

人生波に乗る(1) 2011
—Web page Constructive Living 2
“Surfing Life”から引用—

David K. Reynolds, Ph.D.



=以下の文章は法律で守られています=

信念やりっぱな考えが行動で示されないなら、ことばだけの見栄です。信念が宗教などの聖地に限られるなら、それ以外の場所への無関心に対する弁解です。

どんな機会でも他の人たちにサービスするなら贈り物です。どんな能力でも他の人たちにサービスするなら贈り物です。どんなサービスでも他の人たちにするなら贈り物です。サービスする決心だけなら他の人たちのために何もしないことです。

食事のとき最初に口にした食物はどの器から取ったか知っていますか。次に口にした料理があった器は？洗い桶からどの皿を手にとって、どう器を洗い始めるか知っていますか？ただそれをすればいいのです。車の運転、会話、就寝のように、決めたり、考えたり、約束したりせず、ただそれをします。同じように「して差し上げること」もします。

自分で自身の存在を手にしたわけではありませんから、すべては贈り物です。人生にお返しするエネルギーと時間は贈り物です。お返しをするための手段と事実の代表者は贈り物です。自分を世界に貢献する第一人者として見るのは、目をつぶって、両手を前に伸ばした状態で、歩き回るようなもので、事実気づいていません。

贈り物は尊敬に値します。聖職、音楽家、企業職すべての職業は世の中の職業です。どの職業もお金を稼ぎ、顧客が必要です。聖職は特別で神聖な職種ではありません。だまされないでください。

私が好きでない事実の部分。私が好きではないと思うこと自体好きではない。好きでないのはあるがまま、好きか好きでないかだけ。このように認めるのは好きか好きでないかにあります。

私が聞いた祈りの多く（勝ちたい、成功したいなど）はどしゃ降りの中で（すでに恵まれているのを知らず）飲み物を求めるようなものです。生命を維持できるこの惑星を作り出した複雑な組み合わせは私たちを驚嘆させます。この私とこのあなたを作り出して、食を与え、呼吸し刺激を与え続ける出来事の精巧な組み合わせは私たちが掴み切れないほどの細かさです。一瞬、一瞬私たちはどしゃ降りからいただいているのです。

失くなるはずがないという保証がありえますか？いつか自分をも失うでしょう。今あるこの瞬間で今の自分をうまく使ってください。

なかつた考えを考える

知らないことはたくさんあります。

年取ると事実のおおらかさによく出くわします。

例えば、心（名詞ですが）は1つのものではないということが分かります。

物のように心を作ったり直したりできません。

それなのに多くの「専門家」の類が治せると主張します。

「専門家」の道具は、様々な魔法の杖を使ってかなり変化します。

何かに影響を与えるため煙と鏡を使うのは巧みなごまかしです。

心の暗闇に

一つのスポットライトは、闇の中の群衆の一人を照らします。

注意のスポットライト（しかし名詞）は心と同様に一つのものではありません。心と注意は動詞であるべきです。「注意を向ける」について話すと同じように「心する"minding"」について話すべきです。

事実に基く手段で心を測ろうとするのは面白いかもしれませんが、巻き尺で測れません。あらゆる言葉、投影テスト、脳スキャン、アンケートを用いたとしても、心は流れ、そのようなものすべてを通りぬけてとらえどころがありません。

優先するかの判断を正してください。満足感の真のものを知ってください。安っぽい飾り（見栄、プライド）は疲れさせ無駄にさせるだけです。正しい目的を選択するなら、その行動が永続的な価値を作ります。

立派な行いは本当に大事なことに深く結びついています。他の人や私ではなく、自分の価値をもとにどんな行いがとてもだいじか決めます。私たちは気づいているかどうかの価値感で物事を進めます。しかし、私の価値感は特別で絶対のものではありません。

私たちは今までに得たことのない人生をいただいているだけの中に誕生します。この人生の贈り物は返さなくてはなりません。長く生きる分、さらに恩義を受けることとなります。人生の膨大なしていただいたことへのお返しのためにこの人生を使うので、ある意味終わりはありません。別の意味で終わりがあるとしたら、私たちはこの世に生まれてきません。

行動の繰り返しが良くも悪くも習慣をつくります。行動を変えることで習慣を変えます。習慣を「破る」よりも、古い習慣を新しい習慣で上塗りし、古い習慣は埋もれていきます。習慣は余計な時間と注意と努力を省けますが、治った前の習慣を必要とする状況の変化に注意を怠らないように。

「建設的に生きる」習慣はつくれません。わかりますか、どうして？

すべての目標を一度に追えません。目標の列は変化し続けます。今の時点でより重要な目標を達成するために一時的に他の目標を犠牲します。状況が変化すると目標は完全になくなります。ときどき重要な目標が待ち伏せていなかったかよく見てチェックしてください。

隣人をどう思っているとしても礼儀正しい行動が求められます。道徳的な世の中は、感情ではなく、行動がもたらします。絶えず自分が信じる神を愛さなくても崇拝の行為を行なうと決めるかもしれません。自分の決めです。どんなに衝動に駆られてもやる気が起きなくても行動に気を付けて。自分の決めです。（次号につづく）

 [目次へ戻る](#)