

समानुभूति

Samānubhūti

サマーヌブーティ

2022 年 6 月 24 日

アミ・バンサルとガリマー・ボーワンカーによる解説

第2回

サマーヌブーティ。

それは水のような本質を持つ、透明で純粋な美德です。誰かがサマーヌブーティをあなたに差し出す時、あなたにはそれが見えます。感じ取ることができます。そして、あなたが誰かにサマーヌブーティを差し出す時、彼らはそれを見て、感じます。共感強制したり、そのふりをしたりはできません——それは形となって現れるか、否かなのです。

それはさておき、私たちが、この美德のより深い本質や意味について探究すればするほど、サマーヌブーティが現れる多くの形についてより一層発見します。ある時は、その現れ方は鮮明です。またある時は、とても微細に思えます。ある時は、生き生きとして明るく輝き、またある時は、計り知れないように思えます。ある時は、それはすごく独特で、またある時には、大変単純で近づきやすいです。この美德があまりに壮大で神秘的なために、手の届かないものに思われる時があるかもしれません。そのような時、あなたはこう思うでしょう。「本当にこの美德を理解し、実践することができる日が来るだろうか？」。また別の時には、その意味がとても明確で明

らかなため、どのように人生で実践することができるか瞬時に分かります。いつ、どのような形でそれを体験しようとも、サマーヌブーティはあなたの存在の内側で常に脈打っているのです。

この解説の第 1 回では、サマーヌブーティの二つの側面について深く掘り下げて見て、平等性と一体性の認識、すべての物とすべての人は同じ本質、すなわち大いなる自己から生じるという知識に基づいていると学びました。また、サマーヌブーティは全体性の認識、この惑星のすべての存在は相互につながっているという知識であるということも学びました。

私たちは、サマーヌブーティの美德——一体感と完全性の知識——は全世界に浸透しているため、一人一人の人間がその善性から恩恵を得ていると理解しました。サマーヌブーティは、生命の循環を維持し、育むために極めて重要です。この地球を歩く者は誰でも、自分自身の人生を生き、人生の目的を達成する価値を持っています。個々の人々、個々の動物たち、それぞれの生き物は、この世界を特別で独特なものにします。別の表現をしましょう。あなたが存在するからこそ、この世界を何か格別なものにしているのです。神の光がこの世界のプリズムの上を照らす時、それは虹色に屈折し、あなた方一人一人は独特の色の光線なのです。

サマーヌブーティ、すなわち共感の本質は、この宇宙の一部であるあらゆるものを深く受け入れることです。この受け入れることは、個々の命——私たちの命、そして他者の命——の重要さと貴重さを認識し、そして、限りなく多様な命が繁栄することを許容することから生まれます。

『イーシャーヴァーシャ・ウパニシャッド』は教えています。

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

īśā vāśyamidaṃ sarvaṃ yatkiñca jagatyām jagat |

tena tyaktena bhuñjīthā mā grdhaḥ kasyasviddhanam ||

至高なる神は、この宇宙の中のすべての動くものと動かないものの内側に宿り、包み込む。自分を切り離し、そして手放すことを実践しながら、そのすべてを喜びなさい。他者に属するものを追い求めてはならない。¹

この詩節の最も興味深い部分の一つは、自分を切り離すこと、あるいは手放すことを、喜びと関連付けていることです。幸せのためには物を得ること、物を所有することが必要であると、私たちはとてもよく考えます。しかし、この詩節は私たちに再度考えるように勧めているのです。

それは、「すべてをつかめば、すべてを失う」ということわざを思い起こさせます。手に入れられるものはすべてつかみ取ろうとする時、すべての人や物事が自分の考えや好みに合わせることを要求する時、あなたは結局既に手に入れたものまで失うのです。その一方で、あなたが開いた心に導かれた行動を取っていれば、必要で自分のためになるものだけを持ち、それ以外のものはすべて手放すことができるのです。あなたの世界をコントロールしようという必要を手放すことができるのです。

「手放す」は、一般的な言葉の一部となり、実に頻繁に多くの文脈の中で使われるので、その意味は時に曖昧に感じられるかもしれません。「手放す」という概念が日常生活の中でどのように現れているかを理解する手助けとして、ここに簡単な例を挙げましょう。あなたのある好物の食べ物が、もはやあなたの体には合わないとしみましょう。それはあなたの体の中で毒になり、あなたは病気になります。そこで、あなたは——自分の体とその限界に気をつけることを考慮して——かつて、食べたくて仕方がなかったものを手放すという選択をすることができます。あなたはこれを健康と長生きのためにします。

