

雑音対策・・・瞑想するときの

- ・ 雑音が大きい場合、耳栓（みみせん）を使うのもいいと思います。薬店や日曜大工センターで売っています。
- ・ 耳栓を使うほどでもない場合辛抱して瞑想します。

瞑想について静かな環境を希望する人もいます。

私はある程度静かなところに住んでいるせいか、雑音はあまり気にならないほうです。

雑音は瞑想の友だち

むしろ雑音は瞑想の友だちだとも考えています。

いらない事（雑念）を考えてしまっている時、近くを通る車の音が気づかせてくれたりします。我に返って瞑想に打ち込めます。

話し声

人の話し声が聞こえたりもします。

まさかと思いますが、あまり好きでもない人の声が聞こえたりしてイライラするようでしたら、頑張って瞑想に打ち込んでください。少なくとも瞑想力がつきます。

うまく瞑想に打ち込めたとき、嫌いさ加減が変わるかも知れません。

嫌いさが減少したような場合は**心の大成長**です。

ほかの人の好き嫌いに対しても、よい影響が出る時もあります。

大きくいえば、**辛抱する力、忍耐力、包容力、隣人愛**が強くなったと言えます。

このような事を積み重ねて「**脳は変わっていきます**」。

慈悲の心の誕生と強化につながれば最高です。