

瞑想方法-よくある質問

Tara Brach, PhD www.TaraBrach.com

日本語訳：マジストラルイ佐々木啓乃

(Japanese translation by Hirono Sasaki Magistrali, M.A.)

瞑想を実践するには

瞑想はどうやって始めたらいいんでしょうか？

まず落ち着いた気持ちで、自分の抱負や志向、例えば、「自分の心を落ち着かせたい」、「バランスと優しさを養いたい」、「人生の一瞬一瞬の大切さに目覚めながらフルに生きたい」等を思い起こしてから始めると良いでしょう。あなた自身の心の誠実さをエネルギーとして瞑想を展開して行ってください。

どのくらいの時間座ったらいいんですか？

瞑想の長さを事前に決めておくと練習の継続の役に立ちます。大半の方に適した時間枠は15～45分です。毎日座っていると、徐々に効果を感じやすくなり（過剰反応が少なくなる、落ち着きが増す、等）、瞑想の時間を長くしたいと思う傾向が強くなります。

初心者の方は色々な瞑想の長さを試してみるのが良いでしょう。毎日1、2回5分間座るところから始めて、その後1日毎に5分間ずつ足しながら、自分が毎日無理なく練習できる長さを決める、という方法もあります。

自分で決めた長さを継続して座っていくと、瞑想に対しての自信が湧いてきます。もしも瞑想できない日があっても、自分を責めるのではなく新たにトライする機会だ、程度の優しい気持ちで自分に接しましょう。

いつ座っても大丈夫ですか？

短くても毎日座ることが大切です。目的を持って心を鎮める時間を作る事は自分への大変貴重なギフトで！朝に座ることで1日の心持ちをセットできる為多くの方は朝を好みますが、就寝前や、夜の方が頭が落ち着く、という方もいらっしゃいます。

何れにしても現実的に継続して続けられる時間帯が瞑想に最適な時間です。一日の始めと終わりに短い時間の瞑想する、という選択肢もあります。

日中に、思い出すたびに小休止する事も役立ちます。まず体と呼吸とコネクトし、「今」という瞬間に感じる生きている、という事を実感してみてください。こうしてマインドフル小休止を頻繁に行う事で心と意識への理解が深まっていきます

瞑想するには特別な場所が必要ですか？

比較的静かで邪魔の入らない場所を見つけてください。毎回同じ場所で瞑想する事で場所との関連性ができるので早く落ち着く助けになる可能性もあります。

ですが、交通機関、お昼休み中にオフィス、公園等で瞑想する方も大勢いらっしゃいます。想像力を駆使して色々な場所で瞑想を試してみて一番ご自分にあった場所を決めるのもプロセスの一環です。

必ず必要という事はないですが、瞑想する場所を祭壇のように写真、キャンドル、お花、大切なもの等で飾ることで練習への志を新たにする助けにもなります。

使用すべき特定の姿勢はありますか？

瞑想に最適な場所を見つけるように、色々な姿勢を試してみてください。この姿勢の方が良い、ということはありません。椅子に座っても良いですし、足を組んで座ってもOK。座る、立つ、歩く、横たわるとどのような姿勢を取ってもご自分の体の声を聞きながら意識のはっきりとした状態とリラックス状態とのバランスを取ることが大切です。

とは言っても、座った姿勢でのコツを下記幾つかあげましょう：

- 背骨の自然なカーブを沿うように背筋が伸びて、かつ体の力は抜けているという姿勢で座る。
- 肩を下げてリラックスさせる。

- ・手は腿か膝の上に置き（小さいクッションかタオルをおいても）腕をリラックスさせる。
- ・顎を引いて首の後ろを少し長くするように座る。顔もリラックス：額を滑らかに、目、顎、舌も柔らかくするようにリラックスさせる。

