

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4回

シュリー・グルマーイが 2022 年6月 24 日の彼女の誕生日に私たちに与えた美徳であるサマーヌブーティについての解説の第3回を、私たちアミとガリマーは、皆さんを次のような美徳の側面への探究に導くことから始めました。

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。

私たちは、サマーヌブーティがどのように深い共感に導くのかについて考察しました。今回の解説では、この言明の中に見いだすサマーヌブーティのもう一つの性質、「思いやり」について掘り下げていきます。

ある意味で思いやりは共感と似ていますが、その一方で、明確に異なる面もあります。

サンスクリット語とヒンディー語で思いやりに相当するのは、カルナーとダヤーです。これらの言葉は「思いやり」に加えて、「優しさ(あるいは優しい心根)」、「情け深さ」、「神経の細やかさ」、「親切」といった意味が含まれています。

思いやりも共感も、共にこの世界のすべての存在の中に在る一体性や相関性への気づきから生じています(これが実際何を意味するかについては、解説の第1回で説明しています)。さて、思いやりと共感がどんな感じかをちょっと見るなら、この二つは極めて似ているように見えるかもしれません。例えば、両者は助けを必要としている人に手を差し伸べたいというあなたの願望や気持ちに火を付ける、内側から湧き上がる優しさのように感じられるかもしれません。あなたは共感と思いやりを、サハチャル、互いに近しい友、あるいはフムラーヒー、旅の道連れのように考えるかもしれません。そして時々、これらの言葉、共感と思いやりが、同じ意味で使われるのを耳にしているかもしれません。

しかしながら、この解説の読者である皆さんは、サマーヌブーティの理解において長い道のりを歩んで来ました——ちょうどこの解説の筆者である私たちが自分たちの理解を発展させ続けているように！ ですから、この二つの言葉の意味を解析し、それぞれに特有のニュアンスをより詳しく見ていくと、両者の違いがより明確になると知っても驚かないでしょう。

それらの違いを認識するための明確で簡単な方法の一つは、あなたの内側に共感あるいは思いやりの反応を生じさせる外側の刺激を通してです。第1回で述べたように、共感とは、他者の喜びや痛みを感じることを包含し得ます。状況に応じて、他者の喜びを祝ったり、苦しみを感じたりすることを含み得るのです。

一方、思いやりは、少し違う範囲を持っています。多くの場合、人は何かの苦難や試練、辛苦を被っている人を見ると、思いやりを感じます。しかしまた、まだ到達していない何かを熱望している人を見る時、あるいは、彼らが崇高な目標に向かって一生懸命励み、働き続け、犠牲を払っているのを見る時、あるいは、彼らがなじみのないことを知ろうと、理解しようと取り組んでいるのを見る時、私たちは思いやる気持ちを持つことができ、実際にそうしています。思いやりは、人が今居る場所とその人が居たいと思う場所、あるいはその人が居るに値すると私たちが思う場所との間にある距離を認識した時に生じます。それは、私たちがその人と共有する人間

性(あるいは、思いやりを受ける側が動物や植物や自然界の他のものであった場合は、広い意味の仲間意識)に刺激されます。そしてまた、彼らの善良さ、価値、誠実さ、努力に対する真剣さにも刺激されます。

私たちは、貧困にあえぐ人に対して思いやりを感じるかもしれません。なぜなら、ただこの惑星に人として存在しているという尊さだけで、彼らはより良い生活をする——食べ物、住まい、安心感を持つ——に値すると知っているからです。私たちは、何度も指導者により抑圧された人々——そしてその結果、自分の選んだ生き方をする権利を奪われた人々——の歴史について読む時、思いやりを感じるかもしれません。そしてまた、人の瞑想の素晴らしい体験を聞いて、自分もそのような体験をしたいと誰かが言った時も、思いやりを感じるかもしれません——その人自身も絶対に瞑想で素晴らしい体験をしているはずなのですけど！ 彼らの話を聞いていると、自分自身の体験の力や美しさに気づかず、評価していないことがよく分かります。

アミ——この解説の筆者の一人——が、思いやりの美德について、彼女の人生からのある物語をここで共有します。その出来事は、それ以降何年もの間、アミを、入れ替わり、不思議で啓示的で実り多き発見の道に導いてきました。アミは語っています。

1990 年代初頭のある朝、グルマーイは、グルデーヴ・シッダ・ピートゥで 50 人近いグルクラの生徒たちのグループにダルシャンを授けていました。その中には、理事、マネジャー、部門の責任者たちがいました。アーシュラムの静かな瞑想のホールの一つであるスワーガタムに私たちは集まりました。私はダルシャンの補助をするセーヴァーをささげていました。そして私自身も部門長の一人でした。

このダルシャンの中で、グルマーイは私たちに、アーシュラムでセーヴァーをささげている時の体験を話すよう求めました。そこにいた中の1人が立ち上がり、多くの人に対応

しなければならなかった状況について話しました。この女性が話している時、聞いている側には、人々とやりとりした時の彼女の態度に、幾分ぞんざいなところがあったように思われました。

