



Deepak's Live Global Meditation (replay)

youtube.com

2020/03/29

<https://www.youtube.com/watch?v=spbaclu06Gw>

<p>Good morning, my friends. This is Dr. Deepak Chopra and we are soon going to start a meditation, a global light meditation for healing and transformation in the midst of this global pandemic of corona virus and we had set up a site but the site crashed. Vimeo site crashed. We were hoping for a million people and indeed we think we had them but as luck would have it, the premiere site crashed, so I'm taking this opportunity to speak to you all on Facebook live and I will also make sure that this video goes on YouTube later so you can come back to it and share with everyone globally.</p>	<p>皆さん、おはようございます。ディーパック・ Chopraです。今日はコロナウイルスによるパンデミックのさなかにおいて、癒しと変容のための光の瞑想を世界中の皆さんと一緒に起こすわけですが、そのためのウェブサイトを用意したところ、そのVimeoのサイトがクラッシュしてしまったのです。元々は百万人の方を期待していましたが、実際にその数に達したと思っていますが、特設サイトがダウンしてしまったのでFacebookライブでお話することにしました。この動画は後ほどYouTubeにもアップされるようにしますので、世界中の皆さんにシェアしていただけます。</p>
<p>It's my great pleasure to be with you this morning for this global meditation and I can already see that several thousands of you are already online to participate in this meditation. Let me begin with a few introductory words in the great wisdom of traditions of the East and also the West.</p>	<p>今朝、皆さんとこのグローバル瞑想をご一緒できることを非常に嬉しく思います。すでに数千人の方々にオンラインでご参加いただいていますね。まずは、東洋および西洋の偉大なる叡智から得られる教訓について少し話したいと思います。</p>

<p>It is said that every crisis has a creative solution and every adversity contains the seed of a creative opportunity, so let's go with that and the wisdom traditions also tell us that in times of crisis and even when there is no crisis, we should take refuge in the Buddha which means higher consciousness. We take refuge in the Dharma which means higher calling and we take refuge in the Sangha, the community of spiritual seekers. And right here we are a community of spiritual seekers globally. This is our Sangha today.</p>	<p>どんな危機にも創造的な解決法があり、どんな逆境にも創造性を発揮する機会の種子が含まれていると言われています。よって、その考えに従ってみましょう。叡智の伝統もまた、危機にあるときも、危機でないときも、高次の意識を意味する仏陀の状態に身を置くべきだと言っています。私たちは、高次の使命を意味するダルマ（人生の目的）とサンガ（精神性を探求する人々のコミュニティ）に避難します。そしてまさに今、この場こそが精神性を探求する人々のグローバルコミュニティというわけです。これは私たちのサンガなのです。</p>
<p>And when we have this shared vision for healing, when we bring our unique strengths together, when we bond emotionally and spiritually, then we have access to the highest intelligence.</p>	<p>そしてこの共有された癒しのビジョンを持つとき、私たち独自の強さを集結させるとき、私たちが感情的、精神的につながるとき、高次の知にアクセスすることができるのです。</p>
<p>And the goal of all meditation, all meditation, all types of meditation, is to get in touch with our true self. The true self which is beyond the ego mind is our infinite self. It's our inner intelligence which is the ultimate and supreme genius that mirrors the wisdom of the universe. That, my friends, is the goal of all meditation.</p>	<p>あらゆる瞑想、あらゆるタイプの瞑想の目指すところは、真の自己につながることです。真の自己とは、エゴを超越した無限の自己です。私たちの内なる知こそ、宇宙の叡智を映し出す至高の神のような存在なのです。それこそが、あらゆる瞑想の目指すところです。</p>
<p>There are many kinds of meditation and we will incorporate all of them but do remember that the goal of all meditation is to get in touch with the source of all existence, which is pure consciousness, pure awareness, pure creativity, and pure self-regulation, the highest intelligence.</p>	<p>さまざまな種類の瞑想がありますが、私たちはどんな瞑想も受け入れます。でも覚えておいてください。あらゆる瞑想の目指すところは「純粋意識」であり、純粋な気づきであり、純粋な創造性であり、純粋な自制であり、あらゆる存在の源である最高次元の知性にアクセスすることなのです。</p>
<p>The second highest intelligence according to the same wisdom traditions is divine emotions, like love, compassion, joy, equanimity, because these bring us closer to our infinite source. So that's the second highest level of intelligence.</p>	<p>同じ叡智の伝統によると、二番目に高次の知性とは、愛や慈悲、喜び、静けさといった神聖な感性のことです。なぜなら、こうした感性は、私たちを無限の源に近づかせてくれるからです。それが二番目の高次の知性です。</p>
<p>The third highest level of intelligence is what we call the human intellect but not dogmatic thinking. Self inquiry, self realization through self-inquiry at every level of experience.</p>	<p>三番目の高次の知性は、私たちが人間の知と呼ぶものです。でもそれは独善的な思考のことではありません。自ら問いかけること、そして自問を通して自己実現させることです。</p>
<p>And the final fourth highest level of intelligence is physical action, which is love in action what we call</p>	<p>そして最後の四番目に高次の知性とは、身体的な行動です。それは私たちがカルマヨガと呼ぶ愛の</p>