基本のいくつか

「ホームベース（帰る場所）」や「アンカー（安定な場所）」とはなんですか？どのように役立てれば良いのでしょうか？

瞑想の際にアンカー（帰る場所）や、ホームベース（安定な場所）を決めておくと思いが安定し、落ち着くので「今」を深く体感することができます。アンカーにしばらく集中していると雑念が必ず浮かんでいきますが、これは当たり前のことです。雑念に気が囚われていると気がついたら意識を体に優しく導き、再度リラックスしてアンカーにまた集中します。自分を批判する必要はありません。気がついて、何度も何度もアンカーに戻ってくるという行為自体があなたのマインドフルネスの筋肉を鍛え、時と共に自然に思考が静かに落ち着いてきます。

役に立つアンカー：

- ・鼻孔を出たり入ったりする息の感覚。
- ・呼吸に伴う胸やお腹の膨らみとしぼみ。お腹に手を置いて手のひらに呼吸を感じても良い。
- ・呼吸を体全体に感じる。
- ・その他の体に感じる感覚、例えば手や、体全体等。
- ・手の感覚と呼吸を合わせる。
- ・周囲や自分の内側の音。
- ・体が体験する感覚全てをに耳を向け、感じる（音と感覚を受け取るような意識）。

「今」が一番体感できる自分に合ったさまざまなアンカーを試してみましょう。中立的な、または気持ち良い感覚を選択することで意識が集中しやすくなることもあります。

呼吸に集中できない場合は？

呼吸に集中できない場合は、お腹に手を置くことで意識がさらに安定するかもしれません。あるいは、音、体感、呼吸と体感のコンビネーションなどのアンカーを選んでも結構です。

いつも同じアンカーを使用した方が良いですか？

同じアンカーを定期的を使用すると便利ですが、別のアンカーを使用した方が良い場合もあります。たとえば、通常は呼吸をアンカーとしても、風邪や、アレルギー等で呼吸が困難な場合、音や手のひらの感覚をに集中しても良いでしょう。または、音を通常のアンカーとしていても、意識が特に落ち着かない場合は、身体または呼吸をアンカーとしても構いません。また、練習していくうちに自然に別の瞑想アンカーを使用するようになるかもしれません。

意識が比較的安定している場合は、特定のアンカーなしで瞑想してみても構いません。自分の思考、感情、身体感覚、音や瞬間、瞬間に起こる顕著な経験をマインドフルに意識することもできます。

雑念を頭の中で追いたい時は？役に立ちますか？いつ呼吸に意識を戻せば良いですか？

浮かんでくるアイデアや自分の人生に起こっている事を完全に理解するために時間を作る事は賢明な事です。しかし、これはマインドフルネスとは別のプロセスです。マインドフルネス瞑想は自分の意識を客観的に感じる訓練です。そうする事で、後にどの思考に集中するかを選ぶことができますし、「今」という瞬間を体感する助けにもなって行きます。

選択する能力はとても貴重です。思考は大変役に立つ事もありますが、しばしば、恐怖感や囚われの気持ちを煽る原因となります。特に思考に説得力があると、失心し、思考はただのアイデアでしかないことを忘れ、考えていることを現実のよ

うに捉える傾向があります。マインドフルネスでは、思考を単に思考として客観的に認識することを学び、リラックスして、体の感覚に意識を戻し、優しい気持ちで呼吸や選択したアンカーに意識を戻します。練習し続けることによって、思考に囚われた状態から目覚め、「今」に意識を戻すという道筋が作られこのプロセスはどんどん自然で簡単になっていきます。そして時が経つにつれて、「私は私の思考ではない。自分の思考（雑念）をいつも信じる必要はない」という叡智に導かれた人生を送る事ができるようになるのです。

ラビング・カインドネス（慈悲瞑想）と許しの瞑想はいつ使えば良いのですか？

ラビング・カインドネス、思いやり、許し、という心の訓練は、鳥の翼のようにマインドフルネス瞑想と一対のもので、マインドフル瞑想を練習していくとごく自然に行き着く結果です。「今」に穏やかな気持ちで意識を向けることは、ラビング・カインドネスへの尊敬の念と感謝の気持ちを育てているのと同じ事。身体や感情的な困難を客観的、マインドフル的に受け止めると、自然に思いやりの心が開かれます。私たちは愛と思いやりの気持ちによって柔軟性を培い、気づきの心を深め、明瞭に物事を捉えることができるようになるのです。愛と叡智は一対のもので、お互いを必要とする物なのです。

