



2020/4/3 CNN International shares Global Meditation

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=11&v=ZgmJZwLa4cg](https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=ZgmJZwLa4cg)

## 2020 年 4 月 3 日 CNN インタビュー（グローバル瞑想について） 「ディーパック・ Chopra と一緒に不安を克服する」

(CNN)

All right. The global health crisis means separating millions of us from our loved ones. We're forced into social, physical distancing and isolation. And even if we're healthy physically, mentally, that can be incredibly tough. The world renowned spiritualist Dr. Deepak Chopra is addressing anxiety through meditation. On Sunday, he held a live global meditation webcast which I'm afraid to say crashed as a stream is still up on YouTube and I'll give you more details at the end of this, but you did manage to get around that. He's also teamed up with Oprah Winfrey with a free 21-day mindfulness course to help calm our chaotic minds.

(ニュースキャスター)

世界中の人々の健康を脅かすこの危機に直面し、私たちは愛する人々から引き離される状況におかれています。社会的にも物理的にも隔離されることを強いられ、たとえ体が健康でも、精神的には非常につらい局面を迎えています。世界的に有名なスピリチュアリストのディーパック・ Chopra 博士は、瞑想を通じて不安に対処しています。日曜日にはネット上でグローバル瞑想のライブをおこないました。残念ながらシステムがダウンしてしまいましたが YouTube に動画がアップされています。これについては番組の最後にもう少し詳しくお話したいと思います。Chopra 博士はまた、私たちの混乱した心を鎮める一助となるよう、オプラ・ウィンフリーと組んで 21 日間のマインドフルネスコースを無料で提供されています。

<p>Dr. Deepak Chopra needs little introduction as well as being a wellness guru, he's a clinical professor of family medicine and public health at the university of California and the author of 89 books including his latest bestseller called Metahuman. And he joins me now.</p>	<p>チョプラ博士についてはもうご紹介する必要はないでしょう。ウェルネス分野の指導者で、カリフォルニア大学で家庭医学と公衆衛生を専門とする医学教授を務め、また最新のベストセラー本『メタ・ヒューマン』を含む、89冊もの著書を出している作家でもあります。</p>
<p>Dr. Chopra, it's an honor to have you on the show, thank you so much for joining us. You talked about having a silent mind at a time of great anxiety. What does having a silent mind mean?</p>	<p>チョプラ博士、今日は番組にご登場いただき、ありがとうございます。博士は、この大きな不安の時代において「静かな心」を持つことについて語られていました。静かな心を持つとはどういうことなのでしょうか？</p>
<p>(Deepak) A silent mind is a spiritual mind. It is beyond our internal dialogue. Right now you are having a conversation with yourself and with me but in meditation you can go beyond that. When you go beyond that in your mind, it's still your body gets so and that actually enhances self-regulation and homeostasis and brings down inflammation, actually activates the genes that are responsible or what we call self-regulation genes that decreases inflammation in the body. So it is actually not a good idea to separate the mind and the body because right now there is a pandemic of fear, there is a pandemic of stress, and that compromises the immune system by raising adrenaline and cortisol. It results in what we call inflammatory storms or cytokine storms which actually are as changes in a sense the pandemic of fear is more contagious than the virus itself because this pandemic doesn't need physical contact. It can spread through the internet and through media and so on.</p>	<p>(ディーパック・チョプラ) 静かな心とは、高い精神性を伴った心です。それは、私たちの頭の中の会話を超越したものです。今、あなたは自分自身と、そして私と対話していますね。しかし瞑想をすると、心の中でその状態を超えられます。  心の中のおしゃべりを超越すると、体にも影響が現れます。実際に、自己調整機能やホメオスタシスが促進され、炎症反応が下がり、またそれを促す遺伝子、いわゆる自己調整遺伝子が活性化するのです。  ですから、心と体を切り離すことは得策ではありません。今は恐怖のパンデミック、ストレスのパンデミックの中にいるので、アドレナリンやコルチゾールが増え、免疫システムが阻害されるからです。その結果、いわゆる炎症ストーム或いはサイトカイン・ストームが生じてしまうのです。  ある意味、恐怖のパンデミックはウイルス自体よりも感染力が強いと言えます。なぜならこのパンデミックは身体的な接触ではなく、インターネットやメディアなどを通じて広まりうるからです。</p>
<p>Right now the best thing we can do is to calm our minds, experience the stillness that is already there in us, and evoke self-healing, self-regulation, homeostasis. It's the best</p>	<p>今私たちにできる最善のことは、心を静かにし、すでに私たちの中にある静けさを経験し、セルフヒーリング、自己調整、ホメオスタシスを活性化させることです。それこそが、物理的に隔離されている間におこなえる</p>

