

Mindfulness: Why We Should Meditate #1

<u>Nothing seems as boring and mundane as meditation. //</u>	瞑想ほど退屈でつまらなく思えるものはない //
<u>However, the truth is /</u>	しかし実際には /
<u>that nothing can be more beneficial to your life than meditation. //</u>	瞑想ほど人生にとって有益なものはない //
<u>In recent years, /</u>	近年 /
<u>both business and academic communities /</u>	ビジネス界も学術界も /
<u>have shown increasing interest in meditation /</u>	瞑想に興味を示すようになってきている /
<u>as potentially a way to reduce stress and anxiety, /</u>	ストレスや不安を軽減するかもしれない方法として /
<u>improve concentration, and even foster greater insight. //</u>	集中力を向上させ、深い洞察力を育む（方法として） //
<u>What is so fascinating about just sitting down, /</u>	ただ座っているだけの何がそんなに魅力的なのだろうか？ /
<u>closing your eyes, and observing your breath? //</u>	ただ目を閉じて呼吸を観察するだけの（何が魅力的なのだろうか？） //
<u>The practice of meditation itself is quite simple. //</u>	瞑想の実践自体は非常にシンプルだ //
<u>You have to focus on observing your physical sensations, /</u>	身体的な感覚をただ観察することに集中すればよい /
<u>such as the feeling of your chest expanding as you breathe in and out. //</u>	たとえば呼吸によって肺が膨らむ感覚 //
<u>On the other hand, contrary to its simplicity, /</u>	一方で、その単純さとは裏腹に /
<u>it is much harder to tell how and why meditation works, /</u>	どのように、なぜ瞑想が有効なのかを説明するのは難しい /
<u>and you need to start by understanding how the mind functions. //</u>	そして心がどのように機能するのかを理解するところから始める必要がある //

Mindfulness: Why We Should Meditate #2

All the benefits of meditation are / supposedly derived from developing emotional intelligence: / the ability to observe our own mind and regulate emotions. //	あらゆる瞑想の恩恵は / 情動的知性を養うことから引き出されるものと思われる / つまり、自分自身の心を観察し感情を制御する能力だ //
This might appear confusing. //	わかりにくく思えるかもしれない //
Meditation practice is about observing our physical sensations in our bodies / such as what it feels like to breathe. //	瞑想の実践は、体に生じる身体感覚を観察することだ / たとえば呼吸するときにどんな感覚が生じるか //
What have our bodies got to do with developing emotional intelligence? //	体と情動的知性の成長に何の関係があるのだろうか? //
To begin with, what are the mind and emotions? //	そもそも、心や感情とは何なのだろうか? //
Many people tend to confuse the mind with the brain, / but they are very different things. //	多くの方は心と脳を混同している / しかし両者はまったくの別物だ //
The brain is a network of neurons and synapses that physically exists, / while the mind is a flow of subjective emotional experiences, / such as joy, anxiety, and anger. //	脳とはニューロンやシナプスによるネットワークで、物理的に存在する / 一方で心とは絶え間ない主観的な感情的経験だ / 喜び、不安、怒りなど //
We have a brain, blood vessels, and a heart, / but there is no such organ as the mind. //	我々の体には脳や血管や心臓がある / しかし「心」という器官は存在しない //
We feel emotions in some parts of our bodies. //	我々は感情を体のどこかの部位で感じているのだ //
Emotions are actually physiological experiences. //	感情とは実は生理的な経験なのだ //
For example, when you hit your toe against a wardrobe, / you feel pain in your toe, and you find it uncomfortable. //	たとえば、タンスに足の指をぶつけたとき / 足の指に痛みを感じ、それは不快なものだ //
Similarly, when you feel pain and restlessness in your stomach / and it is painful, / you probably call that anxiety. //	同様に、お腹に苦痛や落ち着かない感覚を感じる時 / そしてその感覚が不快なとき / あなたはそれを「不安」と呼ぶだろう //
When you experience tightness in your chest, shallow breath, / you identify them as anger. //	胸の圧迫感や呼吸が浅くなる感覚を経験するとき / それらを「怒り」として認識するだろう //
Every emotion is accompanied by physical sensations. //	あらゆる感情は身体的な感覚を伴うのだ //
When you react with anger, / you are not actually reacting to another person who behaved impolitely, / but to disagreeable sensations in your body. //	あなたが怒りの反応を示しているとき / あなたは実は無作法な相手に対して反応しているのではなく / 体の中での不快な感覚に（反応しているのだ） //
If you have a high-resolution perception of what you feel in your body, / you can objectively perceive an emotion / the moment it arises and the moment it ceases. //	体の中で感じていることへ解像度の高い知覚ができると / 感情を客観的に知覚することができる / それが現れたり消えていったりするその瞬間に //
Being aware of emotions is the initial step towards better emotion regulations. //	感情に自覚的であることは、感情の制御が上手になるための最初のステップだ //