こういった心の質を強化するにはラビング・カインドネス、許し、思いやりの瞑想が大変役に立ちます。ご自分の全体的な瞑想の練習の助けになると思う時にお使いください。心に関わる瞑想の練習に関するリンクや詳細はこちら：
www.tarabrach.com/guided-meditations-meditations-that-free-the-heart/

呼吸に集中できない時は、手を心の上に重ね、生きている事を実感してください。手を心の上に置く事は最善を尽くしている自分に対する優しさの象徴ですし自身に向かってmetta（愛、慈悲）フレーズを向ける最良の機会です。瞑想中、雑念に気が囚われている事に気がつくと、最初の反応は自己批判かもしれません。意識を戻す際に批判的な気持か、やさしい気持ちかで対応する事は、集中力向上を習うのと同じように重要です。実際、metta（愛、慈悲）は集中力向上を習う際の重要なポイントです。

練習中でのチャレンジ

頭がいつも忙しく、雑念に囚われてしまいます。どうすれば雑念を消す事ができますか？

これは瞑想中に頻繁に起こる事で、自然な事であり何も間違っているわけではありません。雑念や思考を消す必要はないという事を理解してください；これは瞑想の目的ではありません。むしろ雑念や思考を客観的に認識する事は、思考（雑念）を現実として捉えたり、思考になりきってしまう事を回避する為の練習と言えます。私達は思考に頻繁に囚われてしまうので、まず最初に「思考に囚われた」という事実気付くことが大切です。思考や雑念の真っ只中で、集中力を養う為のいくつかの提案としては：

- ・ 繰り返し身体か呼吸をアンカーとして集中する。これは、忙しい思考を「ここ今」につなぐようなものです。たとえ集中がそれでも、繰り返し、辛抱強く、優しい気持ちで再度集中します。
- ・ 思考や雑念が発生しても評価しない、と自分で決める。むしろ、受け入れと親しみの念で思考に反応する。
- ・ 説得力のある雑念や思考の中で迷ってしまったら「物語だが真実ではない」と頭の中で囁く。思考は本当に現実に考えている出来事が起こっているように感じますが、現実ではなく、ただの精神の内的表現に過ぎません。思考、雑念を信じる必要はありません！
- ・ 忙しい、思考に囚われた頭を「今」に集中させる助けとして息を吸う度に「息を吸う1」息を吐くたびに「息を吐く1」と頭の中で囁いてみてもいいかもしれません。「息を吸う2」「息を吐く2」と最大8回まで数え、次に8から1に逆に数えてみます。これは呼吸は体にダイレクトに感じる感覚なのだという事を示し、心と体の一体感を促し頭を落ち着かせる効果があります。自分にあった言い回しとペーシングで試してみてください
- ・ 風で波だった水の表面のように、暫く体を動かさないでいると、頭も徐々に落ち着いていきます。

眠くなったらどうすれば良いですか

眠気は、瞑想中に体験する非常にごく普通の事で、いくつかの原因があります。まず、疲れていて、もっと睡眠が必要な場合。第2に、私達は刺激が多くペースの速い生活に慣れている為に身体が静止すると、頭が「ああ、もう寝る時間だ！」と思う事。第3の理由としてはエネルギーのバランスが良くない事。注意力なしでリラックスしすぎると頭が眠気に陥っていきます。エネルギーを呼び起こすためには、吸う息にもっと注意を払う、背骨をまっすぐにして座ってみる、目を開ける、立って瞑想を続ける、または歩行瞑想に変えてみても良いでしょう。第4の原因としては、辛い経験に意識を向けるのを無意識に避けているという可能性が挙げられます。簡潔に「眠くなければ私は今どの感情に直面しなければならないのだろうと？」と自分に質問してみましょう。

