「瞑想は、深く考える習慣を身につけます」

瞑想というと、禅僧がこころを空にして、無の境地に達するというイメージがありませんか。私たち一般人には、こんなことはとうてい無理な話でしょう。しかし、何かについて深く考えることは誰にでもできます。ところが、多くの人が、深く考えるという習慣を持ちません。考えが浅はかだと、人生を豊かにすることはできないでしょう。

何かについて、いろいろな角度から、あの人の立場だったらどう思うだろうか、自分だったらこう思う、とイメージすることは、それほど難しいことではありません。また、何も考えることなく、こころを落ち着かせていると、自然と大事なKey Wordが思い浮かんできます。それらは、時間の流れの中で未来から引き寄せられてくるプレゼントだと思います。このプレゼントは、すぐにメモとして書きとめておくことがとても大切です。そうしないと、すぐに忘れてしまいます。Key Wordをもとに、さらにそのオプションを考えていきます。このオプションだと、このような結果がいくつか想定されるから、それぞれにどのような対策が必要であるか、それらをツリー構造にしていくと戦略マップができ上がります。

朝の散歩で、歩きながら瞑想することもできます。ただ、ゆっくりと歩かないと良い考えが浮かばないので、平日は遅刻するかもしれませんね。仕事の合間に10分程度、椅子に座ってでも瞑想できます。寝る前にベッドの中でもできます。私は、飛行機の中でたくさんできます。ただし、大事なことは、Key Wordが浮かんできたら必ずメモをとることです。

永田　良一

"Meditation is acquiring the habit of thinking deeply"

When you hear "meditation", you probably have an image of a Zen priest clearing his heart, ignorant of his worldly circumstances. As ordinary people, this sort of thing would be impossible for us, right? But, everyone can think deeply about something. However, many people do not have a habit of thinking this deeply. If you thoughts are shallow, you won't be able to enrich your life, right?

It is not difficult to think about something from different angles; as if you were in that person's position, or how you would feel if it was you. In addition, without thinking about anything, if your mind is calm, important keywords will naturally come to mind. I believe they are gifts that are drawn to you from the flow of time in the future. When you receive this gift, it is very important that you write down as a note immediately. If you don't, you will forget it very quickly. Based on the keyword, I think about that option further. I think "If I took this option, what kind of outcome could I expect, and what kind of counter-measures are necessary for each?" Then if you place them into a tree structure, you will ready a strategy map.

You can also meditate while walking on a morning walk. But, if you don't walk slowly, good thoughts can't come to mind, so you may be late if you do it on weekdays. You can even do it in 10 minutes while sitting at the office. You can do it in bed before going to sleep. I can do it a lot in the airplane. However, the important thing is to always take notes about the keywords that come out.

Ryoichi Nagata, MD, PhD