Mindfulness: Why We Should Meditate #3

<u>The practice of meditation is very simple. //</u>	瞑想の実践はとてもシンプルだ //
<u>You only have to keep observing your physical sensations /</u>	身体感覚を観察しつづけるだけでよい /
<u>as you breathe or walk. //</u>	呼吸したり歩いたりするときの //
<u>But again, as soon as you get started, /</u>	しかし、始めるや否や /
<u>you will probably experience some disappointment in yourself. //</u>	自分自身に絶望することになるだろう //
<u>Despite your best efforts, /</u>	どれだけ努力しても /
<u>you will not be able to observe your breath through your nostrils /</u>	呼吸が鼻孔を通る感覚を観察（し続けることは）できなくなるだろう /
<u>for more than ten seconds before your mind wanders away. //</u>	心がどこかにさまよってしまうまで集中力は10秒も保たないだろう //
<u>But that is completely fine. //</u>	しかし、それはまったく問題ない //
<u>When you notice yourself thinking about something else, /</u>	自分が他のことを考えてしまっていることに気付いたら /
<u>just bring your attention back to your breathing. //</u>	ただ呼吸に集中を戻せばよい //
<u>Meditation is essentially about this going back and forth /</u>	瞑想の本質は、この行き来のことだ /
<u>between focused and distracted, /</u>	集中している状態と気が散っている状態の（行き来） /
<u>and what you do in meditation is exactly what you need to do in real life. //</u>	そして瞑想のときにやっていることはまさに日常でやっていることだ /
<u>For example, when you are working, /</u>	たとえば、仕事をしているとき /
<u>your mind often goes somewhere else /</u>	心はしばしばふらついてどこかに行ってしまう /
<u>and you may find yourself scrolling through Instagram. //</u>	そして、インスタグラムをスクロールしている自分を発見するかもしれない //
<u>Then you have to notice that your mind is wandering /</u>	そしたら、自分の心が迷子になっていることに気づく必要がある /
<u>and bring your attention back on track. //</u>	そして注意を本来の路線に戻す必要がある //
<u>If you talk about meditation in terms of success or failure, /</u>	瞑想を成功や失敗という文脈で語ると /
<u>you're misunderstanding what meditation is. //</u>	瞑想とは何かを理解していないということになる //
<u>Everyone gets distracted with no single exception. //</u>	誰もが例外なく気が散ってしまう //
<u>When it happens, /</u>	それが起きたときは /
<u>you only need to be aware of the fact that you got distracted /</u>	気が散ったという事実を自覚するだけでよい /
<u>without blaming yourself, /</u>	自分自身を責めたりせずに /
<u>and just dispassionately bring your attention back to your breathing. //</u>	そして淡々と注意を呼吸に戻す //
<u>If you blame yourself, /</u>	自分を責めてしまったら /
<u>just be aware and don't blame yourself for blaming yourself. //</u>	ただそのことを認識して、自分を責めてしまった自分を責めないようにしましょう //
<u>Studies show /</u>	研究が示すところによると /
<u>that people who meditate regularly have more gray matter in the prefrontal cortex, /</u>	習慣的に瞑想をしている人は前頭前皮質内の灰白質の量が多い /
<u>which is a region of the brain that supports self-awareness and impulse regulation. //</u>	それは自己認識や衝動の制御を支えている脳の部位だ //
<u>This practice of coming back to your breath gives you greater power /</u>	この呼吸に戻ってくる練習は大きな力を与えてくれる /
<u>to stay focused on whatever you want to achieve. //</u>	自分の達成したいことに集中しつづけるための //