原因が何であれ、マインドフルネスは眠気が自分の身体や頭の中でどのように感じ、鎮まるのかに気がつく助けとなります。最も重要なのは、眠気を批判しているかどうかを自己確認してみる事。もし批判しているようなら、その評価する気持ちを手放してみてください。私達は内面で起きている事を評価、判断する癖がありますが、それはシンプルでマインドフルに「今」を感じる妨げになるだけです。

そわそわしてしまい落ち着いて座って入られません。どうしたら良いのでしょうか？

体がそわそわしたり落ち着きがないのも瞑想中には大変よくありがちなことです。眠気のようにエネルギーのバランスが取れていない可能性があります。この場合、エネルギーがありすぎると興奮感をもたらすので、もう少しリラックスすれば良いでしょう。

まず、落ち着きのないことに対してマインドフルに気がつき、評価しないでありのままを受け止めてみてください。そして、落ち着きのなさや争うのではなく身体全体をスキャンし、硬かったり、緊張感、不快感のある箇所があるかどうかを確認し、意図的にこれらの領域をリラックスさせることで余裕ができます。また、息を吐く事に集中して吐く息を吸う息より長くしてみても良いでしょう。息を吸いながらリラックス、そして息を吐きながらまたリラックスしてみてください。忍耐力と優しい心で落ち着きのなさに対応する事が大切ですので、まるで落ち着きのない小さい子供を助けているように接してください。「ゆっくりできますよ

うに」と静かに囁いてもよいでしょう。起こっている経験をありのまま優しい気持ちで受け入れてみてください。

座っているのが難しいと感じたら、歩行練習に切り替え、歩行中の感覚に注意を向けてください。ご自分のエネルギーに合わせて適度なペースで初め、徐々にペースを落としてみてください。雑念の際に数を数えたように、落ち着かない体が瞑想の練習に参加できる機会を与えてあげてください。

最も重要なのは、眠気の時のように、何が起こっているのかをすぐ判断したがる傾向に気がつき、今起こっている体験をありのまま親しみの心と好奇心を持って受け入れよう、という志を常に頭に置いておく事です。

退屈してしまったら？

誰でも瞑想をしていると必ずどこかで退屈になります！退屈と自分がどのような関係にあるかを探求するのはすばらしい練習になります。そうでなければ、退屈する度に無意識に冷蔵庫を開けてみたり、ネットを見たりと、ごまかす行動に走る事になるでしょう。退屈感を恐れたり、軽蔑したり、批判したりする必要はありません。練習の一部として退屈感を受け入れてみてください。体の中で退屈感はどのように感じますか？退屈と一緒に呼吸できますか？退屈感をありのままに知る興味を持てますか？

頭が少し落ち着き特筆するような事が起こらないと、刺激が恋しくなり無関心が湧いてきます。まるでこれが人生最後の息かのように呼吸に注意を向けることができますか？退屈感は「今」生きている事を感じられない事の結果かもしれません。退屈に気づく度にワクワクするという逆説的な経験をすることもあります。この興奮感は退屈感を消滅させる事でしょう！

瞑想中に強い恐怖を感じる事があります。どうしたら良いのでしょうか？

内面に目を向けると、心地よかったり、辛かったり、と広範囲の感情を経験する事になります。恐怖感に対してマインドフルの一对の翼 - 本当に理解したいと言う志と優しい意識を向けてみましょう。「恐れ、恐れ」と頭の中で認識して名付け、判断したり避けたりしないで、受け止めるとどうなるか試してみてください。すると、恐怖感を煽る状況（例えば過去の出来事または想像中の未来の出来事）に加え、恐怖を頭で感じている事に対しての現時点での身体的な反応の存在に気

付くでしょう。この時点で「自分は今ここにいるのだ」という自己の存在感を意識しながら身体的な感覚（例えば、腹部または肩の緊張、顔の熱さ、心臓の鼓動の早さ）に注意を向けて見てください。

