

समानुभूति

Samānubhūti

サマーヌブーティ

2022年6月24日

アミ・バンサルとガリマ・ポーワンカーによる解説

第1回

すべての日の中で最もアーナダートゥセー、最も至福に満ちた日——6月24日——は、私たちの心の中に、そして、すべてのシッダ・ヨーギの心の中に掛け替えのない大切な場所を占めています。私たちの敬愛するシュリー・グル、グルマーイ・チッドヴィラーサーナダの誕生日です！

グルマーイの誕生日をたたえて、シッダ・ヨーガの道では6月全体でバースデーブリス（誕生日の至福）を祝います。グルマーイから学んだ主要な教えの一つは、私たちの本質は純粋な至福以外の何ものでもなく、私たちがこの惑星上でなすべきことはそれを認識すること、というものです。アバンガと呼ばれる献身の歌、「アーナダートゥセー・ドーヒー、アーナダ・タランガ」の中で、詩聖トゥカーラム・マハーラージは言っています。「あふれんばかりの至福の中波が次々と押し寄せて来る。この波もまた、至福以外何ものでもない、なぜなら至福とは、この至福を感じる身体の粒子一つ一つの本質だから！」

多くの皆さんがご存じのように、6月中、すべてのシッダ・ヨーギと新しい探究者たちは、シュリー・グルマーイから毎日一つずつ、美德を受け取ります。グルマーイは

この伝統を 2013 年に始めました。この伝統を知っている私たちは、毎年 6 月のそれを楽しみにし、同じ美德が、その本質を勉強し、吸収することで、新たな意味を持つようになることを発見します。一方、新しい探究者は、シッダ・ヨーガの道におけるそれらの美德が意味するものを初めて学ぶことによって、多くの驚くべき発見をします。

そして 6 月 24 日には、私たちは、グルマーイから誕生日サプライズを受け取ります。誕生日サプライズのない誕生日なんて考えられません。そう思いませんか？ 普通は、誰かの誕生日には周りの人たちがその人に贈り物をします。ですから、グルマーイの誕生日に、来る年も来る年も、グルマーイ自身が美德という形で素晴らしい教えの贈り物を私たちに与えることは驚くべきことです。それは、私たちがグルマーイから学んだことを美しく描写しています。つまり、グルと弟子との間で起こる与えることと受け取るとは多面的であるということです。それは直線的な経路をたどりません。360 度にわたって起こるのです。この与えることと受け取ることが継続的に起こる時、そのエネルギー、その恩恵は、サウンダリヤ、美しさ、サードゥター、善良さ、プラカーシュ、光、それらで世界を満たしながら、同心円状に拡張します。

このグルマーイからの贈り物は、彼女の生徒である私たちにとって掛け替えのないものです。なぜなら、彼女の教えを学び実践することは、私たちを内面の神聖な体験に導くからです。勤勉さと強い意志でサーダナーのゴールを目指し、私たちの道を歩き続けることが、私たちがグルに返すことのできる贈り物です。私たちはまた、セーヴァーやダクシナーのような別の形でささげたいと思うかもしれません。どちらも、グルの教えが持つ変容の力に対する深い理解と知識に基づいたささげものです。

グルから受け取るものは何でもグル・プラサード、グルからの神聖な贈り物です。シュリー・グルがプラサードを与えることは、比類のない寛大で慈悲深い行為です。グ

グルからのプラサードは、弟子が授かったグルの恩恵の一つの形です。実際、グル・プラサードは、グル・クリパー、グルの恩恵の同義語です。

グル・プラサードは物とは限りません。グルからのプラサードは、それがどのような形や姿であれ、弟子のサーダナーに変容をもたらします。芋虫がチョウに変わる、驚くほどの変容について考えてみてください。変容の過程を通して、地面を這っていた虫が、羽を生やして空に舞い上がるのです。

ですから、シュリー・グルマーイは私たちに貴重な贈り物を与えています。受け取る時に重要な意味を持ち、その価値は時間と共に飛躍的に増していく美德です。その持つ重要性と、それを大切に受け止め、学び、吸収する者たちに注がれる祝福は、彼らのサーダナーに実りをもたらし続けます。

2022年、シュリー・グルマーイが彼女の誕生日を祝って私たちに与えた美德は、

समानुभूति
Samānubhūti
サマーヌブーティ

[ここをクリックして音声を聞くことができます]

まず、このサマーヌブーティという言葉を、声を出して読んでください。

声を出して読む時、samaa（サマー）の長いaの母音に意識を向けてください。

また、bhooti（ブーティ）の長いuの母音にも意識を向けてください。

そして、言葉の最後の t は優しい t です。スペイン語の tío、フランス語の tout、イタリア語の tu のような感じですが。声に出す時に舌の先が前歯の裏の上部に触れるので、「歯音」と呼ばれています。

