

## 瞑想の練習を深めるために

1. 真の瞑想とは、いかに人生を生きるかである。
2. 人生を全うするためには、そこにしっかりと存在しなければならない。
- 3.しっかりと存在するためには、一瞬一瞬に意図的に意識を向けることが役立つ。そうでなければ多くの瞬間を見逃してしまうかもしれない。
4. そのためには、今この瞬間自分の内と外で起きていることすべてに、意図的に、評価することなく注意を払う。
5. そのためには自分にとっても優しくする必要があるが、あなたはそんな優しさを受けるに値する。
6. 良いことであれ悪いことであれ、楽しいことであれ不快なことであれ、今この瞬間が生きている唯一の時間であることを、心に留めておくとよい。この瞬間が、学び、成長し、何が本当に起きているのか見極め、ある程度のバランスを見つけ、愛や感謝といった気持ちを感じて表現し、自分自身を大切にするために必要なことをする、言い換えれば、たとえ痛みや苦しみに直面しようと、自分本来の強さ、美しさ、知恵を体現する唯一の時なのだ。
7. だから、今この瞬間を優しく愛することが重要である。
8. そうするためには、一瞬一瞬、自分の内と外で起きていることに対する意識の中でくつろぐことを学ぶ。それは「する」というより「ある」ことだ。
9. 正式・普段の瞑想練習は、こうしたプロセスの基礎を固め、深め、加速させるための具体的な方法である。だから毎日定期的に、正式な練習のための時間を作ることが役立つ。いつもより15分か20分早く起きて自分の時間を確保する、というように。
10. その瞬間にできる限り、意識を向けよう。
11. 特別な感覚や経験を作り出そうとするのではない。自分は生きていて目覚めているからこの瞬間はすでに特別なのだ、とただ気づくのだ。
12. これは難しいことだが、それをする価値は十分にある。
13. たくさん練習が必要だ。
14. 多くの練習。
15. でも、たくさん瞬間もある – そして、その一つ一つを新しい始まりとして扱うことができる。
16. もし見逃してしまっても、常に新しい瞬間が開いている。
17. こうしたことのすべてを、自分への深い思いやりを持って行う。

18. あなたはあなたの思考や意見、好き嫌いではない、と覚えていよう。それらは空を流れる雲のように、意識できる心の中の天候パターンに過ぎない。だから、それに囚われる必要はない。
19. このように自分と仲良くなることは、一生に一度の冒険であり、大きな力を与えてくれる。
20. 数週間この練習を試したら、だんだん好きになるだろう。

source: [http://static.oprah.com/download/pdfs/presents/2007/spa/spa\\_meditate\\_cultivate.pdf](http://static.oprah.com/download/pdfs/presents/2007/spa/spa_meditate_cultivate.pdf)