

Le Kaliste

カリズム宣言

人生を豊かに生きるための

慈愛の運動



ポケット版

日本語

創設者兼著者：ハカン・カイナル

共同創設者：ゴカン・カイナル、トマ・カネ

出版地：スイス・ローザンヌ

Kalisme® 運動の創設テキストより抽出

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® は登録商標です。

Creative Commons ライセンス BY-NC-SA 4.0

帰属表示必須、非営利使用、同一条件での共有。

このテキストは流通のために作られました。Kalisme
と著者名を記載の上、無料配布可。商業利用禁止。

第2版、2026年3月

印刷サイズ：110 × 178 mm

このテキストは呼吸しています。生きているもののように進化します。各版は新たな息吹であり、
この道を歩む人々に捧げられます。

SHA-256 完全性証明書：

aed1f92b949d90f941059d347355b620d81e122f9bd49bf3ffac8c949bd31b6d

www.kalisme.com

日本語

カリズム宣言

目次

はじめに
なぜカリズムなのか？

第一部 — 基礎：自分への回帰

- 第1章 — あなたは幸せになる価値がある
- 第2章 — あなたは自分自身のモデル
- 第3章 — あなたの注意力はあなたの力

第二部 — 実践：日常の所作

- 第4章 — 休むことは恥ではない
- 第5章 — あなたは今のままで十分
- 第6章 — 意識的に人間関係を選ぶ
- 第7章 — 過去から身軽になる
- 第8章 — 愛することと評価すること
- 第9章 — まず自分を大切にする

第三部 — 上級哲学：内なる地平

- 第10章 — 恐れからではなく、愛をもって行動する
- 第11章 — 心の平穩はお金では買えない
- 第12章 — チャンスを試す
- 第13章 — 現代世界のカリズム

無限へ
エピローグ
カリズムの鍵となる言葉
インスピレーションと推薦図書

はじめに

「あなたは「はい」と言った。そしてその「はい」はすでにカリストの一步：自分の運を試す勇気を持つこと。」

この宣言はカリズム運動の基本テキストです。人生のように三幕で展開します：根（基礎）、日常の所作（実践）、内なる地平（哲学）。ここにはストーリー、エクササイズ、考察、そして何よりも、より自由に呼吸するための招待があります。

カリズムは宗教でも、カルトでも、閉じた哲学でもありません。導師も、教義も、会員制もありません。騒音、映像、比較に満ちた世界で自分自身を大切にするためのシンプルな招待です。

カリズムは一つの文章から始まります：

あなたは幸せになる価値がある。そしてその秘訣は、自分を愛することから始まる。

すべてはここから生まれます。これは精神的な完璧さの追求ではなく、優しく、意識的で、シンプルな日々の実践です。

なぜカリズムなのか？

カリズムは自己愛、マインドフルネス、意識的な選択が交わる場所です。既存のどの流派も模倣せず、アクセスしやすく、世俗的で具体的な道を求める人々にオリジナルな統合を提供します。

多くの運動が非常にスピリチュアルか超学術的である中、カリズムは中道を選びます。明確な原則、教育的な進行、実践的なエクササイズを中心に据えた一貫した哲学を携えています。目的はあなたの考え方を変えることではなく、あなたの日常を変えることです。

部 1

基礎

自分への回帰

第1

あなたは幸せになる価値がある

砂浜で裸足で走り、理由もなく笑っている小さな女の子を想像してください。彼女はこの瞬間に値するかどうかなど問いません。ただそこに生きているだけです。私たちは皆、かつてその子どもでした。そして年を重ねるごとに、幸せに条件をつけることを教えられました。卒業したら幸せになれる。愛を見つけたら幸せになれる。幸せは獲得すべき報酬、常に先送りされるゴールラインになってしまいました。

この信念は深く根付き、もはや疑問にすら思わなくなりました。明日には幸せが来ると信じ、次の目標の向こうに待っていると確信しています。しかし明日は新たな目標をもたらし、ゴールラインは再び遠のきます。この終わりなき循環は集団的な幻想です。