同様に、あなたが「手放す」という考えがあまりにも抽象的だと感じる時はどんな時でも、すぐに分かるような、自分にとって概念を具体的にする例を考えてください。

では、サマーヌブーティのさまざまな意味の探究を続けましょう。私たちはこの美德の3番目の側面について今から学びます。

サマーヌブーティは均衡と中庸の体験です。

一方では、「均衡」と言う言葉が持つよく知られた意味を、私たちはみんな恐らく知っています。それは何かの二つあるいはそれ以上の側が等しいこと、あるいは何かや誰かが安定していることを指します。しかしながら、私たち一人一人は恐らく均衡について、それを自分に当てはめる時に独自の理解をしているでしょう。私たちは一人一人は自分の勉強と個人的な体験、そしてその結果として得た知識や視点に基づく独自の均衡に対する考えを持っています。

私たちそれぞれの視点にはそれ独自の利点があるでしょう。しかし、サマーヌブーティの学習に関連する均衡は、マインドの均衡、マインドの中の均衡、マインドに関する均衡です。これはもちろん、私たちが育むためグルマーイが教えている美德について私たちが知っていることと一致しています。すべての美德の源は自分自身の内側にあります。従ってそのサマーヌブーティという美德もまた、最初に内側に芽生える必要があるのです。

ですから、この美德が花開き、そして世界でその効果を発揮するためには、私たち一人一人がマインドの均衡を養わなければなりません。それは絶え間ない微調整を意味します。絶え間なく調整し直すことです。絶え間なく再校正することです。絶え間なく評価することです。絶え間なく意思決定することです。そしてここで、「絶え間なく」という言葉は、あなたに良い思いつ

きとそれに向かって全力を尽くす活力を与えます——なぜならば、均衡の取れたマインドの境地を見つける練習をすればするほど、この境地を維持する能力が高まるようになるからです。あなたはこの空間から行動し、あなたの日常生活の中で、大小問わず、どんな障害からも立ち直ることがよりできるようになります。

グルマーイが彼女の誕生日に与えた美德であるサマーヌブーティのさらなる勉強のために、ここで『シュリー・バガヴァッド・ギーター』の中のクリシュナ神からの教えにマインドを集中させましょう。

クリシュナ神は、クルクシェートラの戦場で弟子のアルジュナに語り掛けます。アルジュナは戦士であることのダルマ、世界の正義を守ることのダルマを果たす必要がありながら、自分の血縁と戦うことになり、非常に動揺しています。戦争の間アルジュナの二輪馬車の御者の役割を引き受けたクリシュナ神は、ある時点で彼に言います。

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ ।

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasaṁstutiḥ ॥

自分自身の大いなる自己に確立している人は、喜びの中でも苦しみの中でも同じであり、中庸を保つ。石、鉄、金を等しいと見なし、心地よいものと不快なもの、すべてを同じように見る。そのような人は安定し、賢明で、称賛や非難に影響されない。²

私たち、アミとガリマーは、『バガヴァッド・ギーター』を繰り返し読み、朗唱してきました。この教典を学んで育ってきた、あるいはこの教典の勉強に大きな興味を持ってきた多くの皆さんと同じように。しかし、このサマーヌブーティの解説のために、このシュローカ、この詩節を利用することは、私たちに新たな知識と理解の扉を開きました。サマーヌブーティの文脈の中でこのシュローカを見ることは、それを全く初めて読むかのようです。クリシュナ神が彼の弟子、アルジュナに授けているこの教えに、私たちは心を奪われて——魅了されて！——しまいました。

最初にこのシュローカを読むと、クリシュナ神の教えを実践するのは無理難題のように思えるかもしれません——そう思いませんか？ もしこの教えを探究者、つまりサーダカのレンズを通して見ていなければ、あなたは自分ができるかどうかに疑問を持つかもしれません。「クリシュナ神が命じている境地、すべてをサマ、等しいものとして見る境地に達するための能力が、私にはあるだろうか？」と思うかもしれません。あなたは、どうやって石と鉄と金を等しいと考え始めればいいのか困惑するかもしれません。「それらは違うものでは？」と、あなたは思うでしょう。何千年もの間、人々はそれらの要素の一つ一つに個別の価値を見いだしてきました。その結果、私たちはそれらの要素を、本質的に異なる価値を持つものとして認識するようになりました。