硬さの周辺をリラックスさせ、緊張感と共に呼吸できるか試してみます；心臓の上に手を置き「辛いね、でも私はここにいるよ」とか「安らかな心になれますように」または「愛を思い出せますように」等、セルフケアのメッセージを囁いてみたり、思いやりを表現する言葉やジェスチャーを自分に向けて、自分と一緒にいてみてください。恐れを共にして座る仲間を集めるように、優しい存在感のある人や、あなたの心に暖かい気持ちを引き起こす場所や最愛のペットの事を考えてみることもできます。

次第に強い感情はまるでお天気のようにしばらくいては、消えていくものだという事が見えてきます。「自分は今ここにいる」という存在感は、感情を判断や拒絶、経験に溺れる事なく感情との賢明で思いやりのある関係を育てるのに役立ちます。

十分に準備ができていなかったり、地に足がついていない時は感情に溺れてしまうとを感じる事があります。そんな時は恐怖感を引き起こすストーリーや恐怖感そのものから一歩遠のき、自分に対して思いやりの気持ちで接してください。目を開けて、深呼吸を何回かして、心と体を落ち着かせるために今何が必要かを察知してください。友人に助けを求めたり、散歩をしたり、お茶を飲んだりしてみてください。恐怖感とどうやってダンスできるようになるかは、徐々にわかる様になるという信頼の気持ちを持って接してみましよう。

瞑想していると非常に悲しくなり、涙もろくなってしまう。どうしたら良いでしょうか？

恐怖のように、悲しみと憂いは人間として皆瞑想中に経験する感情です。悲しみに対してマインドフルに接し、恐怖と同様に、涙が流れる感覚に愛情を持って注意を払ってみても良いでしょう。喪失の念にかられるようなシーンが頭に思い浮かんでくるようでしたら、その悲しみと共に呼吸し、暖かい存在感で自分を包んであげるような気持ちで悲しみの波が自分を通り抜けてゆくのを見守ってみてください。波があまりにも強く感じられる場合、一歩下がる事は自分を大切に思う賢明なジェスチャーであることを忘れないでください。

体に何の感覚も無い時はどうしたら良いのでしょうか？

多くの方は、身体の感覚からある程度切断されています。身体と息をマインドフルに意識する事は訓練であり、感覚を認識しそれが体の中でどのように感じるかがわかるまでには練習が必要です。身体に何の感覚も感じない方は大勢いらっしゃいます。その事を評価、批判しているかに気がついてください。この意識を目覚めさせることも可能であると信じてください。体をスキャンすることから始め、衣類が肌に触れる感覚、手や、足の感覚、温かさや、冷たさ等ニュートラルか、またはやや心地よい感覚に気がつくところから始めてみてください。体の一部を緊張させたりリラックスさせたりすると血流を増加させ、うずき、脈打つ、熱などを感じやすくなるので、感覚がより明確になることもあります。

体の感覚や感情は強すぎたり、不慣れであったり、不快であったりするので私達はしばしば、意識する事を辞めてしまいます。それよりも自分の身体に何が起きているかを好奇心を持ってありのまま受け止められるか試してみてください。何が起きてても忍耐力、優しさ、受け止める気持ちを持って対応するという志で接してみてください。

足、背中等の痛みにはどう対応したら良いのでしょうか？

身体的不快感にマインドフルネスで対応するのは、辛い感情に意識を向けるのと似ています。穏やかな意識で対応する志を持ちながら不快感は体の中でどう感じるか、どの様に変化するかを体験してみてください。不快感が意識の中に浮かんでいる様な、ソフトな存在感に囲まれている様に感じてみてください。開放感を確立するために、周囲の音や、痛みのない他の身体部分を意識しても構いません。経験と共に呼吸し、広々とした、優しい意識を不快感に与えてみてください。体感だけでなく、不快感に対してどのように自分が関わっているか意識してみてください。抵抗感がありますか？恐れは？もしそうなら、これらのエネルギーを許容してあげるようにマインドフルの意識の中に包み込んであげてください。

