

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 3 回

2022 年 6 月 24 日にグルマーイ・チッドヴィラーサーナンダから授けられた美德、サマーヌブーティの解説を書くという素晴らしい課題に携わることで、私たちは、このサッドグナ、美德の探究を続ければ、サマーヌブーティの確かな効果はアクシャヤ、無尽蔵であると同時に、その理解の深みはアナンタ、無限だということに気づき始めています。さらに学び発掘し続けることで、この美德の探究による発見を実行するための機会もまた、十分にあることが見えてきました。

第 1 回と第 2 回の解説では、この宇宙のすべての生物と無生物の中に同じ大いなる自己が宿っているという知識が、サマーヌブーティの基盤だと学びました。私たち自身と、人や生き物、そして私たちの周りにある物との一体性に気づけば気づくほど、私たちは、ますますこの全世界が互いにつながっていることの意味を捉えられるようになります。私たちはまた、サマーヌブーティが内側から芽生えるために、マインドの均衡を養い、中庸の境地を養うことの必要性について熟考しました。

サマーヌブーティについて学び続けることで、この美德の各側面が他の側面の上になどのように築かれているのか、そしてこれらの側面が全体でいかにこの美德をより完璧

に理解することに近づく助けとなるかが分かります。私たちアミとガリマーにとって、この継続する発見の過程は、インドの寺院を訪れる時のような感覚を呼び起こします。神のダルシャンを得るために最初に寺院に入った時は、その姿は一部しか見えません——片手、足、あるいは顔だけです。たったそれだけで、心は献身と神の完全な姿を見たいという切望でいっぱいになります。ガルバグリハ、内部の聖域に近づくにつれ、切なる思いは募り、そしてついに、完全な神の存在の前にたどり着く瞬間が訪れます。その瞬間、何が起きるのでしょうか。ダルシャン——内側にある神性の気づきです。その神の光に完全に没頭することで、磁力に引かれるように、自分の存在の中の静寂に引き込まれます。その静寂はあまりに心地よく、あまりに素晴らしいので、ただただそれと共にいたいと思うのです。

同様に、サマーヌブーティの各側面を明らかにして学ぶことで、そのニュアンスに富んだ意味のすべてを学習し理解する努力をすることで、私たちはこの美德の完全な栄光を体験することに近づくのです。

では、第1回で触れたサマーヌブーティの4番目の側面を見ていきましょう。

サマーヌブーティは、深い共感、思いやり、理解へと導く、同等であるという意識です。

第1回で、英語でサマーヌブーティに一番近い翻訳は、「empathy（共感）」であると学びました。今回の解説では、そもそも共感とは何か、それはどこから現れるのか、実際にどのように見えるのかについて、深く探っていきます。（この目的で、この言

明の最初の部分であるサマーヌブーティと深い共感との関係について焦点を当てることから始め、思いやりと理解については第４回で注意深く見ていきます)

サマーヌブーティに関連付けられている「深い共感」というものについて考える時、これを執筆している私たちは、かつてある年配のシッダ・ヨーギがしてくれた話を思い出します。何年も前、1970 年代の初め、バーバ・ムクターナンダがダルシャンを与えている時に、彼女はグルデーヴ・シッダ・ピートゥの中庭に座っていました。ダルシャンの列に並んでいた人々の中に、近くの村に住む女性がいました。この女性はバーバの前に進み出ると、静かに泣き始めました。バーバは優しく何があったのかと尋ねました。女性は、最近一人息子を亡くしたと話しました。

女性は涙を流し続けました。彼女の悲しみは言葉にならないほどで、しかしその表情や姿から本当に強く伝わってきました。

女性の手を取って話に耳を傾けているバーバの頬に、涙がこぼれ落ちました。バーバはその母親と共に、彼女の痛みと共に、ただそこにいました。バーバの存在、バーバの愛は、嘆き悲しむ女性を深く癒やし、慰めました。このダルシャンの場にいた人々は、それを目の当たりにして深く心を動かされました。

共感は他のほとんどの美德と同様に、外側から得られるものではありません。それは私たちの存在そのものに本来備わっている先天的なものです。しかし、それを内側から呼び起こす努力は、時に苦しく感じられることもあります。

サーダナーが進み自分が誰であるか、何であるかに気づくと、私たちは美德の貯蔵庫と悪徳の貯蔵庫の両方に出合うことを、グルたちから学んできました。どのような状況においても、私たちはこの二つの貯蔵庫のいずれかに引かれる可能性があります。そして注意を怠ると、気分——ものの見方——が、どちらに引かれるかに応じて変化、変形します。「今日はどちらの貯蔵庫と出くわすのだろうか」。それはサーダナーにおいて常に問われることであり、どちらの貯蔵庫に出合おうと、内側の微細な均衡を維持するために、調整と再調整、補正と再補正の継続する過程が必要になります。

