

慈悲

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの選んだ美德 バースデー・ブリスに寄せて

シッダ・ヨーガ 瞑想の生徒 ロバート・レイキンズによる解説

慈悲を表すサンスクリット語はたくさんあり、それらの意味の範囲は広く、とても微妙な違いがあります。こうしたサンスクリット語の一つであるダヤーは、「情け」、「生命への思いやり」、または「愛のある親切」を意味することもあります。ダヤーは慈悲の感情のみではなく、それ以上のものを暗示していて、それは愛を通して他者の苦しみを癒やす力を持っています。

グルマーイは、慈悲について、このように語っています。

真の慈悲の中で、あなたの思考は純粹になり、あなたの心はその誠実さ、尊厳、健全さを体験します。あなたは完全に新しくなったと感じます。慈悲の恩恵、祝福は、哀れみによって生み出される劣ったまがいものよりもはるかに偉大です。慈悲の中で、心は文字通り愛と共に動き、それをもたらす人も愛と癒やしを受け取ります。¹

私たちが慈悲を持つ時、私たちは心、最も内側の大きいなる自己につながることから生じる高められた状態を体験しています。真の慈悲は哀れみと同じではありません

せん。哀れみは、他者の状況と比べる、自分自身についてのさりげない計算を暗に伝えます。苦しむ人と哀れむ人との間には隔たりがあります。

あなたが誰かに対してどれほど気の毒に思っているのかを伝える時、実際には彼らの気分を良くしていないように見えることに気づいたことはありませんか。時にはそれが彼らの気分を悪化させているように思われます。彼らは、助けようというあなたの申し出に抵抗さえするかもしれません。それで、あなたは何が起こっているのか疑問に思います。あなたはとても貢献していると考えていて、そしてそれなのに有益な結果はありません。どうしてでしょうか。なぜなら、彼らはあなたの哀れみという見下しを体験しているのであって、真の慈悲から来る共感と保護を体験していないからです。

慈悲は広大です。私たちが心とつながっている時、自分が誰であるかについての私たちの認識は拡大して、他者の体験を含むようになります——実際、すべての存在の体験を含むようになります。慈悲は神性への入り口です。優しさと一体感をもって他者と関わることは——慈悲を与える人と、それを受け取る人の両方に——神とのつながりを創ります。

そしてここにパラドックスがあります。慈悲に内在するのは厳しい愛です。慈悲は、自我を甘やかすことやマインドが空想するのを認めることではありません。それは、意図と目標を達成することができるという自信を、他者に与えることなのです。慈悲は、自分への哀れみを自信に向け直すことです。「あなたにはそれができますよ！」

『バガヴァッド・ギーター』に関する啓発的な注釈書を書いた 13 世紀のマハーラーシュトラ州の聖人、ニヤーネーシュワル・マハーラージは、慈悲深い人が苦しんでいる人たちをどのように知覚するかを説明しています。

अगा पुढिलाचा दोषु । करुनि आपुलिये दिठी चोखु ।
मग घापे अवलोकु । तयावरी ॥ १४६ ॥

agā puḍhilātsa doṣu, karūni āpuliya dīṭhī tsokhu,
maga ghāpe avaloku, tayāvarī.

彼は自分の純粋なまなざしで彼らを浄化した後にのみ、彼らを見る。²

ニヤーネーシュワルは、あなたが知覚する人の中に、内側の神性を見るという行為に言及しています。ニヤーネーシュワルにとって、慈悲は、苦しむ人々に応えるあり方であるだけでなく、そもそも彼らを知覚する方法でもあります。ニヤーネーシュワルは、内的行動から外的行動へ、知覚から相互作用までの連続体を提示しており、そしてこの連続体全体が慈悲を示す機会を提供しているのです。

あなたが慈悲の本当の性質を理解し始め、その状態から慈悲を示す練習をする時、あなたは、外向きの行動の中だけでなく、あなたの考えや知覚といった自分の内面の行動の中にも、慈悲を体験するでしょう。あなたはあなた自身の心を体験し、その真の性質の一部である慈悲を認識するでしょう。あなたはこの神聖な美德を他の人に提供することができ、そうすることで、あなたが出会うすべての人々の神性を尊重することができるでしょう。

慈悲についての確言

私は、私の考えや言葉、そして行動の中に、慈悲を体現します。

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。

¹ Swami Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart: The Yoga of Divine Virtues* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994) p. 86.

² *Jnaneshvari* 16.146; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999) p. 260