体の不快感が強く苦しすぎる場合は、注意を暫く他の事に向けてみてください。マインドフルに姿勢を変えたり、巧みに慈愛（ラビングカインドネス）の言葉を使ったり、周りの音に集中する事は、間を置いたり真の強さを発見する為に役立ちます。「どうしても乗り越えてやる」という固い決意は必要ありません。それは自分はどうせ一人だ、というエゴの感覚をもっと強固にする事に繋がります。

同じように「あきらめる」必要はありません。代わりに、バランスと広々とした感覚を自分の中に見いだす為にはどうすれば良いかを探求して、対応できると感じたら、生の感覚（痛み）を再度意識してみてください。痛みに対応できる回復力とエネルギーができてきたと感じたら、マッサージ師が穏やかな手でゆっくりと触れていくような感じで呼吸と共に痛みの縁から感じ始めてみてください。

たまに諦めたり、瞑想は自分の役に立たないと思ったりします。辞めても再開できますか？

再開はいつでもできます！ 多くの人が、瞑想の練習を始めるとすぐに諦めたいと思います。私達は平和、落ち着き、幸福感が欲しいので瞑想中に不愉快な感情、思考、感覚に出会うと焦り、失望感を持ち、自分は瞑想ができる才能があるのだろうかといった自己疑問が募ります。瞑想に対して沢山の期待感や信念があったり、上手じゃないとか、間違っていると感じるかもしれません。これは「疑いの挑戦」と呼ばれますが、この疑いがあなたの行動を決めることにならないようにしましょう。

瞑想は、呼吸ができれば可能です！ 瞑想中に何を経験するかはコントロールする事はできませんが、内側の人生経験に対してマインドフルに、愛情を持って上手に対処する方法を学ぶことはできます。ほとんどの人は、初トライで自転車に乗ることを学ぶ事はないですが、学ぶ過程を楽しむ事はできます。よちよち歩きを始めた幼児や新しい物を発見した子供のように、好奇心、楽しみ、持続性と優しさを養いながら瞑想を習えるか試してみてください。瞑想の練習は、一生涯の冒険です。浮き沈み、挑戦、そして貴重な発見があります。私達は皆で一緒に練習しているという事を忘れないでください！

RAINとはなんの事ですか？

RAINは多様な場所や状況でマインドフルネスを実行する為の覚えやすい頭文字です。難しい感情に巧みに取り組む為の4つのステップから構成されています。

RAINには役立つ2つのバージョンがあります：

1、基本のRAIN

- ・ R - Recognize 何が起きているかに気がつく
- ・ A - Allow ありのままに人生を受け止める
- ・ I - Investigate 優しい気持ちで自分の中で何が起きているか探求してみる
- ・ N - Non-identification 同定しない（囚われない）・ 自己のアイデンティティの変化を認識し、その自然な意識の中に留まる

基本RAINの4ステップの詳細はこちらのリンクからご覧ください。（英語）

www.tarabrach.com/articles-interviews/rain-workingwithdifficulties

2、セルフコンパッション（自分への優しさ）RAIN

- ・ R - Recognize 何が起きているかに気がつく
- ・ A - Allow ありのままに人生を受け止める
- ・ I - Investigate 優しい気持ちで自分の中で何が起きているか探求してみる
- ・ N - Nourish with self-compassion セルフコンパッション（自分への優しさ）で対応する

バージョン2の4つのステップを完了後、自身のアイデンティティの変化を認識し、その自然な意識の中に留まる

下記のリンクはセルフコンパッションRAINの詳細です。（英語）

www.tarabrach.com/selfcompassion1/

RAINは瞬間瞬間に起こる出来事に対して抵抗するか、無意識に反応してしまう癖から私達を解放してくれます。 困難に直面した際、怒ってみたり、話さなくなってみたり、タバコを吸ったり、強迫観念に囚われるだけではなく、他にも対処方法があります。非常に困難な状況に直面しても知恵と思いやりの気持ちで対処する術を学ぶことができるのです。

