

1. 一般的にはということで、することを制限しないでください。特定の規則や取り組み方、法律がなぜそんなのか調べてみたいかもしれません。それでも、いろいろやってみて、なすべきことを決めるのはあなたです。
2. 自分の都合だけで行動をするのは愚かで間違っています。常に他の人たちや生きもの、物の都合を知って、他の人が普通に認めやすい生き方をしてください。
3. 瞑想やゲーム、学問、セックス、仕事、多くの人がそうしているからそうする行動を通して現実から逃げようとするのは、無益で賢明ではありません。事実の一瞬に自分を合わせます。
4. 限界を認めてください。河川の岩であるのはいいのですが、流れを逆にしようとするのはばかっています。時々私はばかです。
5. 常に気づいている人などいません。特別な力があるというのは嘘です。普通であるのはいいことです。
6. 善悪に執られるのは、不自然な両極端な心をつくり出します。軽率に他の人の（私のも含め）良し悪しの定義を取り入れるのには気をつけてください。無視しませんが、従う必要はありません。
7. 生き方、哲学、宗教では救われません。自分の存在はどんな集団にも縛られません。特殊な語彙やグループの旗印が軽率な真似を意味するかもしれません。そのグループに入っても現実から逃げることはできません。
8. 人生は毎日の奇跡に満ちています。いろいろな考えや出来事の中から一つの奇跡とするのは残りの考えや出来事を軽く見ることになります。普通の奇跡を受けとめてください。
9. 人生経験は生きることから来ます。事実は人生一番の先生です。教える手立てには必要ありません。事実の教えは厚みがあって深く、繰り返し素早くきます。普通の心は自然に事実から学びます。
10. 屋根裏に上がる途中で、すでに屋根裏にこもった心は目の前の階段につまづきます。将来に心を置かず、今日の請求書（人生の借り）を支払いそこなわないように。
11. ベッドでぐずぐずしている心はシャワーで目覚めます。過去の失敗や成功についてくよくよ考えて、交通信号を見間違えないように。子供時代に戻りたくても今では触れることもできません。この一瞬はあなたが気づくよう叫んでいます。
12. 計画を立てたり、過去を反省するのは行き過ぎなければ役立ちます。今生きることには計画と熟考が

含まれます。うまく生きるには常識が必要です。

13. 今どうするかは自分次第です。今することはあるがままの自分を通して、自分の決めです。ここに自由と事実との連携があります。することに没頭してください。

14. 目的ある行動が心を建設的な方向に向かわせます。無気力な心の中に後悔と不安を招きます。この貴重な瞬間はあなたのタッチを待ち受けています。 終わり



[目次へ戻る](#)