その時、グルマーイは、セーヴァーをささげている時、思いやりの美德を実践することが大切であることについて話しました。彼女は皆に聞きました。「思いやりがあるとは、どういうことですか」。それからグルマーイは、静かに座り、この問いについて皆が考える時間を与えました。

少しして、人々はさまざまな答えを挙げ始めました。例えば、「思いやりとは愛です」や、「思いやりとは親切さです」などです。全員が一巡して話し終わると、グルマーイが答えを言いました。「思いやりがあるとは、評価を下さないことです」

「わあ！」と、グルマーイのこの言葉を聞いた時に思いました。それは私にとって、新しい観点でした。グルマーイの言葉の深い意味を咀嚼(そしゃく)しようとしながら、私は周囲を見回しました。他の人たちも考え込んで、私と同じようにグルマーイの答えを理解しようと全身全霊で努力しているように見えました。私もそれまで 17 年間生きてきて、思いやりをこんなふうに考えたことはありませんでした。

グルマーイの教え——「思いやりがあるとは、評価を下さないこと」——の意味を少しずつ解きほぐしていく中で、私はたびたび、すぐに他者や自分自身をも、「良い」「悪い」で判断してしまっていたと気づきました。私の世界観は、良い悪い、許容できるか否かなどの考えや概念、そしてそれらの基準に基づいてする(しばしば無意識の)判断によって、形作られ、彩られていました。シッダ・ヨーガのサーダナーを続けるに従って、私はそれらのしゃくし定規な概念が、いかに自分自身の創作であるかに、より気づくようになりまし

た。私は、それらの概念に一つずつ疑問を投げ掛け、それらが真理の光の下で持ちこたえるかどうかを確かめることを始め、それを楽しい修行にしました。

この話を踏まえて、私たち(アミとガリマー)は、評価を下さないとはどういう意味かについて議論しました。私たちが最初に思いついたことは、「簡単じゃあない！」ということでした。それはなぜでしょう？ そう、考え、分析し、解釈し、評価し、査定し、精査し、憶測し、そして結論に至ること、それは人間の——そして多くの動物の——生まれ持った性質にあるのです。根本的なレベルで、私たちはこれを、目の前の相手あるいは物が脅威かどうか——それが味方か敵か——を確認するために行うのです。

さて、私たちの判断のメカニズムは、確かに間違ふことがあります。その人が脅威かどうかを、常に本当に的確に評価することなどできず、そのような評価の尺度も、自分自身の先入観や条件反射、長年にわたって学んだこと、体験したこと、教えられたことに基づいています。それでも、本能が働いてしまうのです。私たちは——しばしば一瞬のうちに——判断し、それに基づいて反応します。

差異は良いこと、歓迎されることであり得るという事実もあります。この地球上の誰もが、自分ならではの特徴や個性を授かっています。人それぞれ、背景や生活環境は異なります。これが、人生を面白く、極めて驚くべきものにし、生きる価値のあるものにします。これが、この顕現全体に万華鏡のような色彩をもたらすものです。無くてはならないものなのです。

とはいえ、私たちの中核——本質——では、私たちは皆同じです。シッダ・ヨーガの道では、私たちのグルたちは、この一体性の気づきを培い維持するよう、継続的に私たちを励ましてきました。その教えに従うことで、私たちはマインドを制御するすべを——多様性の源を忘れることなく、そして分裂や紛争のきっかけとして、私たちが知覚した違いを利用することなく、この世

界の多様性を楽しむことができるように、マインドを一体性の気づきに戻し続ける方法を——学んできました。

カシミール・シャイヴィズムは、この多様性はすべて神の創造物であると説明しています。ひとたび私たちがこの知識に確立すれば、互いや自分自身を評価することが無益であると気づきます。こんなふうに考えてみてください。もし私たち皆が根本的に「一つ」であるなら、評価するものは何もないし、誰もいません。そうでしょう？ そして、もしそうであるなら、それはなぜでしょうか？ そう、自分自身を評価するにも、自分と比較する相手が必要だからです！

確かに、この知識を身に付け、持ち続けるための努力—— 一体性を覚えていて、違いに惑わされないでいる努力——は、永遠に続くようにも感じられます。ですから、私たちを違いに固執させ、それによって評価を下すように習慣付けているものが一体何であるのか、もう少し深く探り、調べることに立ちます。

要因はたくさんあります。とは言うものの、私たちを迷わす主な悪癖の一つはプライド、アハムカーラです。

サンスクリット語とヒンディー語のアハムカーラは二つの単語、アハムとカーラから成っています。サンスクリット語のアハムの文字通りの意味は「私」です。カーラは、行為者として、あらゆる行動の背後にある唯一の代理人として、自分を同一視する制限された自己を指しています。このようにアハムカーラは、制限された自己の感覚を私たちに与える能力です——それは私たちを「私のもの」または「私の何々」という感覚に縛り付けます。アハムカーラは、私たち自身が生まれ持った自然な大いなる自己、本質的に自由で制限のない大いなる自己から、私たちを切り離します。私たちの行動がアハムカーラにより導かれる時、私たちは自分が行動の主体であるという感覚を持ち、自己中心、自己過信、自己陶醉、そして無知から行動しています。