Mindfulness: Why We Should Meditate #4 1/2

<u>Meditation also enhances our intellectual performance /</u>	また、瞑想は知的パフォーマンスも高める /
<u>by fostering greater insight and creativity. //</u>	優れた洞察力と創造性を育むことで //
<u>Every thought is accompanied by emotions. //</u>	あらゆる思考は感情を伴う //
<u>We go through each day /</u>	我々は日々経験している /
<u>attaching positive and negative tags to everything we see and hear. //</u>	見聞きするあらゆるものに対して好意的・否定的なレッテルを貼っている //
<u>For example, when we walk into a clothing store, /</u>	たとえば、服のお店に入ったときに /
<u>some clothes make us feel good and others don't. //</u>	いい気分させてくれる服もあれば、そうでないものもある //
<u>Then we ignore all the unpleasant clothes and go toward the ones we like, /</u>	それから、不快な服をすべて無視して、気に入った服のところに行く /
<u>and finally we start thinking rationally about the price, quality and so forth. //</u>	それからようやく、価格や品質などについて理性的に考え始めるのだ //
<u>Emotions come prior to our rationals. //</u>	感情は理性の先に立つものだ //
<u>We do this with literally everything, including new information and ideas. //</u>	我々はこれをすべてに対して行っており、情報やアイデアも例外ではない //
<u>Before we begin to analyze the information rationally, /</u>	情報を合理的に分析し始める前に /
<u>our subconscious cuts in line and labels it either pleasant or unpleasant, /</u>	我々の潜在意識が割り込んできて、快・不快のレッテルを貼る /
<u>and our interpretation gets trapped in our emotional bias. //</u>	そして我々の解釈は、感情的なバイアスに囚われてしまう //
<u>Once our subconscious gives a negative tag to the idea, /</u>	一度、潜在意識がそのアイデアに否定的なレッテルを貼ってしまうと /
<u>we will have very little chance to evaluate it differently. //</u>	そのアイデアを別なふうにも再評価するのは極めて難しくなる //
<u>Emotions also help us prioritize different thoughts. //</u>	また、感情は異なる思考の優先順位付けも行っている //
<u>To give an example, /</u>	1つ例を挙げると /
<u>if you're only a day away from an important presentation, /</u>	仮にあなたが大事なプレゼンテーションを明日に控えているとすれば /
<u>thoughts related to preparation for the presentation are a high priority, /</u>	そのプレゼンの準備に関する思考は優先順位が高く /
<u>hence high anxiety, which pushes you to think more about these issues. //</u>	したがって強い不安を感じ、その不安がこの思考を頻繁に意識に押し上げる //
<u>But if you are weeks away from an event, /</u>	しかし、そのイベントまでまだ数週間の時間があるなら /

Mindfulness: Why We Should Meditate #4 2/2

those thoughts are lower priority, /	こうした思考は優先度が低く /
you experience less anxiety, /	不安の度合いも低く /
and consequently, you are unlikely to think about them. //	結果的に、それについて考える可能性は低くなる //
Our emotions largely determine /	我々の感情はかなりの部分を決めている /
what we happen to think about and how we interpret things. //	たまたま何の思考が頭に浮かぶか、ものごとをどう解釈するかを /
Just being aware of our emotions sets us free from its control /	自分自身の感情に気づくだけで、その支配から自分を解放できる /
and enables us to think objectively and creatively. //	それによって客観的・創造的に考えられるようになる //
Furthermore, /	さらには /
increased self-awareness provides a deeper understanding /	自己認識能力の高まりは、より深淵な理解をもたらしてくれる /
about human nature. //	人間の性質に関する //
If you want to know /	もし知りたいと望むなら /
what other people feel, think, and react under specific circumstances, /	ある特定の状況下で他の人たちがどのように感じ、考え、反応するのかを /
self-observation is helpful /	自己観察が有用だ /
because the only mind you can access directly is your own. //	なぜなら、直接に一次情報を得られる心は自分の心だけだから //
If you want to investigate /	研究したいと思うなら /
how people react /	人々がどのように反応するのかを /
to a global pandemic, a tax increase, an advertisement or whatever /	世界規模のパンデミックや増税、ある広告や、対象が何であれ /
you might reflect on how your own mind reacts to them. //	あなた自身の心がどのように反応するのかを熟考するのが良いだろう //
What you feel can be a clue to infer what others feel. //	あなたが感じたことは、他の人がどう感じたかを推量するヒントになる //