自発的な喜びの瞬間、顔に差す日差し、予期せぬ笑い、穏やかな朝の静けさは、偉大な成功と同じ内的資源を活性化させます。幸せはあなたの条件を待っているではありません。あなたの許可を待っているのです。

カリズムはこの論理を逆転させます：幸せは道の終わりにあるのではなく、道そのものです。獲得するものではなく、許すものです。完璧な条件を待つのではなく、不完全さを含む今この瞬間の受容の中に生まれます。

「幸せは報酬ではなく、生まれながらの権利です。求めるものではなく、許すものです。」

微笑むこと、休むこと、断ることを自分に許すたびに、あなたはこう宣言しています：私は十分に存在する価値がある。これは利己主義ではなく、自分自身の人間性の承認です。幸せはすべてが完璧であることを求めません。ただ、あなたがそこにいること、前提条件なしに。

◆ エクササイズ

今夜、理由なく微笑んだ三つの瞬間を書き留めてください。分析せず、ただ味わってください。明日、意識的にもう一つ作ってみてください。このシンプルな行為があなたの一日の色をどう変えるか観察してください。

第2

あなたは自分自身のモデル

太郎は毎晩SNSをスクロールし、他人の完璧な生活の前で小さく感じていました。ある晩、すべてを閉じて白紙を手に取りました。自分の道を描きました：本当の強み、独自の好み、誰も持っていない隠れた才能。その晩、久しぶりに安らかに眠りました。

比較は私たちの時代の静かな毒です。SNSはフィルターをかけ、加工し、演出された生活を見せています。私たちは生の日常を彼らの磨かれたショーウィンドウと比べます。結果は常に同じ：不十分さの感覚です。私たちの脳は村の50人と比較するように設計されていましたが、今日では表面しか見えない何百万もの見知らぬ人と自分を測っています。

しかし、すべての人間はユニークな試作品です。あなたは存在するであろう唯一のバージョンの自分です。比較することは、すでにあなたを特別にしているものを書き換えようとすることです。

「比較はあなたの独自性を奪う。カリズムはあなたに鏡を返す。」

他者との比較をやめると、広大な空間が見つかります：あなた自身の創造性、願望、リズムの空間です。本物のあなたはまさにその空間で生まれます。

◆ 内省

目を閉じて。呼吸して。比較ではなく本質で、あなたをユニークにする5つのことを書いてください。あなただけに属する特性、情熱、個性。声に出して読んでください。これがあなたの内なる身分証明書です。

あなたの注意力はあなたの力

嵐の中の灯台を想像してください。あらゆる方向に輝くのではなく、必要な場所に光を集中させます。あなたの注意力もまったく同じように機能します：集中しているとき、世界は明るくなります。散漫なとき、すべてがぼやけます。

私たちはアテンション・エコノミーの中に生きています。あなたの注意を捕らえるために毎年何十億もの投資がされています：通知、アルゴリズム、扇情的な見出し。クリック一つ、一瞥、一つの思考がエネルギーの投資です。問題はあなたの注意が貴重かどうかではありません。貴重です。問題は：誰がそこから利益を得ているのか？

ノーベル経済学賞受賞者ハーバート・サイモンは1971年にすでにこれを予見していました：情報の豊かさは注意の貧困を生み出す。50年後、この貧困はエピソードとなりました。マルチタスクは神話です。脳は同時に二つのことをしているのではなく、それらの間を素早く切り替えており、切り替えるたびにエネルギーを失っています。

「あなたの注意力は、あなたの存在における最も貴重な通貨です。それをどこに置くかで、あなたの現実が形作られます。」

あなたのエネルギーは水が傾斜に従うように、注意に従います。毎朝、あなたには注意力の資本があります。どこに投資しますか？SNSの騒音に？他人のドラマに？それとも自分を構築するものに？

カリズムは世界から逃げるのではなく、目をどこに向けるかを意識的に選ぶことでコントロールを取り戻すことを提案します。感謝に注意を向ければ、それは成長します。恨みに向ければ、それは根を張ります。あなたは思考の犠牲者ではありません：何に水をやるかを選ぶ庭師なのです。