では、今度は声に出さずに繰り返してください——サマーヌブーティ。

この素晴らしい美德と共にいてくださり、ありがとうございます。多くの皆さんが、その美しさをもっと時間をかけて堪能したい、その構造を心の中で輪郭を指でなぞるように理解したい、音節や短母音と長母音に注意しながら何度もその音を聞きたい、と思っているのではないのでしょうか。そうすることで、ますますあなたはその特質に親しみ、内在するラサを享受するようになっていきます。

これまでの私たち自身の学習で、私たちはサマーヌブーティのたくさんの側面を発見しました。しかしながら、サマーヌブーティに内在する意味はそれらだけ、ということでは全くありません。サマーヌブーティの領域は広大で、その現れ方は神秘的です。それを理解し、体験する方法は無数にあります。私たちが確信しているのは、あなたがあなた自身のこの美德の勉強の過程で、昼夜を通してそれを意識に保ち、日常生活で取る行動にそれを反映させる時、あなたは天啓を得て、サマーヌブーティの意味と祝福について自分なりの洞察に到達するだろうということです。事実、私たちにとってもこれはまだ旅の途中です。そして私たちは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに寄せられた体験談を読むことを通して、志を同じくする人たちとの会話を通して、そして私たちがこのプラサードに取り組むことでこれからの日々、年月で私たちに明

らかにされていくものを通して、この美德についてのさらなる発見が続くことにわくわくしています。

では、サンスクリット語とヒンディー語の両方に存在する単語であるサマーヌブーティの意味は何でしょうか？ 広い意味では、サマーヌブーティは英語の言葉、empathyに相当します。辞書では、他の人の気持ちや感情を自分のものであるかのように共有する能力、と定義されています。英語の同義語には、「理解」、「ラポール（感情的な親密さ）」、「尊重」、「思いやり」などが含まれます。同時に、サマーヌブーティは並外れた深みと豊かさを添える、さらなる意味の重なりを持ち、虹色の宝石のように輝いています。

前述のように、サマーヌブーティはサンスクリット語とヒンディー語の両方で使われている言葉です。それは両方の言語で類似の意味を持ち、その起源はサンスクリット語にあります。

それは二つの部分、サマ+アヌブーティ、から成る複合語です。

サンスクリット語のサマという言葉は多様な意味を持ちます。それらには、「等しい」、「同じ、同一の」、「均衡の取れた、同様の、類似している」、「持続する、不変の」、「公平な、公正な」、「満ち足りた、完全な、全部の」、などがあります。

アヌブーティとは、知覚、体験、認識、知識のことです。

これらの二つの言葉が合わさって複合語サマーヌブーティとなる時、それは以下のよ
うな多面的な意味を表します。

- すべてのものと等しく、違いがなく、一体であるという認識
- 全体性と完全性の知識と認識
- 均衡と中庸の体験
- 深い共感、思いやり、理解へと導く、同等であるという意識
- 優しさと偏見のない態度で他者に対応すること

サマーヌブーティは等しく一体であるという認識です。

サマーヌブーティは、すべての人や物は同じ本質に由来し、従って他のすべての人や
物と等しく、違いはないという基本的な信念から生じる美德です。

この究極の真理について、『マードゥーキャ・ウパニシャッド』はこのように言っ
ています。

सर्वं ह्येतद् ब्रह्म अयमात्मा ब्रह्म

sarvaṁ hyetad brahma ayamātmā brahma

これはすべてブラフマン、絶対なる者であり、この大いなる自己はそのブラフマ
ンである。¹

ブラフマンであるこの大いなる自己は、すべての物とすべての人に浸透している大い
なる自己です。いつもこの真理を意識しているわけではないかもしれませんが、もし
それについて考えてみるなら、あなたは折に触れてサマーヌブーティに内在する一体
性の体験をしています。例えば、かつて少しだけ面識のあった人が、その仕事ぶりや
その他の社会貢献で広く認められたという話を聞いたとします。あなたの即座の反応
は、「すごい。なんて素晴らしいんだ！」 その人物をほとんど知らないのに、その

人の喜びはあなたの喜びとなり、その人の達成はあなたの達成となります。あなたは誇りとつながりを感じます。あなたの中のブラフマンが、その人の中のブラフマンと共鳴します。あなたがその人物をどれだけ知っているか、あるいは知らないかは関係ありません——あなたは既に、その人の中のブラフマンの光を感じたのです。