Mindfulness: Why We Should Meditate #5 1/2

Perhaps most importantly, /	おそらく最も大事なことだが /
meditation and resulting emotional intelligence make us happier. //	瞑想と、その結果得られる情動的知性は私たちに幸せにする //
Happiness is a skill that can be trained, /	幸福とは鍛えて身につけることができる技能であり /
and the training begins with deep insight into the mind and emotions. //	その訓練は心と情動への深い洞察を得るところから始まる //
Many people confuse happiness and suffering /	多くの人は幸せと苦しみを混同している /
with pleasant and unpleasant feelings /	快・不快の感情と（幸せ・苦しみを混同している） /
such as joy, sadness, and anger. //	喜び、悲しみ、怒りなど（の感情） //
However, there is a clear distinction between them. //	しかし、両者には明確な違いがある //
The first insight brought from meditation practice should be /	瞑想の実践によって得られる最初の洞察は /
that happiness and suffering depend on how we react to emotions, /	幸せや苦しきは情動にどう反応するか依存するというものだ /
not emotions themselves. //	情動それ自体ではなく //
Even pleasant feelings can bring suffering /	心地良い感情でさえ苦しみをもたらす可能性がある /
if you fail to react appropriately. //	適切に反応することができなければ //
The biggest problem with pleasant experiences is /	心地良い経験の最大の問題は /
that they all eventually cease. //	それらがいずれ消えてなくなってしまうことだ //
The experience itself causes no suffering, /	その（快の）経験自体は何の苦しみももたらさない /
but our clinging on to them /	しかし、それにしがみつこうとすることが /
and our desperate hoping that they do not go away cause suffering. //	そして消えないようにという切なる願いが苦しみを引き起こす //
Dying flowers do not cause suffering; /	枯れゆく花は何も苦しみを引き起こさない /
it is the unrealistic desire that flowers not die that causes suffering. //	花が枯れないようにという非現実的な願望が苦しみを引き起こすのだ //
Clinging to unpleasant sensations also makes you suffer more. //	また、不快な感覚への執着もより大きな苦しみをもたらす //
When we experience tightness in your chest, /	胸の締め付けられる感覚を経験したとき /
which we often call “anger”, /	それを我々はしばしば「怒り」と呼ぶが /

Mindfulness: Why We Should Meditate #5 2/2

<u>then our mind often reacts with hatred and rejection. //</u>	我々の心は嫌悪や拒絶という反応を示す //
<u>“I hate this sensation. Go away!” //</u>	「この感覚は嫌いだ！消えてなくなれ！」 //
<u>But the more you hate and reject, /</u>	しかし、嫌悪し拒絶すればするほど /
<u>the longer it persists, and even intensifies. //</u>	より長く持続し、むしろ不快の度合いは強まる //
<u>Rather than reacting that way, /</u>	そのように反応するのではなく /
<u>careful observation of the emotion, /</u>	注意深くその情動を観察すると /
<u>combined with a kind of acceptance of it, /</u>	その情動を受け入れる気持ちとともに（観察すると） /
<u>somehow makes it less unpleasant. //</u>	どういうわけか、その情動の不快さは和らぐ //
<u>Emotion regulation is not about never having certain emotions. //</u>	感情の制御とは、特定の感情を一切感じないということではない //
<u>It is impossible to stop emotions from arising in the first place. //</u>	そもそも、情動が湧き上がるのを止めることは不可能だ //
<u>However, we can optimize how we react to emotions. //</u>	しかし、情動への反応のしかたを最適化することはできる //
<u>For example, when you experience anger, /</u>	たとえば、怒りを経験したとき /
<u>you have a choice to let it go, instead of clinging on to it. //</u>	それに執着するのではなく、手放すという選択肢がある //
<u>People with highly trained minds can let it go the moment it arises, /</u>	心が鍛錬されている人は、感情が湧き起こった瞬間に手放すことができる /
<u>so they suffer less from the same painful experience. //</u>	そのため、同じ辛い経験でも苦しむ度合いは少ない //
<u>Buddha explained this state of mind with a beautiful metaphor. //</u>	ブツダ 仏陀はこのような心の状態を美しい喩えで表現した //
<u>He called it “like writing on water.” //</u>	彼は「水面に字を描くような」と表現した //
<u>Writing on water unavoidably causes slight ripples, /</u>	水面に字を書くと、かすかなさざ波はどうしても立ってしまう /
<u>but they disappear as soon as they arise. //</u>	しかし、それは起きるそばから消えていく //