

365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS
日めくりCLポイント365日(十五)

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



□人生については自分の人生が語り続けています。その教えは私の言葉とは比較になりません。自分の人生に耳を澄ましてください。あなたは人生がうまくいか、いかにかを経験からよくわかっています。今の環境、状況に即応してください。

□知恵を与えてくれる人はいません。私も贈りたいですができません。私は自分の人生経験からの言葉を伝えます。他の何かが私たちに知恵を生み出させます。その何かを探して認識するのはとても大事です。

□私たちは話しから話へと心が流れるかのように話をします。しかし、心は地理的な動きをするわけではありません。心の「動き」はユニークです。考えは次々と湧いて、そして消えます。どの考えを思い起こしても前と同じ考えではありません。どの考え、どの感情も新しく湧きます。

□考えについて考えるのは面白い努力です。考えを分析するのは考えを考えの上に積み上げることです。山のような考えはその重みで時々つぶれてしまいます。そうすると私たちは出てきたすべきことに体をうごかします。

□心の訓練で心を止めようとするのはむだです。心はあるがままに歩かせてください。どこかに行った心は元に戻ります。これまで心を失くした人などいません。

□行くべきところに達する方法はいろいろあります。他のルートを見ないほど一つの方法に固執しないでください。前に進み損ねたとき、別のルートを模索するのにも執われないように。

□私は他の人の人生を生きられません。お互い不可能なことは欲しません(ex.不安をなくす)。うまく人生を生きるのは時にうまくいく十分な仕事があることです。あなたはどうですか？

□なすべきことをする前に、考えと感情を整えようとするための行動は見つからないでしょう。自信や勇気、確信、共感がなくてもまっすぐに必要なことをしてください。

□自分が可哀そうな人、頭のいい人、幸せな人、良い人、質素な人とかの考えをしないでください。人は常に変化し、ときどき～の人、時々〇〇の人です。

心理テストや精神医学診断は人を彫刻のように見せます。人は固まった石ではありません。

□他の人が先に挨拶するのを待ちますか。運命が人生にもたらしてくれるかもしれない相手、当選宝くじ、親戚の遺産をじっと座って待ちますか。待ちながら人生に「ハロー」と言って、何らかの目的に向かってください。

□ どうしてこの本を読むのですか。ちょっと考えて答えられると思いますが、別の答えをいくつか答えてみてください。いろいろ組み合わせると何が正しいかわかりません。以上の質問はなぜ、なすべきことをするか、やる気をつくる話と同じです。質問につかまらないように。とにかく私たちはすることをします。

□ 季節はめぐり、人は来て去り目も移ろいます。変化に終わりはありません。今あることが有り難いです。

□ 心にいろいろ湧きますが、運転中は道路を目でみつめ、スマホを手から離してください。スマホで聞くとときには聞いて、車の操作をチェックするときは、集中してください。柔軟性には限界があります。

□ そもそも次に来るものは誰も知りません。ある程度予測通りになることがあっても、先のことはまったくわかりません。ですから油断なく気を配って、観察して、実際的に現状に答えてください。はい、次の瞬間が来ましたよ。事実が送ってくるペースに茶道のように人生を送ってください。

□ 過去の成功や恋愛の思い出を持ち続けられますか。恨みに執られますか。自分の成り立ちや競争、肉体、会社、配偶者、親に怒っていますか。過去はなくなっていて、変えられません。今、動きを妨げている、足首にへばりついている過去のもろもろをひきずらなくていいのですよ。

□ 目的が永遠の平和、幸福で心配なしなら、目標からずれています。楽しい感情と同じように、心配、疑い、痛み、深い悲しみと不安を受け入れる目的にしてください。場合によっては標的に打撃を与えられます(ex. 悲しみながら笑顔で挨拶)。

□ 運動を増やして、少なく食べようと計画しても体重は減りません。昇給や株で儲けようと望んでも金持ちにはなりません。もっと頭が良く、背が高く、有名で、ものごとを恐れず、成功していたならいいのにと思うだけでは、実際にはかきません。よくご存じのように。

夢に向かって一步一步進み続けると叶うかもしれません。

□ 目的から目的に動く中で、心に休憩を与えてください。ペースを変える動きは一種の休憩になります。本やビデオ、映画で心に休みを与えられます。休んだ心はそれからどこに行きますか。目的から離れすぎないように。

□ 事実には自分は必要とされています。自分にしかできない仕事があります。その仕事を見つけだして、成し遂げると本当の充実感があります。自分は事実の仕事がなされる道具です。今なすべきことは。

□ 慎重に質問を調べてください。すべての質問には答えの種が入っています。おかしなばかな質問はばかな答えを求めます。私に従いますか。

□ ある意味、自分はわかっていると思わないなら良いです。さらにもっと多くを学ぶために十分ではないと知って、私はあなたがわかっていると思うことにチャレンジします。学んで、忘れ、学び直すことが次々とあります。学ぶべきこと、学んでないこと、学びなおすこと、まだ学んでないこと…がたくさんあります。生涯学び。

□ 私たちは事実の使用人です。同じ事実の創造者です。どうやって両者になれるか。お風呂場を掃除して見てください。

□ CLの法則と哲学をいっしょにして使いたいですか。本棚に並べ他の本と比べたいですか。残念ながらCLの法則はじつと置かれた本棚には合いません。

□今、冬らしい日本では温かい車に乗っていて気持ちがいいです。去年の夏にはアイスクリームが好きでした。私の好みは変わり続けます。好みは立場や、環境、状況にフィットしています。好みだけでなく環境に埋め込まれます。私は置かれただけです。

□何が次に来るか先のことをあれこれ推測します。気象予報士や相場分析者、医者を利用します。そしてなにかは来ます。それでいい、あるがままです。

□あなたは独り立ちしています。すべてのことが身についています。他の人たちによって支えられながら、自分の人生を生きます。まだ世間からの信用がなく、プライドのない自信でも事実信こそ十分な信用とみなします。


□私の書いたことは読者にとって意味がありますか。どんな返事でもいいです。私は読者の心の母国語で書きます。

□心は様々な話を作り上げます。目を閉じて、今一番近くにある絵を思い出してください。実際の絵とはまったく違う色と形で心に描くでしょう。心は回りの世界を理解したいのですが、ある限られた部分の確かさだけ。周りをよく見て、広い心を広げつづけてください。

□新しい状況は現れ続けます。前の行動を繰り返すふりをして、今の状況を通り抜けると見せかけることもできます。しかし、もし目的がはっきりしていないなら、新しい状況はふさわしくない行動をしてしまうでしょう。今している行動はする必要があるのでですか。よく確かめて。

□ニュースを伝えます:たくさん食べて、わずかしか運動しないなら太ります。この文を読みながら食べないなら、食べ過ぎから立ち治ります。読みながら死なないなら、まだ生きています。

いいニュースです！ もちろん、永久に生きはしないし、自分を永久に治す方法はみつきませんが、今、今…があります。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)