<p>Karma Yoga, that we are in service of our divine source.</p>	<p>行動のことであり、私たち自身の源である神性からの奉仕なのです。</p>
<p>Finally, meditation also includes something called sankalpa. Sankalpa is subtle intension that is seeded in pure awareness, and when we have sankalpa or subtle intensions seeded in pure awareness then intension organizes its own fulfillment.</p>	<p>最後に、瞑想にはまた、サンカルパと呼ばれるものが含まれています。サンカルパとは、純粹意識の中に撒かれた微細な意図のことです。そして、私たちがサンカルパもしくは純粹意識に撒かれた微細な意図を持つとき、意図は実現へと向かいます。</p>
<p>So today, let us incorporate all these elements in our meditation, incorporate all these elements in our meditation wherever you are, my friends and this global Sangha, sit quietly, use the backrest if you have to, keep your eyes half open, what I call soft-eyes, which means being aware of the space which we are all engulfed in at the moment and uncross your feet, keep your hands open and let 's start our meditation. Let's start our global meditation right now.</p>	<p>よって、このグローバルなサンガのメンバーである皆さん、今日はこうした要素をすべて瞑想に取り込みましょう。まず静かに腰かけてください。もし必要であれば背もたれを使ってください。目は半分だけ開けてください。半眼状態ですね。その状態は、私たち皆が今この瞬間に自分が身をおいている空間を意識することを意味します。足は組まないでくださいね。手のひらは上向きにしてください。では瞑想を始めましょう。今からグローバル瞑想を始めます。</p>
<p>So, eyes, soft-eyes, aware of the space in which we are engulfed, the space of consciousness that connects all of us, Chit Akash as it's called and let's start with just simply observing our breath. Just simply observing our breath. As the breath goes in, and as it goes out. In, out....</p>	<p>目は半眼状態にします。今私たちが身をおいている空間、私たち全員を結び付けている意識の空間を感じてください。Chit Akash と呼ばれるものです。まずは自分の呼吸をただ観察することから始めましょう。呼吸をただ観察してください。吸う息と吐く息を観察してください。吸って、吐いて・・・</p>
<p>The breath is a sensation. That arises, is experienced and subsides in awareness, like all experiences, like every experience, every sensation, image, feeling, thought, perception, is a sensation that arises in awareness, is experienced in awareness, and subsides in awareness.</p>	<p>呼吸は感覚です。この感覚が意識の中で起こり、経験され、そして鎮まっていきます。それはあらゆる経験、あらゆる感覚、あらゆるイメージ、感情、思考、知覚と同じように、感覚は意識の中で生じ、経験され、消えていくのです。</p>
<p>So just keep observing the breath. And now bring your awareness into your heart. Keep your eyes soft open, bring your awareness into your heart, and mentally with the awareness here, ask the first question. Self-inquiry. Who am I? What am I? Am I the changing experience of the body? Am I the changing experience of the mind? Am I the changing experience of the world? Or am</p>	<p>ただ呼吸を観察してください。 そして、意識を心の中に向けてください。目を半分だけ開けて、意識を心の中に向けてください。そしてその意識のまま、心の中で最初の質問をしてください。自分に対する問いかけです。「私は誰?」「私は何?」私とは、体の移りゆく経験なのでしょうか?私とは、心の移りゆく経験なのでしょうか?私とは、世界の移りゆく経験なのでしょ</p>

