

[Nyepi: The Day of Silence in Bali](#)

※タイトルについて、Ctrlキーを押しながらクリックすると別タブで開きます。

<Let's learn!>

- **believe it or not**
- **take place**
- **encourage A to B**
- **allow A to B**

=====

Can you imagine a day when you have to be completely silent?

No talking, no smartphones, and no computers. To avoid making noise, you cannot even cook or eat! Does it sound impossible?

Does it feel strange to you? Believe it or not, people in Bali do this once a year. It is called Nyepi, or the Day of Silence, and it usually takes place in March.

Nyepi is a day for self-reflection. This means thinking quietly about yourself. From 6 AM, everyone on the island must follow these rules for 24 hours. They do not work, travel, talk, or eat. This tradition is not new. For a long time, many religions have encouraged people to meditate. They do this to free their minds from worries and troubles. In Japan, people practice Zen meditation for the same reason. People often say, "Silence is

golden." Meditating in silence allows our minds and hearts to settle down. It gives us the chance to start with a fresh feeling and to start anew.

When Nyepi ends, families and friends gather to apologize and forgive each other. They also celebrate other festivals together.

Many tourists visit Bali because it is beautiful and has a unique culture. They come to enjoy the beaches, the delicious food, and the unique, peaceful atmosphere of Nyepi. Why don't you visit Bali in March? I am sure you will enjoy it!

【日本語訳】

ニュピ：バリ島の静寂の日

あなたは完全に静かにしていなければならない日を想像できますか？話すこともなく、スマートフォンもなく、そしてコンピューターもありません。音を立てるのを避けるために、あなたは料理をすることも食べることもできません！それは不可能に聞こえますか？それはあなたにとって奇妙に感じますか？信じられないかもしれませんが、バリの人々はこれを年に一度行います。それは「ニュピ」、あるいは「静寂の日」と呼ばれ、たいてい3月に行われます。

ニュピは自己反省のための日です。これは、自分自身について静かに考えることを意味します。午前6時から、島にいる全員が24時間、これらのルールに従わなければなりません。彼らは仕事も、移動も、会話も、食事もしません。

この伝統は新しいものではありません。長い間、多くの宗教が人々に瞑想することを勧めてきました。彼らは心配事やトラブルから心を解放するためにこれを行います。日本では、人々は同じ理由で座禅を行います。人々はよく、「沈黙は金(きん)」と言います。静けさの中で瞑想することは、私たちの精神と心を落ち着かせてくれます。それは、私たちに新鮮な気持ちで向き合い、新しくやり直す機会を与えてくれます。

ニュピが終わると、家族や友達はお互いに謝ったり許し合ったりするために集まります。彼らはまた、他のお祭りを一緒に祝います。

多くの観光客が、バリは美しく独自の文化を持っているので訪れます。彼らはビーチや美味しい食べ物、そしてニュピの個性的で平和な雰囲気を楽しむためにやって来ます。3月にバリを訪れてみてはいかがでしょうか？私はあなたがそれを楽しむと確信しています！

Key Phrases 重要表現

believe it or not	信じられないかもしれませんが
take place	行われる、開催される
encourage A to B	AにBするように勧める、奨励する、励ます
allow A to B	AがBするのを可能にする、許す

Key Vocabulary 重要単語・熟語

単語	発音記号	品詞	意味
completely	kəm'pli:t.li	副詞	完全に、まったく、すっかり
avoid	ə'vɔɪd	動詞	避ける、よける、回避する
religion	rɪ'lɪdʒ.ən	名詞	宗教、信仰
free	fri:	動詞	解放する、自由にする、
settle down	'set.əl daʊn	句動詞	落ち着く、静まる
gather	'gæð.ə	動詞	集まる、集合する
apologize	ə'pɔ:l.ə.dʒaɪz	動詞	謝る、わびる、謝罪する
forgive	fə'gɪv	動詞	許す、容赦する
atmosphere	'æt.mə.sfɪr	名詞	雰囲気、空気

Others その他

単語	発音記号	品詞	意味
self-reflection	ˌself.rɪ'flek.ʃən	名詞	自己反省、内省
meditate	'med.ə.teɪt	動詞	瞑想する、黙想する