定期的な練習のサポート

毎日座るように自分を鍛えるのは難しいです。どうしたら継続できますか？

あなたにとって何が一番大切か、優しく、素直に心に問いかけてみてください。自分の強い願望と志を見つけることは、継続の助けになります。ほんの数回の呼吸でもいいから毎日座る、と自分に約束してみてください。また、瞑想の練習について自分が感じていることを日記に記録するのも役立ちます。そうすることで、瞑想の際にリラックスしたオープンなアプローチを妨げている思考や感情があるかどうか気づくかもしれません。また日記は、瞑想の練習とあなたの関係を追うのに役立ちます。先生や練習相手と瞑想日記を共有しても構いません。

日々の練習を確立する最良の方法は何ですか？

最も重要な事は、非常に短期間であっても毎日座ると決める事です。継続するためのサポートがあると役に立ちます。

近所に定期的な瞑想クラスがない場合は、Tara Brach と Jack Kornfield が教える [Mindfulness Daily](#) (全て英語) と呼ばれる安価で手頃なオンライン40日間プログラムをお勧めします。1日15分ですが40日が終わる頃には、豊かで人生を変える可能性のある瞑想の基礎をすべて習得し、瞑想という人生で大変貴重な習慣を確立することができるでしょう。

他の人と一緒に瞑想することは役に立ちますか？

勿論です！ 定期的に他の人と瞑想するためにグループに加わる（またはグループを編成する）ことは、瞑想の練習のための大きな助けとなります。グループに属するという意識も生まれ、目覚めの道を共に歩める仲間との出会いもありますし、グループで共有する知恵は大変役立ちます。

瞑想の練習の助けになる事は他にありますか？

- 穏やかで愛情に満ちた心を持って生きたい、悟りと自由を自分自身と生きとし生けるもの全ての為に体現したいという志を定期的に思い出してみてください。

- 思いやりの心を思い出してください。あなたと同様に誰もが幸せになりたいと望んでいますし、誰も苦しみたくありません。瞑想が役立ちます。
- 書籍、オーディオ、オンラインダルマ（説法）のようなリソースを使用してください。
- ガイド付き瞑想は多くの方々の援助になっています。（tarabrach.com、dharmaseed.org、insighttimer.com）聴いたりダウンロードはこちらのサイトから：www.tarabrach.com, www.dharmaseed.org（英語）
- 1日、週末、または長めの長期瞑想コースに登録してみてください。あなたの瞑想体験を深め、精神的な覚醒の助けとなります。
- もしも1日、1週間、または1ヶ月間練習できなくても、再開してみてください。
- 瞑想体験を共有し、練習を継続する為に助け合う事ができる「練習バディ」を見つける。
- 指導が必要な場合は、経験豊富な瞑想者または先生の援助を求める。
- 練習を評価するのではなく、ありのままに受け止め、自身の内面にある覚醒する、自由に生きれるという可能性を信じてください。
- 人生に畏敬の念を持って生き、害を与えない、すべてのものに神聖感を見出し、敬意を払い、助ける事に尽くしてください。

瞑想はの道ではどんな大冒険のように試練や苦難を経験する機会もある事でしょう。そんな時あなたは一人ではないことを忘れないでください。あなたの前に多くの人々が愛と叡智に満ちたこの道を歩み、今もあなたのそばを歩いています。あなたの練習が最も深い志によって導かれますように。

友人よ、一緒にいよう

散らばって寝ないで

我々の友情は

目覚めに基づいたものだから

～ルミ

Tara Brach編集. Dori Langevin (www.mainstream-mindfulness.com) Jennifer Stanley (<http://bit.ly/1GpXGKR>) 協力

Tara Brachの詳細情報と瞑想の情報については、www.tarabrach.comをご覧ください。

Taraのメールリングリストへ参加しイベント、その他の情報にアクセス：eepurl.com/6Yfl.

オリジナル文書へのリンク：www.tarabrach.com/faq-for-meditation/