

「リラックスする術 2」

無心とは、こだわりやとらわれのない、こころがリラックスした状態のことです。そういう状態であれば、安心であり、幸せであるともいえるでしょう。このような状態は、過去のことを考えず、未来のことを憂えることのないこころの状態でもあります。すなわち、今に生きている状態でしょう。このように時間軸を考えずに、今の自分だけをとらえて、今、何かに集中できることで無心になれます。

日常の生活で、何かを危惧して不安となり、起こりそうもないことに対して心配していると、物事に集中できません。そして、もっとも避けるべきなのは、不平や不満を話すこと、他人に責任転嫁すること、この二つです。自分のこころがネガティブになるだけでなく、周囲の人を不幸にしてしまいます。人間として存在する尊い価値を自ら汚してしまうのです。周囲の人も、あなたを尊敬することをためらうでしょう。実に無駄なことです。

自由なこころでリラックスした状態では、先入観がなく、一般的な常識を超えた発想ができます。他人からどう思われようがそれには無関心であり、自分自身で解放された気分となります。読書に集中したり、運動に集中したり、楽器の演奏に集中したり、自分が好きなことに集中しているときには、無心となれるでしょう。今できることを精一杯集中して行動することが、もっとも効率的であり、幸せに生きることにつながるのです。

永田 良一

“How to relax, Part 2”

“Mushin” or empty mind is a condition that mind is relaxed without anything to worry about or be bothered by. In that condition, we feel safe and we can say we are happy. We don't think about the past nor worry about the future. In other words, we are living at the present moment. When we concentrate on something while capturing ourselves without being concerned with time, we can be “Mushin”.

In a daily life, if we are deeply concerned about something and feel anxiety or worry about things which are unlikely to happen, we can lose focus. Two things we should try not to do are to display negative emotions or shift blame to others. These actions could negatively affect those around you, for example, loss of respect and support.

In a relaxed condition, we are free from prejudice, and we can get the idea which is beyond an ordinary idea. We won't care what anyone thinks, and we feel liberated by ourselves. When we concentrate on what we like such as reading, exercising, and playing the musical instrument, we can be "Mushin". It is the most efficient to concentrate on what we can do now and what leads us to live happily.

Ryoichi Nagata, MD, PhD