完璧ではなく  
進歩

希望ある人生にあるとおり･･･＊

「･･･ほとんどのメンバーが  
（その理由が何であれ）、祈りと  
瞑想ができない、またはそれをしないという時期を経験する。  
一般にその期間は短く、そういった  
つまづきがあったとしても  
自分を責めることはしない。  
単に、もう一度始める、できるだけ  
早く始めるだけである。私たちは  
人間であって、完全ではない。  
『スピリチュアルに完璧になること  
ではなく成長すること』という  
１２ステップの概念を忘れない  
ようにする。」

＊希望ある人生p.60、©1995、2001

心の平穏を求めて

瞑想とは個人的に行うことでは  
あっても、一人で行う必要は  
ありません。

❖

瞑想のリソースは数限らずあり、無料のも多いので探してみたら良いでしょう。瞑想のクラス、リトリート、ステップ11ミーティングまであります。

❖

瞑想がどれほどリカバリーに役立つかをMAメンバーに話してもらえば、あなたにはきっとそれがインスピレーションとなることでしょう。

コンフェレンス承認文献

©2013 Marijuana Anonymous.   
All Rights Reserved.  
P-16　6/13

ビギナーのための瞑想  
ステップ11へのアプローチ

*“祈りと瞑想により、自分なりに理解した神とのつながりを意識的に深めようと努め、自分に対する神の意思とそれを遂行するための力のみを祈り求めた。”*



**マリファナアノニマス**

マリファナアディクトのための  
12ステッププログラム

Marijuana Anonymous   
World Services  
P.O. Box 7807  
Torrance, CA 90504  
Toll Free: 1-800-766-6779  
[office@marijuana-anonymous.org](mailto:office@marijuana-anonymous.org)

コンフェレンス承認  
P-16

なぜ瞑想をするか？

瞑想をすることで、対処のスキルが向上され、平穏な気持ちをもっと経験するようになります。瞑想がリカバリーの重要な一部だと考えるMAメンバーも数多くいます。

❖

どんな薬剤より瞑想の方が気持ちを落ち着かせる効果があります。ストレスを軽減し心の平穏が促進されます。リラックスできて、身体にもスピリットにも効用があります。

❖

瞑想によって内側の静まった自己に  
アクセスができるのです。このツールで、ハイヤーパワーとの意識ある触れ合いが改善されます。

瞑想の仕方

瞑想は色々な仕方があります。間違った仕方はありません。以下、お勧めをいくつか紹介しましょう。

* 静かな場所を見つける。どんなところでもできます。
* じっと静かにしていられるよう、楽な姿勢で座ります。
* 息を吸う、吐くにつれ、自分の息を意識します。
* 雑念が浮かびますが、それが雑念であることに気づくようにします。雑念を追いかける必要はなく、空を流れる雲のように、雑念は流れるままにします。
* 気が散ることがあった場合は、単に自分の息にフォーカスを戻します。
* 瞑想は自分の好きなだけする  
  ことができます。

瞑想とステップ１１

希望ある人生にもあるように･･･

“ステップ１１は、人生の全ての側面でプログラムの原理を実践するため、感情的ソブライエティというものを  
与えてくれる。”＊

❖

祈りがハイヤーパワーに話すのだと  
すれば、瞑想はハイヤーパワーに  
耳を傾けるものと言われます。

❖

心を落ち着かせ、耳を傾けられるようになると、自分にも他の人にもより良いサービスができるようになります。

＊希望ある人生p.60、©1995、2001