第1回で、私たちが、いかにすべての人が宇宙の一部であり、宇宙が私たちの一部であるかについて触れたことを覚えていますか？ その知識をここで適用しましょう。私たち人間の身体を含むこの太陽系とこの地球上のあらゆるものは、遠い星々の一部であるのと同じ化学元素を持っています。ですから、最も根本的な意味で、私たちは皆まさしく同じなのです。この視点を取り入れることで、クリシュナ神がアルジュナに語っている真理を垣間見ることができます。

しかし、私たちが互いの中に見得る表面的な違いに過度に重きと注意を置く時、それはすべてをサマとして見る私たちの能力に影響を及ぼします。それは私たちの世界観を狭め、私たちは孤立を感じ始めます。自分自身や身近な人たちの幸福だけにますます集中するようにな

ります。この宇宙においてまさにすべてが相互に関連し、依存し合っていることを忘れるのです。このようなマインドの構造、つまり、違いの構造は、私たち自身の大いなる自己から、シヴァ神が自身を拡大させてこの宇宙と其中的のすべてになったという根本の真理から、私たちを遠のかせます。

『バガヴァッド・ギーター』からのシュローカの中で、クリシュナ神はすべてを等しく見る者の境地を述べ、そのような人は大いなる自己に確立していると言っています。では、大いなる自己に確立するようになるとは、どういう意味でしょうか？ シェークスピアの言葉を借りれば、「そこに問題がある」です。もし大いなる自己に確立できるようになれば、私たちはこの英知を自分のものにするでしょう。音楽の生徒が先生に聞いたとします。「私はいつ、あなたのように楽器を弾けるようになりますか？」。音楽の先生は何と答えるでしょうか？ そう、正解です——「練習、練習、練習」。アビヤーサ、アビヤーサ、アビヤーサ。

同様に、大いなる自己に確立するようになるためには、サーダナー、サーダナー、サーダナーが、何よりも大事なのです。サーダナーは人によって、何に焦点を当てるかによって、さまざまな形になり得ます。シッダ・ヨーガの道にいる何人かにとって、それはジャパ、マントラの継続的な繰り返しです。何人かにとってはディヤーナ、毎日の瞑想です。何人かにとっては着実な教典の勉強です。何人かにとってはスワーディヤーヤ、規則的な教典の朗唱であり、そして純粹にセーヴァーだけ、という人もいます。サーダナー。あなたが焦点を当てると決めたどの修行も、あなたのサーダナーになります。そして、シッダ・ヨーガの教えについての知識を基にして、私たちが確信を持って言えることは、あなたが自分のサーダナーを粘り強く続ける時、あなたはクリシュナ神がアルジュナに語っている体験をしていくということです。あなたは、中庸の境地を体験していくのです。

私たちがこの解説に従事していた際、中庸という言葉について、それがいかに美しく際だった言葉かについて、意見を交わしました。この言葉はどの英語辞典にも載っていますが、グルマ

ーイが 1995 年のメッセージで人々の意識の前面にこの言葉をもたらしたことに、私たちは注目しました。この輝かしいメッセージについて詳しく語った時に、グルマーイが与えた教えの一つを紹介したいと思います。

中庸とは何でしょうか？

均衡の取れたマインドの状態、
落ち着いた気性、
内なる沈着、
いつも変わらぬ安定、
動いているにもかかわらず
すべてが静謐(せいひつ)な境地、
あらゆるものが動いている中でも、
穏やかさを保っている状態。