別の例を見てみましょう。ある晴れた日、あなたは人通りの多い歩道で誰かの後ろを歩いています。何事もなかったのに、突然、前を歩いていた人がつまずいて転んでしまいます。あなたの即座の反応は、助けることです。駆け寄って、優しくその人を引き上げて、けがをしていないか確かめます。「助けるべきか？ 否か？」などと考えません。あなたは考えることさえせず、手を差し伸べます。あなたの中のブラフマンが、相手の中のブラフマンが体験していることを感じ取るのです。

サマーヌブーティは、私たちが持っている、周囲の世界とつながる能力を認識するために付けられた名前です。それは、さもなければ漠然とした感覚と思われがちなもの、説明や定義をするのが難しいと思われるかもしれない何かに、付けられた名前です。サマーヌブーティはその感覚のことです。

サマーヌブーティは全体性の知識です。

世界と一体であるという感覚から、至高なる「私」と異なるものはないという認識から、あなたはこの惑星のすべての存在が相互につながり、この宇宙である集合的全体を形成していることが分かり始めます。地球上の一つの場所で起こること、または一つの種の生物に起きることは、遅かれ早かれ世界の他の地域やすべての種の生命に影響を与えます。

物理学で「量子もつれ」と呼ばれる理論は、二つの亜原子粒子の間の距離が数十億光年と測定できるという事実にもかかわらず、互いにつながりを持ち得るということを

説明しています。たとえこの巨大な空間の広がりがあるとしても、一つに変化があるともう一つも影響を受けます。

加えて原子物理学の他の理論では、亜原子粒子、原子、分子の間の相関性について書かれています。例えば、原子の中の数々の荷電粒子は結合しており、実際、原子はこの粒子同士をつなげている結合なしには存在できません。ここでも一つの変化が他に影響を与えています。

惑星科学者たちも、人体に存在するほとんどすべての化学元素——例えばカルシウム、ナトリウム、鉄、銅、水素、酸素など——の起源を遠くの星にまでたどれることを発見しました。幾つかの超新星爆発を通して、とても長い間にわたって、これらの元素は私たちの太陽系を作り、地球を作り、そして最後に私たちの人体を作りました。このように、私たちは宇宙の一部であり、宇宙はまさに文字通り、私たちの一部なのです。

科学では、すべてのものを——原子レベル、分子レベル、生物レベルで——エネルギーで脈動しているものとして説明しています。そして、すべてのものはそれ自身の固有の振動で脈動しています。二つのものが互いに共鳴する時、それらはエネルギーを交換しています。全宇宙を通して振動するこのエネルギーは——すべての原子の中で——調和的な協和音を作ります。

原子を表すサンスクリット語は、アヌです。アヌは、シヴァ神の名でもあり、「個人の魂」という意味の名詞でもあります。至高なるシヴァは、それぞれの個人の魂の姿を取り、彼自身を収縮したり拡大させたりすることにより、この世のすべてのものになります。これは何と神聖な概念なのでしょう！ そう思いませんか？

あなたがこの宇宙的な相関性とこの世界の相互依存性を認識し、理解し、そして徐々にこの一体性の知識に確立する時、あなたは自分自身の内側で調和の境地で生き始めるだけでなく、この宇宙のすべての存在とも共鳴し始めます。

一方、あなたが他者や、あなたの周りの環境や世界と隔離していると考えたと、その制限された視点は内側と外側の両方に不協和音と不調和をもたらし、宇宙の秩序の崩壊に導きます。

このことは、グルマーイのグルであるバーバ・ムクターナダの教えを私たちに思い出させます。彼は、ヒンディー語とマラーティー語の混ざった魅力的な話し方でよく言ったものでした。

उपकार नको मगर उपद्रव नहीं चाहिए

upakār nako magar upadrav nahīm cāhiye

あなたが他人を助けられなくても構わないが、少なくとも邪魔 になってはいけない。

バーバはよく、簡潔に、スートラのように語り、それには深い意味がこもっていました。この言葉で彼が言っているのは、「邪魔をしてはいけない、助けようとしている人の道に障害物を置くな」ということです。バーバのこれらの言葉は私たちに、私たちは宇宙の秩序に調和をもたらす主体となるよう努力すべきである、ということも示しています。

バーバの言葉の英知を吸収し、あなたの世界とあなたを超えた世界の調和をどのように回復させることができるのでしょうか？ これを行う一つの方法は、サマーヌブーテ

ィの美德とつながることです。そしてこの世界を一つの織り成された全体として見る
ことによって、それを実践することです。サマーヌブーティの修行には、意識的な努
力が必要です。

続く



© 2022 SYDA Foundation. 著作権所有。

¹*Mandukya Upanishad*, 2; English translation © 2022 SYDA Foundation.