◆ エネルギー監査

円を二つに分けて描いてください。片方にエネルギーを与えるものを書きます。もう片方にあなたを消耗させるものを。次に繰り返し現れる3つの気が散るものを特定してください。今週、そのうちの一つを減らすことを約束してください。

部 2

実践

日常の所作

休むことは恥ではない

美咲は上級管理職として週60時間働き、疲労を勲章のように身につけていました。ある朝、体がストップと言いました：めまい、視界のぼやけ、震える手。その日、美咲は理解しました：休息は生産性の敵ではなく、その燃料です。

私たちは疲労を讃える文化の中で生きています。体と心は創造し、考え、愛するために回復のサイクルを必要としています。休息は活動の不在ではありません。それは異なる、目に見えないが不可欠な活動です。

「疲労を讃える世界において、休むことは革命的な行為となる。」

眠ること、ゆっくりすること、呼吸すること：これは自分自身と再びつながり、毎日少しずつ生まれ変わることです。ゆっくりさは弱さではありません。レースにゴールラインがないことを知る人の知恵です。

◆ 聖なる休憩

毎日15～20分の休憩を計画してください。電話なし、義務なし。あなた、あなたの呼吸、あなたの静寂だけ。罪悪感が現れたら、判断せずに観察してください。

あなたは今のままで十分

40歳の健太は、労働時間、納品したプロジェクト、出席した会議で自分の価値を測っていました。スケジュールは満杯でしたが、心は空でした。ある晩、子どもたちと夕食を取るために仕事の緊急事態にノーと言いました。世界は崩壊しませんでした。家族は輝きました。

答えはイエスです。あなたは今のあなたのままで十分です。明日ではなく、あの目標を達成したときでもなく、今。外部からの承認の追求は依存症のように機能します：もらえばもらうほど、もっと必要になります。最も効果的な鎧は内なるものです：自分が十分であるという静かな確信。

「あなたの価値は何を生み出すかではなく、あなたが誰であるかに依存する。」

自己受容は諦めではありません。今日の私はこうであり、これが良い出発点ということです。完璧である必要はありません。本物である必要があるのです。

◆ 二つのエクササイズ

1. あなたを無条件に愛する3人を挙げてください。今日そのうちの1人に電話して、ただありがとうと言ってください。
2. あなたを強くした3つの困難な経験を挙げてください。それぞれが教えてくれたことを書いてください。

意識的に人間関係を選ぶ

さくらは特定の人間関係が彼女を疲弊させ、脆くしていることに気づきました。断絶するのではなく、時間の使い方を変えることにしました：自分を養ってくれる人にはより多く、消耗させる人にはより少なく。

私たちの人間関係は庭のようなものです：一緒に花開く植物もあれば、互いを窒息させる植物もあります。すべてを根こそぎにすることではなく、何を育てているかを知ることです。

「善意ある人々に囲まれることは、気づきを必要とし、断絶を必要としない。」

あなたを高め、励ましてくれる絆を育てましょう。対話と誠実さが人間関係を改善する最良のツールです。

◆ 具体的な行動

あなたの重荷となっている人間関係を考えてください。善意を持って、つながりを維持しながら、健全な境界を設定するために正確に何を言うか書いてください。

過去から身軽になる

花子は12年間後悔を背負っていました。ある夏の夜、紙に書き出し、キャンプファイヤーで燃やしました。炎を見つめながら、感じたのは悲しみではなく、計り知れない安堵でした。

過去は教師であって、所有者ではありません。過去を受け入れることはそれを承認することではありません。いくつかの章は閉じなければならないと理解することです。

「後悔と恨みは無用なスーツケースです。今すぐ下ろすことができます。」

赦し、他者への、そして自分自身への赦しは、誰かへの贈り物ではありません。自分自身への贈り物です。

◆ 手放しの瞑想

心地よく座ってください。目を閉じて。深く息を吸い込みます：受容を迎え入れます。ゆっくり息を吐きます：過去を手放します。5回繰り返してください。そして自分自身への赦しの手紙を書いてください。

愛することと評価すること

あなたはずっと姉を愛してきましたが、絶え間ない批判があなたを疲弊させます。私たちの文化が無視している根本的な区別があります：誰かを深く愛しながらも、その人がなった姿を評価しないことは可能です。愛は心の絆で、しばしば無条件です。評価は知性の選択で、時間とともに変化します。