覚えておくべき重要なことは、私たちには常に選択肢があるということです。悪徳の貯蔵庫に出くわした時、その貯蔵庫を開くかどうかは選択できるのです。私たちは、自分の悪徳に溺れるか否か、悪徳にのみ込まれるか否か、怒り、恐怖、プライドの場所から応酬するか否かを選択することができます。

私たちは悪徳のわなに抵抗し、それをくるりとかわすために、マインドの力とその存在感を鍛えることができます。くるりと方向転換する時、私たちはいわばレイジーズーザンと呼ばれる回転台——私たちの内側で常に回転し、私たちを再三にわたり悪徳の貯蔵庫に引き戻す回転台——から降りるのです。

私たちはまた、悪徳と自分をあまり同一視しないと心に決めることもできます——それは反抗の態度が混ざった諦めだと考えないでください。「まあ、これが私だ。これがあるのままの私なんだ。私はいつも怒っている人なんだ」。これらの瞬間における私たちの選択は、サーダナーを通じて、どのように自分のマインドと心を訓練するための自助努力を行ってきたかに直接関係しています。

それは美德の貯蔵庫においても同様です。さて、あなたは考えているかもしれません。「美德の貯蔵庫を開くことは有益なことではないのか。美德を受け入れる努力をすべ

きではないのか」。もちろん、私たちはグルから、私たちの内側にある美德を育むことを学んでいます。それは、美德が私たちのサーダナーを強化、推進して、私たちがより良い人間になるのを助けるからです。しかしながら、注意すべきことはそれらの美德に執着することです。悪徳と自分を同一視するのと同じように、美德とも同一視する可能性があります。私たちは、「私はとても親切だ、私はとても共感的な人だ、私は思いやりのある人間だ」と思い始める可能性があります。このように美德と自分を同一視する時、私たちは自分自身を制限された自己に引き戻します。プライドを高める手段として、美德を自分のエゴのために使っています。実際には、美德は私たちが自分自身に割り当てるラベルやアイデンティティーというより、取るべき行動や在り方です。共感的な人は本当に共感的です。彼らは共感を行動で示します。何もせずに、自分がどれほど共感的であるかについて話すことはしません。

そうです、美德の貯蔵庫を開くことは有益です。しかし、一度開いたら、それらの美德をどのように尊重し、それらに関わり、使用するかを、意識して注意し続けなければなりません。これが、「均衡」が必要な理由であり、自分自身の大いなる自己に集中することが不可欠な理由であり、私たちが「悪い」または「良い」と見なすものによって進路をそれないようにならなければならない理由です。その代わりに、私たちは悪徳と美德の貯蔵庫との出会いに知恵と識別力をもたらすことができます。悪徳は、他人に対して使うべきではないことを理解するにつれて、着実に取り除くことができます。そして、私たちは美德を、特に他の人を支援する目的で使えるように養います。

シッダ・ヨーガの道における学習と実践を通して、私たちはいかに共感が私たちに本質的なものであるかを、知的にも直感的にも理解できるようになります。いかにこの

知識がより広い世界でも裏付けられているかを見ることは、有益で興味深いことです。例えば、私たちは科学や歴史に目を向けることができます。

科学者たちは、私たちの互いに感じ合う能力が、脳の神経反応と関連していることを発見しました。この関連性は私たち人間の進化の歴史の一部であり、他の多くの動物にも何らかの形で存在していることを示す証拠は増えています。共感を培うことは、多くの種にとって生存と関係します。なぜなら、親に子の必要とするものに心を合わせる動機を起こさせるからです。

さらに集団的なレベルで、共感を行動で表すことは、人間にとって明らかに有益です。有史以前から、人間は身を寄せ合い、互いに見守り助け合うことで、安心や安全が得られることを認識してきました。まさにこの理解が、共に狩りをし、食料を集め、住居を作るという最初の原始的な社会の形成に導いたのです。今日の私たちの社会はかなりの進化と変化を遂げましたが、生き残り、やがては繁栄するために、この協力するというモデルから生まれたものです。私たちが共感し合う時、それは互いに協力し合い、さまざまな集団や群れ、家族や友人の輪、そしてより広いコミュニティの中で調和を育むことを助けます。

さらに、そうした集団の多くが——それが家族単位であれ社会全体であれ——理論的には共感の芽生えや共有に適した構造になっています。そのような集団には一般的に何らかの秩序、すなわち階層または誰がどの地位に就くかの指定があります。女の家長や男の家長、そしていろいろな地位の指導者がいます。この構造が受け入れられ、尊重され、そして権限を与えられた者がそれを乱用しなければ、集団ははるかに円滑かつ効率的に機能することができます。