thing we can do while we are physically isolated. We can be connected with each other. Right now we have connected to the world.	最善のことです。 私たちは互いにつながることができるからです。今も私たちは世界中とつながっています。
(CNN) How do we do that though? I mean you said that about me having a conversation with you and a conversation in my mind. At the best of times I've got 15 different things going on in my mind and we...	(ニュースキャスター) でも、具体的にはどうすればいいのでしょうか？私は博士と会話をしながら、自分の心の中でも会話をしているとおっしゃいましたね。一番状態が良い時でさえも、私の心の中では15個ぐらい別のことが飛び交っています・・・
(Deepak) OK. Even right now if you could just stop for a second, and become aware of the sensations in your body and your breath, and then, before you react to any situation you observe your reaction to react, observe the breath and you override what we call sympathetic overdrive, which causes inflammation, so any moment you can stop. Here's the formula. STOP. S to stop, T take a deep breath, and smile, O observe what's happening in your body, and P proceed with awareness, kindness, and compassion. Make that a habit.	(ディーパック・チョプラ) そうですね、1秒でもいいのですべて止めてください。その時の体内の感覚と呼吸に意識的になってください。その状態に反応するよりも先に、あなたは自分の反応が作動している様子を観察し、呼吸を観察し、炎症の原因となる交感神経のオーバードライブ状態を無効にします。 どんな瞬間でも全てを止めることができます。STOPと覚えておいてください。SはStop（止める）、TはTake a deep breath and smile（深呼吸して微笑む）、OはObserve what's happening in your body（体内で起きていることを観察する）、そしてPはProceed with awareness, kindness and compassion（気づき・親切心と慈悲をもって事に当たる）。これを習慣にしてください。
(CNN) And just keep trying even if the noises and the information keep coming up. .	(ニュースキャスター) 雑音や色々な情報がやって来たとしても、ただひたすらそれを試み続けるのですね。
(Deepak) What's venting you right now from observing your breath	(ディーパック・チョプラ) 呼吸を観察することによって、あなたを通して今放たれているものは...
(CNN) It's interesting. You know there will be people watching this going it sounds great in practice but actually it's mumbo-jumbo and I don't believe in meditation and I have to pay my	(ニュースキャスター) 興味深いですね。ところでこの番組のしている皆さんのなかには「素晴らしいことのように聞こえるけれど実際なんだか怪しげで、自分は瞑想を信じていない。それに明日支払い期限の請求書があって、呼吸や心を静

bills and I have things to worry about that a way more important than breathing and calming my mind. What's your message to those people?	かにするよりももっと重要なことを心配すべきだ」と思う方もいらっしゃるでしょう。 そんな方々にどんなメッセージを送りますか？
<p>(Deepak)</p> <p>The less you compromise your immune system, there has here you'll be, the more centered you are, the less reactive you are, the more insight, creativity, inspiration, imagination you'll find and meaning you'll find. And right now the world is going through a grief process you know, and the grief has many stages. First there's surprise, and then there's anger and then there's victimization and there's frustration, and there's resignation then acceptance and finally there is meaning and this is what this crisis is asking us to do. To find a deeper meaning for our own healing, physical healing, emotional healing, spiritual healing and the healing of the world which includes everything, the healing of the economy, sustainability, social justice, economic justice, war, terrorism, this is all inflammation in the human mind. We need to cool it down.</p>	<p>(ディーパック・チョプラ)</p> <p>自分の免疫システムへのダメージを減らせば減らすほど、自分の中心にたちかえることができ、動揺しなくなり、「洞察」や「創造性」や「インスピレーション」そして「想像力」を得やすくなりますし、意味や意義を見出すことでしょう。</p> <p>今、世界は深い悲しみ・悲痛のプロセスを経験しています。悲しみにはたくさんの段階があります。まずは「驚き」ですね。次に「怒り」がきます。そして「被害者意識」になって、「落胆」が起こり、「諦め」となり、「受容」が始まり、最後に「意味を見出す」ようになるのです。</p> <p>これこそが、この危機において私たちが目指すべきことです。自分を癒す意味、体を癒す意味、感情を癒す意味、高い精神性においての癒しの意味、そして世界を癒す意味。世界の癒しには、あらゆるものを含みますね。経済、持続可能性、社会的正義、経済的正義、戦争、テロ、こういったものすべてを癒すために、深い意味を見出すのです。こうしたことはすべて人間の「心」の炎症反応です。私たちはそれを抑える必要があるのです。</p>
<p>(CNN)</p> <p>And if nothing else, it's about protecting your immune system, sleeping more.</p>	<p>(ニュースキャスター)</p> <p>そうですね、免疫を守るためには少なくとも、十分な睡眠なども・・・</p>
<p>(DEEPAK)</p> <p>Sleeping more, exercising, breathing deeply, cultivating healthy emotions like empathy, compassion, joy, equanimity, and love and kindness, eating properly, exercising. This is the opportunity to reinvent your body and resurrect your soul.</p>	<p>(ディーパック・チョプラ)</p> <p>よく眠り、運動をし、深呼吸し、健全な感情をはぐくんでください。健全な感情とは、共感、慈悲、喜び、平静、愛、親切心といったことです。</p> <p>そしてきちんとした食事をすることも大切です。今回の状況は、皆さんにとって体を再構築し、魂を復活させるチャンスになります。</p>
<p>(CNN)</p> <p>Talking about Oprah Winfrey and 21day meditation plan, How did that happen and</p>	<p>(ニュースキャスター)</p> <p>オプラ・ウィンフリーとの21日間瞑想についてですが、この企画はどのようにして始まったのでしょうか？ま</p>