<p>I the still awareness in which all experience arises and subsides spontaneously? Who or what am I? Ask the question from your heart allowing any sensations, any images, any feelings, any thoughts to spontaneously arise. What am I? Who am I?</p>	<p>うか？もしくは、私とは、その中であらゆる経験が生じ、自然に消えてゆく、静寂の意識なのでしょうか？私は誰、もしくは何でしょう？あなたのハートから問いかけてください。そしてどんな感覚、イメージ、感情、思考が生じて、生じるがままにしてください。私とは何？私は誰？</p>
<p>Am I the still awareness in which every experience including that of body and mind and world spontaneously arises and subsides? Be aware now of this still presence within you.</p>	<p>私とは、体、心、世界の経験を含む、ありとあらゆる経験が自然に生じる、静寂の意識なのでしょうか？あなたの内側になる静寂の存在を意識してください。</p>
<p>And now mentally ask the question. What do I want? What do I want for myself and all my brothers and sisters, and all sentient beings across the world. What do I want for myself and my global family, my Sangha? Ask the question a few times from your heart. Let it go allowing any sensations, images, feelings, and thoughts to spontaneously arise. What do I want for myself and my global family, my global Sangha.</p>	<p>そして、心の中で問いかけてください。私は何を望んでいる？私は自分自身のために、まわりのすべての人のために、世界中の生きとし生けるものために、何を望んでいるのだろうか？ 私は自分自身のために、世界中の仲間のために、私のサンガのために、何を望んでいるのだろうか？ 2～3回、この問いかけを心からおこなってください。感覚、イメージ、感情、思考が自然に生じるがままにしてください。私は自分自身のため、世界中の仲間のため、私のサンガのために何を望んでいるのだろうか？</p>
<p>Third question. What is my purpose? What is my higher calling at this moment? How can I serve? How can I serve the highest purpose for myself and my global family? What is our purpose? So just be aware of any sensations, any images, any feelings, any thoughts that spontaneously arise. What is our purpose today in this global Sangha of shared beings with three goals in mind. Service, service, spiritual practice, Sangha.</p>	<p>3つ目の質問です。私の目的は何？今この瞬間、私の高次の使命とは何だろう？私はどうしたら役に立てるだろうか？私は自分自身のため、世界中の仲間のために、どのように高次の使命を果たすことができるだろうか？私の目的は何？ どんな感覚、イメージ、感情、思考が自然に生じようが、起こるがままにしてください。ここで共有された奉仕、精神性を高める実践、サンガという3つの共通目標を心に頂いたこのグローバルなサンガの目的は何でしょう？</p>
<p>And finally ask the question. What can we be grateful for even in this moment of collective turbulence? Gratitude is the highest intelligence because when we are grateful for what we already have it opens the door to abundance consciousness.</p>	<p>そして最後に問いかけてください。私たちは今この混乱の瞬間においてさえも、どんなことに感謝できるのでしょうか？感謝は最も高次の知性です。なぜなら、すでにあるものに感謝するとき、豊かさの意識への扉が開かれるからです。</p>
<p>Whatever we are grateful for in the midst of this turbulence, once again allowing any sensations, any images, any feelings, any thoughts to</p>	<p>この混乱のさなかにおいて、私たちが何に感謝しようとも、やはり感覚、イメージ、感情、思考があなたの意識の中で自然に生じるがままにしてくだ</p>