グルマーイの言葉はダーラナーのようです。

あなたは均衡の取れたマインドの状態を、**落ち着いた気性** として思い描くかもしれません。

あなたは均衡の取れたマインドの状態を、**内なる沈着**として思い描くかもしれません。

あなたは均衡の取れたマインドの状態を、**いつも変わらぬ安定** として思い描くかもしれません。

あなたは均衡の取れたマインドの状態を、**動いているにもかかわらずすべてが静謐な境地**として思い描くかもしれません。

あなたは均衡の取れたマインドの状態を、あらゆるものに動きがありながら穏やかさを保っている住まい として思い描くかもしれません。

均衡の取れたマインドの状態を、海面の波の動きに動じない深海のように穏やかな状態だと考えてみてください。

海が穏やかな時には、泳いだり、遊んだり、戯れたり、水平線のはるかかなたまでボートでその穏やかな波に乗ったり、浜辺に座って水を見詰め、その静けさをあなたの存在の中に吸収したりすることが、いかに安全だと感じるかを考えてみてください。同じように、あなたが中庸の境地にある時、あなたのマインドが完全に均衡が取れて変化の風に動じない時、あなたは独りでいることを大切にします。そして、あなたが独りでいることを大切にする時、他の人はあなたが分かち合うものを大切にするのです。あなたの中庸の境地は信頼を育みます。あなたと一緒にいることは安心だと、皆が感じるのです。

あなたがこの境地にある時、あなたはごく自然に善を発します——そして、それは、まさにあなたの内側から発せられていながらも、あなたもまた、自分の存在が表現しているものを楽しんでいきます。そこには真正性があります。これにより、他の人はあなたに心を開くことができます。あなたの存在そのものが、あなたはどんな状況においても対応して彼らと一緒にいる忍耐力とスタミナを持っていることを、他の人に伝えているのです。あなたは真剣に聴きます。注意深く、批判せずに聴きます。あなたはマイトリー・バーヴァと共に、真の友であるという立場から、聴きます。あなたは心で聴きます。聴くことはサマーヌブーティに内在するものであり、この聴くということは、聴覚的处理に限定されるものではありません。

2022 年のメッセージの中で、グルマーイは私たちのサーダナーにおける聴くことの重要性について教えています。「聴きなさい」は、グルマーイのメッセージの主要な言葉です。それはと

でも小さな言葉ですね。たった6文字、たった2音節で構成されています。また、2022 年の「スウィートサプライズ(嬉しい驚き)」では、人間の聴覚器官がどれほど小さいかについても学びました。それは互いに協調して作動する幾つかの小さくて複雑な構造で構成されています。しかし、聴く過程は、奇跡に他なりません。聴くことを学ぶというサーダナーは、小さくちっぽけなものではありません。私たちが聴くどのようなものの印象も、とてつもなく大きく、そして長続きします。

例えば、大切な試験のために勉強している時、森の中を散歩している時、新しい仕事で見習いをしている時などについて考えてみてください。これらすべての場合において、あなたは耳を傾けた方が良いでしょう。あなたが完全に聴く時——読んでいる本の言葉を理解したり、自然とつながったり、仕事を学んでいる教師に注意を向けたりすることにより完全に聴く時——にのみ、あなたは自分が受け取っている情報を理解し、精査し、集めた知識を吸収し、実行することができるのです。

聴くことはまた、サマーヌブーティを実践し、体験する上で中心となるものです。聴くことで、他の人の感じていることを感じ取ることができますよね？ 聴くことで、私たちは他の人々の旅のあらゆる段階で、その場に完全に立ち会うことができますよね？ サマーヌブーティを実践するためには聴くことが鍵であることは、いくら強調しても足りません。聴くことがまさに鍵なのです。

グルマーイが6月 24 日に与えた美德の実践は、2022 年のグルマーイのメッセージの実践と合わせて行われます。どんな時でも、脳とマインド、体のすべての器官、心の中には、非常に多くの活動が起こっています。そうでなければいいのと思うかもしれませんが、人間というパッケージの中では、常に何かがガタガタと音を立てています。聴くこと、そしてサマーヌブーティの体験と表現のためには、マインドを曇らせるかもしれないフィルターを突き抜ける必要があります。聴くことは、あなたの体や感情が違和感を持つかもしれないどんなものも(たとえその瞬間だけであっても)超越し、回避することを求めます。

サマーヌブーティは、マインドの均衡を何度も育むことによって体験されます。自分自身の中に中庸の境地を何度も作り出すことによって明らかにされます。均衡を育むこと、中庸を作り出すこと——それがサマーヌブーティです。