what's it like working with Oprah Winfrey?	たオブラとの協業はどんな感じですか？。
<p>(Deepak)</p> <p>She's amazing. She's one of the most amazing people in that she can connect directly to people at any level of awareness and she's a master storyteller, she's kind and compassionate . We've done this meditation experience 21-day for five years. Lots of themes and right now we offering free meditation to the world. They just have to go online and check our Chopra center meditation.com and you can download. Any meditation free right now 21 days.</p>	<p>(ディーパック・チョプラ)</p> <p>彼女は素晴らしい人物です。どんな意識レベルにある人とも直接的につながることができるという点で最も素晴らしいひとりだと言えます。また語り手としても達人ですし、親切で思いやりのある人ですね。</p> <p>私たちはこの 21 日間瞑想体験というプログラムを 5 年間実施してきました。テーマもさまざまでした。そして今、世界中の皆さんに無料で提供しています。ネットにつながって、chopracentermeditation.com にアクセスしてください。そうすればダウンロードしていただけます。どんな瞑想も 21 日間無料で受けていただけます。</p>
<p>(CNN)</p> <p>Our viewers now and very quickly Dr.Chopra, what do you think when people say Think positive, we have to think positive. What's your response to that?</p>	<p>(ニュースキャスター)</p> <p>最後にひとつだけ。チョプラ博士、よくポジティブに考えようという言葉を目にしますが、ポジティブに考えるということについてどう思われますか？博士はどのようなスタンスをとっていらっしゃいますか？</p>
<p>(Deepak)</p> <p>It can be very frustrating to think positively A positive mind can be a very stressful mind because if you're pretending to be positive but inside you are fearful that can create even more turbulence. So you have to be realistic. You have to get in touch with your emotions you have to define them, you have to feel them you have to express them you have to share them you have to relief them and you have to connect with loved ones. In these days we can do that we are doing that right now, the whole world. So if this is a chance for more emotional intimacy but not necessarily a forced turbulent positive mind. A silent mind is more important than a turbulent mind. That's where meditation comes in.</p>	<p>(ディーパック・チョプラ)</p> <p>ポジティブに考えることは、非常にもどかしいものになり得ます。ポジティブな心はストレスフルな心になる可能性があります。なぜなら、もし本心では怖れているのにポジティブなふりをしているとしたら、よりいっそうの混乱が生じるからです。</p> <p>よって、現実的にならなくてははいけません。自分自分の感情に向き合い、それがどんな感情であるか確認し、それを感じ取り、それを表現し、それを共有し、それを手放し、そして愛する人とつながらなくてはなりません。この状況下でも、そうしたことが可能ですし、また今この瞬間も行われています。世界中がそうだと言えます。よって、もしこれが感情的な親密さを得るためのチャンスだとしても、それは必ずしも、強制され混乱したポジティブな心を得るためのチャンスではないのです。大切なのは、静かな心です。混乱した心ではありません。だから瞑想が必要なわけです。</p>
<p>(CNN)</p> <p>Physical distance doesn't have to separate us</p>	<p>(ニュースキャスター)</p> <p>物理的に距離をとることで、私たちは孤独にはなるわけではありませんね。</p>

(Deepak) No, it'll make us more intimate	(ディーパック・チョプラ) より親密になることができます。
(CNN) Yeah, I agree, thank you. Thank you sir for coming on the show If you want to watch this global meditation or his mindfulness course with Oprah, I've tweeted out the links at Chatterley CNN . There's also #hope goes global.	(ニュースキャスター) そうですね。私もそう思います。今日はありがとうございました。 もし、グローバル瞑想やオプラとのマインドフルネスコースにご興味を持たれましたら、リンクは私の CNN アカウントにてツイートしてあります。また、ハッシュタグ hopegoesglobal もご覧ください

翻訳：水谷美紀子

翻訳監修：渡邊愛子

「ディーパック・チョプラ 日本語情報サイト」 [www.chopra.jp](http://www.chopra.jp)

「チョプラ博士の日本語メールマガジン」

運営事務局：株式会社ボディ・マインド・スピリット [www.bodymindspirit.co.jp](http://www.bodymindspirit.co.jp)

監修：渡邊愛子