spontaneously arise in your awareness.	さい。
And now my friends, I would ask you to gently close your eyes and you can hear me. You don't need to see me. Gently close your eyes. And mentally repeat your first name to yourself. I am Deepak. I am Jenifer. I am Mary. I am John. I am Paul. I am Arvind. I am Jeffrey. I'm Cathy. Just repeat your first name a few times.	それではそっと目を閉じてください。私の声は聞こえるはずですが。私の姿は見えなくなって大丈夫です。そっと目を閉じてください。心の中で自分の名前を繰り返してください。「私はディーパックです」「私はジェニファーです」「私はメアリーです」「私はジョンです」「私はポールです」「私はアーヴィンドです」「私はジェフリーです」「私はキャシーです」数回、自分の名前を繰り返してください
Now you can let go of repeating your name, but just bring into your awareness the most joyful loving moments that you have experienced in your life. The most joyful loving moments that you have ever experienced in your life. Bring them into your awareness and just feel the sensations. Be aware of any images, any feelings, any thoughts, as you bring into your awareness. The happiest moments of your existence. Let's do that now.	さて、名前を繰り返すのは止めて、あなたの人生における経験で、最も嬉しく、愛に満ち溢れていた瞬間を、あなたの意識のなかにもたらししてください。あなたの人生で経験したなかで、最も嬉しく、愛に満ち溢れた瞬間です。それを意識の中にもたらし、その感覚をただ感じてください。それらを意識にもたらし時に浮かんでくるイメージ、感情、思考に気づいてください。今それをおこなってください。
And now my dear friends, let go of your name and just repeat I am, mentally. I am with no name and no form attached to it. I am. If you become aware of any thoughts, any sensations, any noise, just repeat I am. Go back to just one thought I AM. I Am. I Am. I am.	さて皆さん、自分の名前を手放し、私のあとに続き、「アイアム（私は…）」と心の中で繰り返してください。私には名前も形もありません。「アイアム」。もしも思考や感覚やノイズに気づいたら、ただ「アイアム」と繰り返してください。ただひとつの思考「アイアム」に戻ればいいのです。「アイアム」「アイアム」「アイアム」
And now my friends, replace I am with the mantra shivoham, shivoham mentally. Shivoham. Shivoham. Shivoham. This mantra is the intention for pure consciousness and pure existence, pure love, pure creativity. Mentally keep repeating Shivoham, Shivoham, Shivoham, Shivoham, Shivoham. So now I'm going to stop speaking, allowing you to repeat the mantra Shivoham silently in your mind. Shivoham. I am pure consciousness, pure existence, pure knowing, pure love, pure creativity. Shivoham. Shivoham. Shivoham. Shivoham.	さて今度は、「アイアム」の代わりに「シボハン」というマントラを心の中で唱えましょう。「シボハン」「シボハン」「シボハン」このマントラは、純粹意識、純粹な存在、純粹な愛、純粹な創造性の意図です。心の中で「シボハン」を繰り返しましょう。「シボハン」「シボハン」「シボハン」「シボハン」「シボハン」これで私は話すのをやめますが、皆さんは心のなかで静かに「シボハン」繰り返してください。私は純粹意識であり、純粹な知であり、純粹な愛であり、純粹な創造性です。「シボハン」「シボハン」「シボハン」「シボハン」
Keep your eyes closed. Don't mind the time. I will	目は閉じたままにしてください。時間は気にしな