「評価せずに愛することは可能であり、それは深い解放です。」

無条件の愛は無条件の寛容を意味しません。本当の愛は距離に耐えます。時に、まさにその距離の中で相互尊重が再生します。

◆ 明晰さのエクササイズ

愛しているけれど日常で評価しなくなった人を思い浮かべてください。3つの列を書いてください：その人の何を愛しているか、何をもう評価していないか、選ぶ健全な距離。

まず自分を大切にす

飛行機ではいつもこう言われます：気圧低下の場合、まず自分のマスクを着けてから他の人を助けてください。自分を養わずに与えることは、完全に枯渇するまでゆっくりと空にすることです。

救世主症候群は、しばしば承認の追求を隠しています。本当の贈り物は、あなたが満ちているときに始まり、空のときではありません。

「他者に水を注ぐには、まず自分の水差しを満たしなさい。疲れ果てた者は誰も助けられない。」

自分を大切にすることは利己主義ではなく、感情的な衛生です。自分を尊重することで、他者に自分を尊重することを教えます。セルフケアは特権者の贅沢品ではありません。食べることや眠ることと同じくらい大切な必需品です。

◆ 一週間のルーティン

7日間毎朝：起きたらコップ一杯の水、5分のストレッチ、自分の好きなところをノートに一つ書く。7日目にメモを読み返してください。

部 3

上級哲学

内なる地平

恐れからではなく、愛をもって行動する

毎日あなたは何十もの選択をします。愛から：友人に電話する、プロジェクトを始める、真実を話す。恐れから：有害な仕事にとどまる、受け入れられないことを受け入れる、対立を避けるために嘘をつく。

恐れには役割があります：直接的な危険から守ってくれます。しかし、人生の決断のエンジンになると、見えない牢獄に閉じ込められます。生き延びてはいるが、生きてはいない。

「恐れからではなく、愛をもって行動しなさい：そうすれば、喜びに満ちた新しい世界があなたとあなたの周りの人々に開かれるでしょう。」

愛から行動するとき、扉が開きます。恐れから行動するとき、壁を築きます。カリズムは一方から他方へ移行するための日々のトレーニングです。

◆ 愛と恐れフィルター

今日のすべての決断の前に自問してください：私は愛から行動しているか、恐れから行動しているか？夕方に答えを二列に記録してください。

心の平穏はお金では買えない

絶え間なく走り続ける世界で、心の平穏は贅沢品になりました。しかし、それは基本的な権利であるべきです。誰かに本当に何を望んでいるか尋ねれば、答えは常に同じところに戻ります：平和。

すべての怒り、すべての不安、成功への狂騒的な追求の背後には、同じ根本的なニーズが隠れています：愛されること、受け入れられること、安全であること。これを理解すると、怒りは思いやりに道を譲ります。

«
心の平穏はお金では買えない。買うものではなく、育てるものです。
»

カリズムはこの平和を、庭師が植物を育てるように育てます：忍耐、一貫性、注意をもって。

◆ タベの儀式

今夜、寝る30分前にすべての画面を消してください。静かに座ってください。呼吸してください。思考が雲のように通り過ぎるのに任せてください。ただ観察してください。

チャンスを試す

翔太は何ヶ月もプロジェクトを始めるのをためらっていました。思い切った日、3つの断りと1つのイエスをもらいました。そのイエスが人生を変えました。

失敗への恐れは普遍的ですが、欺瞞的でもあります。私たちは体系的にリスクを過大評価し、適応能力を過小評価します。完璧は行動の敵です。

« 成功は決して保証されないが、チャンスを試す衝動はすでに勇気と自己信頼の行為です。 »

失敗は成功の反対ではありません：その一部です。すべてのノーがあなたをイエスに近づけます。

◆ 今週のチャレンジ

今週試す小さなチャンスを見つけてください。最初の具体的なステップを決めてください。そして今日それをしてください。

現代世界のカリズム

私たちはすべてを約束し、しばしば疲弊させるハイパーコネクテッドな世界に生きています。絶え間ない通知、途切れない情報の流れ、永続的な比較：現代世界は注意を散らし、存在を断片化する機械です。だからこそカリズムは哲学的な贅沢品ではなく、現代の必需品なのです。

