日々の練習のすすめ

1. マインドフルネスを養うには、まず身体から始めるのがいい。
2. 自分の呼吸と仲良くなるのはいい考えだ。呼吸なしでは家を出られないし、呼吸は私たちの心の状態にとても関係しているのだから。
3. 時折、呼吸が体の中を出入りするのを感じてみよう。
4. お腹でも鼻孔でもどこでも呼吸の感覚が最も鮮明な場所を見つけ、一瞬一瞬、呼吸の波を十分意識してそれに乗る。
5. 目が覚めた後少しの間ベッドに横たわり、一瞬一瞬、一息ごと、自分の呼吸の波にただ乗ってみる。
6. 意識を呼吸から広げ、ベッドに横たわって呼吸している身体全体の感覚を感じてみよう。
7. 呼吸の感覚を含め、体内で流動するさまざまな感覚にできる限り意識を向ける。
8. たとえほんの1、2分であったとしても、時間を超越したところで呼吸をしながら横たわっている、という意識の中でただくつろぐ。
9. 心が独自の生命を持ち、あちこちさまよっていることに気づいたら、心とはそうするものでありそれを判定する必要はない、と心に留めておく。
10. もし呼吸やベッドに横たわる身体の感覚に触れられなくなったら、心に浮かぶことをただ気をとめ、それを判定や批判を交えずにその瞬間の意識の一部とする。呼吸と身体を再び意識の領域の中心に据える。
11. 10番目のステップを数百万回繰り返す。
12. 思考の流れに陥って、未来（心配する、計画を立てる）や過去（思い出す、責める、恋しがる）に捕われ、それに反応して痛みを伴うような感情にとらわれるのはとても簡単だ。
13. 心の広い寛容な意識でそれを抱くことができるなら、このようなことが起きるのを止めようとする必要はない 。何としたことか、再び思考の流れのほとりに座ってせせらぎに耳を傾けるが、少しの間は激流に巻き込まれない。
14. このようにベッドに横になって、朝、あるいは夜眠る前のわずかな時間に、マインドフルネスを養うことができる。
15. 座っていても、立っていても、歩いていても、食事をしていても、実際どんな姿勢や状況でも、マインドフルネスを養うことができる。歯を磨いたり、シャワーを浴びたり、電話で話したり、走ったり、ジムで汗を流したり、料理をしたり、子供を迎えに行ったり、セックスをしたり、今この瞬間に自分の生活の中で展開されていることなら何でもだ。
16. 行っていることと自分自身のために、しっかりと存在することが助けとなる。
17. 真の瞑想とは自分の人生であり、一瞬一瞬いかに生きるかである、と覚えていよう。

source: http://static.oprah.com/download/pdfs/presents/2007/spa/spa_meditate_daily.pdf