興味深いことに、equipoise(中庸)の接頭辞 equi は「等しい」を意味し、均衡状態にあることを含意します。従って、中庸自体に内側と外側の両方の均衡の概念が含まれているのです。私たちアミとガリマーがこれを発見した時、私たち双方が火花、ひらめきを感じ、「なるほど！」という瞬間がありました。私たちは、何時間も何日も何百年もずっと、片脚で——ヴリクシャーサナ、木のポーズで——立っていたインドのサードゥ、苦行僧の画像や物語を思い出しました。彼らは、マントラの朗唱やジャパや瞑想をしながら、これをするのです。彼らの体は、彼らがそこでタパシヤー、その下で苦行を行った木々——彼らのタパシヤーの力によって神聖と見なされるようになった木々——の幹のように、完全に均衡が取れて安定しています。彼らの例を思い起こし、私たちは、たとえサードゥたちは自らの精神的達成のためにタパシヤーを行ったのであっても、私たちも——千年も後に——彼らの努力から恩恵を十分得ることができると理解しました。彼らから、内側の均衡——マインドの均衡——を育み、中庸の境地を作り出す方法として身体に外側の均衡をもたらすことの意義を、より良く理解することができるのです。

私たちがインドの苦行僧について一緒に話していた時、ある考えが別の考えにつながり、エベレスト山頂に登るような並外れた身体的偉業においても、マインドの均衡がいかに最重要であるかに気づきました。どんな人もそのような努力をするには、一点集中、完全な献身、絶対的な専心、そして完全な情熱を、身体的なトレーニングだけでなく内側の状態にも注がなければなりません。それは、外側の状態と同じくらい安定し、強く、均衡の取れた状態を必要とするも

のです。彼らはどんな気を散らすものにも屈しません。この地に足の着いた均衡が、彼らをそんなにも傑出した偉業へと導くのです。

私たちがさらに思い出したのは、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで芸を披露するのを何度も見た、熟練したマジシャンのシッダ・ヨーギです。私たちが見た彼のすべての芸の中で、とりわけ均衡の適切な例として際立っているものがあります。皆さんの多くが、他のマジシャンもこの芸を実演するのを見たことがあると思います。

その芸は、長さ1メートル強の棒の先端で 1 枚の金属の皿を回転させることです。マジシャンが1本の棒で皿の均衡を取ることに成功すると、彼は最初の棒の下に同じ長さの別の棒を垂直に加えます。このようにして、回転する皿が彼の目の高さから 20 フィート(訳注:約6メートル)くらい上になるまで、さらに4本の棒を足します。そして、この連結した棒で皿の均衡を取り続けながら、彼はそれごと手から顎に移します。皿はその間ずっと回転しています。しばらくすると、彼はその全部を自分の手に戻し、棒を1本ずつ取り除き、最後に皿を再び手にするのです。

想像してみてください。ほんの少し均衡が崩れたら、ちょっとつまずいたら、ほんの少し注意がそれたら、皿は大きな音を立てて床に落ちるでしょう。もしそのようなことが起こったら、観客は笑うかもしれませんが、マジシャンが引き出そうとしているような笑いではないことは確かです。でも、そのようなことは起こりません。皿の均衡はずっと取れています。私たちが見たこの芸を実演したシッダ・ヨーギのマジシャンは、習得するのに8年かかったと言います。彼は 1 秒間だけ皿の均衡を取ることから始め、それからゆっくりと時間を5分くらいまでに増やしました。彼は、「内面的に均衡が取れている時、外面的にも均衡を取ることができる」と、私たちに話してくれました。

この両方の例——サードゥたちとマジシャン——のどちらも、均衡の驚くべき偉業を表しています。そして肝心なことは、サードゥたちもマジシャンも、これらの偉業を行う能力を一夜にして

身に付けたわけではないということです。彼らは均衡を保つためのそれぞれの技術を修得する必要がありました——何を通して?——練習です！

シュリー・グルマーイは言います。

サーダナー、規律ある方法で道を切り開いていくことは、中庸の境地へとあなたを導きます。それは、簡単に理解し、達成できる境地ではありません。そこで、あなたは日常生活のあらゆる変動の中で、この深遠な平静さ、揺らぐことのない均衡を育み、活用し続けていくのです。³

続く



© 2022 SYDA Foundation. 著作権所有。

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

² *Shri Bhagavad Gita*, 14.24; English translation © 2022 SYDA Foundation.

³ Gurumayi Chidvilasananda, *Sāadhanā of the Heart* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2006), p. 16.