あらゆるツール、電話、SNS、AIは味方にも妨害者にもなりえます。違いはそれを使う意図にあります。食べ物を選ぶように情報源を選びましょう。睡眠を守るように注意を守りましょう。

カリズムは孤独な実践ではありません。交流の中で、相互の善意の中で、正直な対話の中で成長します。判断なしに本当に聴かれることは、個人の変化の最も強力な触媒の一つです。

◆ デジタル衛生と人間のつながり

1. 通知ゼロ：必要なもの以外すべてオフに。
2. ゴールデンアワー：起床後最初の1時間は画面なし。
3. 大切な人にウェルビーイングについての月1回の交流を提案してください。

無限へ

あなたはページをめくり、アイデアを重ねて道を歩んできました。しかしこの本は終わりではありません。始まりです。読んだすべての章は、あなたの心に植えられた種です。

カリズムは12ステップのプログラムでも、文字通りに従うべき方法でもありません。自分自身に戻るための永続的な招待です。大切なのは道の完璧さではなく、立ち上がるときの優しさです。

「この道に最終目的地はない。あなたとともに、あなたのペースで成長する。」

この本はここに残ります、忍耐強く、開かれて。カリズムは教義ではありません。一つの呼吸です。響くものを取り、響かないものを残し、唯一重要な確信とともに道が続けてください：あなたは幸せになる価値があり、その幸せは自分を愛することから始まります。

エピローグ

カリズムは何も要求しない、提案するだけ。

毎朝、あなたはただこう言えばいい：

今日、私はもう少し自分を愛し、注意をもう少し無駄にせず、自分のペースで生きることを選びます。

少しずつ、人生を追いかけることをやめ、その中に住み始めます。この本は今あなたの中に生きています。プレッシャーなく、優しく実践してください。善意をもって共有してください。

**カリズムはあなたの旅です。
そしてそれは今始まります。**

お帰りなさい。

カリズムの鍵となる言葉

- 「あなたの注意力はあなたの宝です。」
- 「再生するために休みなさい。」
- 「勇気を出して。あなたにはその価値がある。」
- 「あなたは唯一無二：比較をやめなさい。」
- 「恐れから下した決断はすべて悪い決断です。」
- 「恐れからではなく、愛をもって行動しなさい！」
- 「内なる平和はお金では買えない。」
- 「評価せずに愛することは可能であり、それは深い解放です。」

インスピレーションと 推薦図書

カリズムは個人の旅から生まれましたが、より広い人文主義的潮流の中にあります：

「さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる」 エックハルト・トール
意識的な注意力が内なる平和への扉。

「愛の選択」 ドン・ミゲル・ルイス
愛と恐れの中の根本的な選択。

「セルフ・コンパッション」 クリスティン・ネフ
脆い自尊心の代替としての自己慈悲。

「本当の勇気は弱さを認めること」 プレネー・ブラウン
脆弱性と真正性の勇気。

「四つの約束」 ドン・ミゲル・ルイス
制限的な信念から自由になるための四つのシンプルな原則。

カリズムは治療でも専門的なサポートの代替でもありません。自由に採用される個人的なウェルビーイングのアプローチです。困難な時期を過ごしている場合は、健康の専門家に相談することをためらわないでください。

« 幸福は報酬ではなく、生まれながらの権利です。求めるものではなく、許すものです。 »

カリズムは自己愛、意識的な注意、
存在の自由に基づいた慈愛の運動です。

15言語 • 13章 • 3部

無条件に自分を愛する
あなたの注意力はあなたの宝物
恐れではなく愛をもって行動する
心の平安はかけがえのないもの



www.kalisme.com

第2版、2026年3月

このテキストは呼吸しています。生きているもののように進化します。
各版は新たな息吹であり、この道を歩む人々に捧げられます。

Kalisme® は登録商標です。• ポケット版 110 × 178 mm