ですから、敬意はそのような構造にしばしば組み込まれ、成功のためには不可欠です。私たちはその敬意の証拠を、人々が互いに交わす言葉の中に、他者との関係における振る舞いの中に見て取ります。例えば多くの文化において、年長者（あるいは自分より年上の人）に対して特定の称号や形容辞を用いる習慣があります。南インドで話されているカンナダ語の「アッカー」という語は、姉や自分より年上の女性に用いられます。ヒンディー語の接尾辞「ji」（ジー）は、年長者や正式な場での敬称で、日本語の「さん」に似ています。フランス語やスペイン語では、改まった代名詞（フランス語の vous、スペイン語の usted）は、特別な敬意を払うべき人に呼び掛ける時に使われます。その人が持つ社会的あるいは職業的地位から、あるいは単に親しい関係でないことなどからです。

もう一つの例は、教師と生徒の間の成長や変化を促す力です。ここでも尊敬が求められます——実際、学びが起きるためには尊敬が必須です。生徒は教師の知識と権威に敬意を払わなければなりません。また、教師は生徒を尊重しなければなりません——彼ら固有の能力、学習に臨む彼らの背景、感受性、そして初期の理解力などの尊重です。特に武道においては、sensei（先生）は、先生に対してや生徒相互の敬意の払い方を明確に教えます。また、世界中の高等教育機関では、敬意を払うことを価値として新入生に入学後すぐに教えることがよくあります。尊敬の概念は、幾つかの大学のスローガンやモットーになっていることさえあります。例えば、州都ホノルルの近郊にあるハワイ大学マノア校は、「ウェリナ・マノア」という歓迎の言葉で学生を迎え入れています。その文字通りの意味は、「マノアへようこそ」です。しかし、学校はより詳しい意味を添えています。それは、「私たちがマノアを迎えるように、マノアも私たちを迎えます」¹です。学校は、自然と、特にこの土地と調和して生きることを、そしてこの尊敬を共有する視点を受け入れることを、生徒たちに訴えているのです。

尊敬の価値を学んだ生徒たちは、学校生活を終えた後も長く頼れるお守りや心のよりどころ、実際的な助けを手に入れます。彼らは教えられたモットーやスローガンを覚えていて、誰かがほんの少しでも敬意をもって行動すれば改善される状況に遭遇した時、それらの言葉が再びよみがえるかもしれません。尊敬は、これらの人々の指針となり、自分は尊敬の価値を「信じる人間」だと思っていない人でさえも、求め、支持し得る一種の信念体系になるのです。

残念なことに、この世界では、さまざまなタイプの集団を定義し統治する仕組みが、その中で権力を振るう人々の気まぐれに合わせて誤用され、操られ、変えられることがあまりにも頻繁にあります。大切なことは、これらの仕組みの本来の表向きの意図——それは、社会秩序の創造と維持——が達成されるなら、とても自然に尊敬の文化を促進するということです。人々が互いへの尊敬という基礎を保持し、相手が誰で、どのように付き合えばよいかという共通の理解を維持していれば、調和が生まれ得ます。そして調和が行き渡ると、共感の美德が花開くことができるのです。

他者との関係において自分の立場を絶えず評価したり防御したりする必要を感じない時、人は他者のありのままの姿を見ることができます——そして、他者も相手を真に見ることができます。各人は自分らしい方法で、またグループ内での自分の立場、人生経験、適性に応じた固有の方法で、共感を示すことができます。親が子に示す共感と、子が親に示す共感は違います。教師が生徒に示す共感は、生徒が仲間を示す共感とは異なります。実際、共感が独特の効力を発揮するのは、共感がこれらの階層を超えて表現される時、この世界の違いと多様性に浸透するものとして一体性が体験される時です。私たちアミとガリマーは、バーバ・ムクターナンダが息子を亡くした女性にダルシャンを与えた話を、どのようにバーバの頬に涙が伝ったかを思い出します。グル——サッドグル、ジャガッドグル——が、この苦悩する母親の深い悲しみを目に見える形で分かち合っていたのです。さらに、グルの涙は感情の場所からではなく、

不滅の領域から生じるので、その涙は多くの生涯のカルマ——この場合は、母親と息子の両方のカルマ——を洗い流す力を持っていることを、私たちは理解しています。

この解説の第3回を終えるに当たり、グルマーイの次の言葉を残したいと思います。

私たちが宇宙と調和している時——

呼吸は楽になり、

生きることは優雅になり、

そして、誰もが繁栄します。

続く…



© 2022 SYDA Foundation. 著作権所有。

¹ University of Hawai`i at Mānoa, “*Welina Mānoa*,” accessed August 3, 2022: <https://manoa.hawaii.edu/welinamanoa/>.