<p>track the time and then continue with instructions. But for now for the next few minutes, I just want you to repeat the mantra ShivoHam mentally.</p>	<p>いでください。私が時間の経過を見ていて、続きの説明もします。でも今は、これから数分間の間は、ただ心の中で「シボハン」というマントラを繰り返してください。(10～20分間)</p>
<p>And now my friends, keep your eyes closed but release the mantra let the mantra go and just rest in the stillness of your own being. Just rest in awareness. Be aware of yourself with no interpretation. Just be aware of being aware.</p>	<p>さて皆さん、目は閉じたままで、マントラを唱えるのをやめてください。そしてあなた自身の存在の静けさのなかでただ安らいでください。意識の中で安らいでください。なんの解釈もせずに、ただ自分自身を意識してください。意識しているということを意識してください。</p>
<p>In this stillness of being, bring your awareness into your whole body. Feel your body from the inside out and let's seed the body with the first intention. Sankalpa, joyful energetic body, joyful energetic body. Plant the seed in your whole body, feeling it from inside out mentally. Joyful energetic body. Joyful energetic body.</p>	<p>この存在の静けさの中で、意識を自分の体全体に行き渡らせてください。体の内側から外側まで感じ、体に最初の意図(サンカルパ)を解き放ってください。「喜びとエネルギーに満ちた体」「喜びとエネルギーに満ちた体」体全体に解き放ち、心の中で内側から外側へと放たれていくのを感じてください。「喜びとエネルギーに満ちた体」「喜びとエネルギーに満ちた体」</p>
<p>Now bring your awareness into your heart. Mentally release the intention the Sankalpa, loving compassionate heart. Loving compassionate heart. Loving compassionate heart. Loving compassionate heart. Loving compassionate heart.</p>	<p>次に、あなたの意識を心へと向けてください。意図(サンカルパ)を心の中で解き放ってください。「愛情と思いやりに満ちた心」「愛情と思いやりに満ちた心」「愛情と思いやりに満ちた心」「愛情と思いやりに満ちた心」</p>
<p>Now bring your awareness between your eyebrows, but the third eye is the eye of inner light and seed the intention reflective calm alert mind. Reflective calm alert mind. Reflective calm alert mind.</p>	<p>次に、額の中心、眉間に意識を向けてください。第三の目は内なる光の目です。そして「内観的で研ぎ澄まされた精神」という意図を解き放ってください。「内観的で研ぎ澄まされた精神」「内観的で研ぎ澄まされた精神」。</p>
<p>And now let your awareness expand outside the boundaries of your skin, pervading all of space and time and the intention lightness of being, lightness of spirit. That brings joy and healing to the world. Lightness of being. Joy and healing to the world. Let that intention ripple across the ocean of consciousness and pervade every fiber every aspect every nuance every corner of space and time. Lightness of being. Joy and healing. Lightness of being. Joy and healing.</p>	<p>次に意識を自分の体の外側へと広げ、時空を満たして行ってください。そして「ただ存在する光としての軽さ」「スピリットの光としての軽さ」という意図を解き放ってください。そうすることで、喜びと癒しが世界にもたらされます。ただ存在する光としての軽さ。世界にもたらされる喜びと癒し。その意図を意識の海に波紋のように広げ、時間と空間のいたるところに行きわたらせてください。「ただ存在する光としての軽さ」「喜びと癒し」「ただ存在する光としての軽さ」「喜びと癒し」</p>

<p>Finally my friends, bring your awareness back to your breath, a few more times repeat the mantra shivoham shivoham shivoham.. Do relax into your body. Do relax into your body. Take a few seconds and gently open your eyes. I'll wait for all of you to open your eyes.</p>	<p>最後に、あなたの意識を再び呼吸に戻してください。「シボハン」というマントラを数回唱えてください。「シボハン」「シボハン」「シボハン」…体をリラックスさせてください。体をリラックスさせてください。数秒使って、目をそっと開けてください。皆さん全員が目を開けるまで待ちます。</p>
<p>So I hope your eyes are open. Today anchor yourself with this mantra Shivoham and pure consciousness, and pure existence, and pure love, and pure creativity. I am the source of all healing for myself and for my global family, our Sangha, our community of service and spiritual practice.</p>	<p>もう全員目を開けられたでしょうか。 今日は「シボハン」というマントラを自分の中に根づかせてみてください。純粹意識、純粹な存在、純粹な愛、純粹な創造性。私は、自分自身にとっての、世界中の仲間たちにとっての、私たちのサンガにとっての、奉仕と高い精神性の活動のコミュニティにとっての、あらゆる癒しの源なのです。</p>
<p>Anchor yourself today shivoham. In conclusion, what I'd like to say is that we had planned a special website for you, but unfortunately the site crashed because there was so much traffic and therefore we came back here on Facebook live but we will make sure that this video is available on the Chopra center site, on the Chopra foundation site, on the well site and on YouTube as well. So you can come back to it and share it with your loved ones. Shivoham. Shivoham. Joy, healing, and lightness of being. Shivoham.</p>	<p>今日は「シボハン」というマントラを自分の中にしっかり根づかせてください。 最後にお伝えしたいこととして、私たちは皆さんのために特別なウェブサイトを開設しようとしたのですが、アクセス数が多すぎて、残念ながらサイトがダウンしてしまいました。よってFacebookライブに切り替えたわけですが、この動画はチョプラセンターのサイトやチョプラ財団のサイト、Youtubeでも視聴できるようにします。よって皆さんにまたご視聴いただけるので、ぜひ愛するまわりの方々にもシェアしてください。「シボハン」「シボハン」「シボハン」喜び、癒し、ただ存在する光としての軽さ。「シボハン」</p>

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

「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

監修：渡邊愛子