

「Enlightenment」

英語で、「啓発・啓蒙」という意味です。仏教やヒンドゥー教では「悟り」を示します。私たちは、日頃、仕事や雑事でこころにゆとりを持つことができず、ただひたすら日々を生きている、という人がほとんどでしょう。それはそれなりに幸せなことだと思います。ところが、何らかの出来事や環境の変化が起こり、あるいは時間的な余裕ができると、ふと、こころに隙間が見えてきます。そのようなときに、こころがぶれてしまったり、悪魔の囁きに耳を貸してしまうことがあります。

自己啓発には、読書が一番効果的だと思います。また、文化的な施設を訪れたり行事に参加したり、そのような分野の専門家と話をしたりすることで、こころにゆとりが生まれてきます。また、仕事で時間的な余裕ができたときに、無駄な思考に走るリスクを軽減できます。最近では、Web でも書評が見られますので、どのような書籍を購入したら良いか、あるいは、どのような文化的な行事、講演会などがあるのか、簡単にわかります。たまには、思い切って旅をして、興味ある場所や施設を訪れてみるのも良いではありませんか。

私は、日頃から、どのようなときでも自分自身を啓発・啓蒙するために読書を欠かしません。1日15分程度でも、かなりの知識や気づきを得ることができます。飛行機で長時間移動中には、まとまって本を読むことができます。また、文化的な施設訪問や知識人との面談など、スケジュールの合間に行います。「忙しい」と思うのは自分自身です。自分が自分の怠惰に言い訳するようなものだと考えています。どのような状況にあっても、自分にはゆとりがある、と思うこころを育みたいですね。

永田 良一

“Enlightenment”

The word enlightenment means development or instruction. In the teachings of Buddhism and Hinduism the word indicates a spiritual awaking. I think the truth is most people normally only have room in their hearts for work and various other things in their everyday lives. If that is the case I think in some ways that is a good thing. However, if something happens and changes your circumstances, or possibly you are able to have extra time, you may see an unexpected opening in your heart. When this happens, your heart can be shaken, and you might lend your

ears to the whispering of demons.

I think reading is the most effective thing you can do for self-improvement. You can also participate in cultural events or talk to specialists in the field, and the room in your heart will appear. Also, on the occasion when you have extra time to work, you can reduce the risk of wasteful thinking. Nowadays, on the Web you can easily read book reviews and understand which books are good to buy, or can find which cultural events to attend and what lectures there are. Sometimes, it will be a good idea even to take a trip to the places and facilities that you have an interest in.

I personally make a habit of reading in order to educate myself. You can get a good amount of knowledge and findings even by taking 15 minutes of reading per day. On a long flight, I take a long consecutive time for reading. During breaks in your schedule I visit cultural institutes or meet with intellectuals. "Busy" is a state of mind. I think it is an excuse for laziness. I would like to cultivate the heart that always has room no matter what the circumstances.

Ryoichi Nagata, MD, PhD