

365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS 日めくりCLポイント365日(十四)

David K. Reynolds, Ph.D
dkreynoldsjapan@gmail.com
<http://constructiveliving2.weebly.com/>



□ 洗顔、ベッドメイク、部屋掃除、歯磨き、皿洗い、仕事や遊び、その他の日常生活面をうまくこなすようになる前に、人生の深い哲学を求める人がいます。抽象的な言葉で日常生活の活動から免れます。先に人生の基本をマスターしてください。

□ 無意味な質問に意味ある答はできません。例えば：感情をどううまく処理できますか？隠された感情を引き出すには？いつも本当に幸せでいられるには？このような質問への一番の答えは笑いです。

□ 自己開発や自己成長に向かって動き始めたら、すでにそうなっています。自分の人生が実際的か調べるときはすでに建設的です。最終結果がどうしても行動そのものが重要です。行動はすでに結果そのものなのは確かです。結果と行動を間違えないようにしてください。

□ どんな希望や夢でも人生はあるがままです。人生をわかって、悟ったとしてもあるがままです。この真実を認め、今なすべきことは？

□ あなたのイメージにある私は私ではありません。私への評価も私ではありません。私がここに書いたことは私のものではありません。すべて借りものです。借り手は誰ですか？

□ 私が書いたものであなたの人生を変えられるわけではありません。次々と最良の言葉をさしだしてもただの助言にすぎません。スポーツ試合の解説が試合とかけ離れているのと同じです。Do your Best. 最善を尽くしてください。

□ 今している自分の仕事を受け継ぐ人はいますか。仕事のだいじさをどう後任に手渡せますか。他の人たちのために人生の知恵をどんな形で残しますか。話すか、書くにしても遅すぎではありません。贈り物になる模範となる行動も遅すぎることはありません。

□ 汚れた床はきれいにされるべきです。野菜は皮をむかれ、切り刻まれる必要があります。車は点検されるべきです。庭の雑草は抜かれるべきです。人々や他の生物やものがなすべきことを与えてくれます。ですから人や生物やものあなたには必要とされています。次になすべきことは？

□ この365日間のリストに他の言葉を加えても、取り除いてもかまいません。このリストはだれのものでもありません。共に言葉についての言葉に取り組んでいっしょに時間を過ごせました。たぶんもっと良い使い方をあなたはみつけるでしょう。

□ あなたはあるがままです。完璧なあなたそのものです。自分を変えようとするのは素晴らしいです。体を使って改善しようと努力するのは、別の完璧なあなたそのものです。その努力の結果が失敗でも成功でも、完璧なあるがままの体です。

□ 人生に答える能力は事実からの贈り物です。人生に答えると新しい人生をもたらします。何らかの方法で、工夫して、常に人生に答えます。自分は答える過程の一部です。

□ 人に贈り物をするとき、愛と感謝の心でいっぱいではなくてかまいません。「ありがとう」をいうとき、ありがたい気持ちがなくともいいです。謝るとき申し訳ない気持ちがあるかもしれないし、ないかもしれません。ともかく、受けた親切やご迷惑をかけたことを認め正しいことをしてください。

□ 自分の行動をチェックし続けるよう、ときどき自分を見つめてください。それでも、見つめることで行動をストップしないように。もし自意識過剰が問題なら、自分をみつめる自分を見てください。自分をみつめるゲームすべてがうんざりするまでみつめて、行動に戻ります。

□ 失敗したらただ次のなすべきことに向かいます。失敗した人から一瞬で実行する人になります。そのあとは、厳しい自己批判をする時間はありません。

□ 足に手袋を着けるとか耳にソックスをはくとかしませんし、ソーセージで字を書こうとしません。なのに即行動が必要とされるとき、あらゆる角度からわかつたろうとするのはなぜでしょう。心を間違っただけは無用な悩みになるもどです。ただすればいいのです。

□ 過去の失敗と成功についてあれこれ考えるのは、今のなすべきことに差さわります。あの頃失敗して、成功した人は今この自分ではありません。今の自分は今の世界にとってはるかにずっと貴重です。

□ 行動は人生に様々な可能性を広げます。想像豊かな動きは日常のきまった仕事にも可能性を広げます。新しい気づきを通して新しい発見に答える新しいやり方を見つけてください。

□ いじめを受けたり、誰かに怒鳴られたり、人に無視された場合、そこになすべきことの情報があります。正しいことをしてください。それでも困った行動が繰り返されるなら、さらに正しい行動をしてください。

□ ある程度の疑いを持って広告をながめます。どんな言葉の連発でも事実と遠ざけられた考えといえます。宗教的、法的、哲学的、心理的な言葉はすべて疑わしいです。ことばの事実だけにくぎ付けになっています。この文の言葉もそうです。

□ 幸福、喜び、信頼、自信、満足感、平穩など他のどんな精神状態もしっかりつかんでおくことはできません。望ましい自己イメージは保てません。つかもうとするのを諦めて、自分を諦めて、自分を自由にしてください。今なすべきことは？

□ 食料雑貨の入ったバッグを心では持ち上げられません。意志だけでアメリカには行けません。動こうと決めても実際には動いていません。禁煙を約束しても喫煙をやめてはいません。行動は手足の動きです。行動に勝るものはありません。

□ 名誉に思うか、うんざりするか現実のすべてが事実です。都合良く美しさに焦点を合わせても、醜くさを無視できません。いい気分だけの人生はありません。自分の良いも悪いも含めて、すべてを受け入れてください。そして変える必要があることを変えようと努力してください。


□ 自分には名前がありますが、名前は自分ではありません。自分には仕事がありますが、仕事は自分ではありません。自分の体は自分ではありません。自分の家族を持っていますが、自分ではありません。自分は何ですか、誰でしょう？

□今いるところに私がいるのはふさわしいでしょうか。私の行動がこの場所の自分をもたらしたのでしょうか？人生は報酬ですか、それとも罰？ ばかな推測です。人生はあるがままです。で、今なすべきことは？

□無言では救済になりませんし、声をだしただけでも救済になりません。「救済」という単語を調べるのは、ほかのたくさんの単語で覆うだけです。行動で埋めつくすほうが良いです。今なすべきことは？

□私たちはみな、知恵のある言葉を他の人たちへ手渡す責任があります。ときどき直接渡せます。あるいはもっと良く知恵が伝わりそうな人にそって話します。知恵は経験によって確認できます。

□食器洗いにはたくさんのやり方があります—愚痴を言いながら、感謝しながら、笑いながら、不注意に、考え込みながら、ののしりながら洗う。同じく食器洗いをしないで済むたくさん方法があります—面倒だから、今忙しい、疲れている、明日にまわそう、少しやすんでから、など。汚れた食器は洗われるまで、そのまま残っています。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)