思いやりが生じてくるのは、サマの意識から——あなたをこの世界のすべてと同じで平等にしているものを認識することから——であり、プライドが生じてくるのは、切り離された感覚からです。プライドは感覚が捉えた違いを糧にして、その違いを自分の利益のために利用します。プライドが混ざっている時、私たちが思いやりと考えるものは実は思いやりではありません。むしろ、哀れみです。

あなたが誰かを哀れむ時、あなたに「上から目線」の態度があること、あるレベルで相手より自分自身の方がより良い、あるいは優れていると考えていることを示しています。そしてあなたが意図する、しないに関わらず、それを、あなたの振る舞い、言葉や行動を通して、相手に伝えているのです。ですから、あなたが助けようとしている人々が、あなたからの支援の申し出に抵抗したり、または拒絶したりしても、動揺すべきではありません。彼らには彼ら自身の尊厳、高潔さ、自尊の意識があり、もしあなたが彼らの中に同じものを認識していないとしたら、そのことに気づくでしょう。アーミッシュのことわざが簡潔にこれを表現しています。「相手をその立場に置く代わりに、自分が相手の立場になって考えなさい」

皮肉なことにアハムカーラ、自分自身の中のプライドが取り除かれると、人には純粋なアハム、純粋な「私」が残ります。通常、私たちはこのアハム（「私」または「私は…です」）に、自分を何と思っているかの修飾語、または世間における立場の標識——例えば、「私は医者です」、「私はスポーツが得意です」、「私は他人ほど頭が良くありません」など——を付け加えます。これらの説明の幾つかは世間を渡り歩くのに、的確で役立つかもしれませんが。他の幾つかはその真実性が疑わしいかもしれません。いずれにせよ、私たちが根本的に誰なのか、説明してはいません。

ひとたびサッドグルの恩恵により私たちの内側のクンダリーニー・シャクティが目覚めると、私たちはこの真理を理解し始めます。サーダナーを通じて、私たちがいかに自分自身を小さな「私」、制限された自己の感覚に限定してきたか、そして、それを自分の「最も重要なもの」と考えてき

たかを、理解するようになります。この新しい理解によって、自分のアイデンティティーを、制限された自己の感覚から切り離すことができるという認識が生まれます——そして、教えや修行を通してグルが私たちに与えた手段を活用することで、私たちの内側に存在している至高なる自己を認識できるようになります。私たちが、このアハム、この「私は」と大いなる自己を結び付け続けるにつれて、それはアハム・ブラフマースミ、「私はブラフマン、絶対なる自己である」になっていきます。

多くの場合、思いやりが必要とされる状況に対面すると、人はどうしたらいいか分からないと感じます。人はたいてい自分を思いやりある人と「考えて」います。なぜなら、自分は善良な心の持ち主で、良い意図を持っていると考えているからです。しかし、いざ思いやりを「実行」する機会がやってきて、この美德を行動に移す時が来ると、躊躇(ちゅうちょ)している自分に気づきます。さもないと、支えたい人に思いやり以外のものを伝えてしまうような行動を取ります。明らかな不確かさ、居心地の悪さ、そして恐らく過去の似たような体験での思いや感情が、表に出てしまうのです。

なぜでしょう？ もし、あなたが自分をこの例に重ねられるとしたら、このことについて何ができるでしょうか？

皆さんも知っての通り、シュリー・グルマリーの教えの一つは、「練習、練習、練習、アビヤーサ、アビヤーサ、アビヤーサ」です。美德を効果的に実践するには、まず練習することが必要だと、私たちはグルマリーから学んできました。何事も卓越するには多大な練習が必要なように、美德も練習する必要があるのです。

練習することで、美德を表現するとはどのように見え、どのように感じられるかを学ぶことができます。練習は、あなたがこの美德を表現したいと思う状況にあなたのマインド、身体、そして心

がどのように反応するかを理解するのを助け、そして、自分の内側に出てきたものとどう闘うかを学ぶ機会を与えます。すると、現実社会で実際に誰かのためにその美徳を発揮する瞬間が訪れた時、あなたは自分のマインドが澄み渡り、安定していることに気づきます。あなたは強さに根差していることに気づきます。あなたは確信をもって動き、振る舞うことができます。あなたは、まさに何をすればいいか分かるのです。

何年もの間、皆さんの多くが、バースデーブリス(誕生日の至福)の6月の一日一日のためにグルマーイが与えてきた美徳、サッドグナ・ヴァイバーヴァの解説を読んできたことでしょう。そうする中で、それぞれの解説の最後に含まれていた確言についても読んで実践してきたことでしょう。

それらの確言は、グルマーイからのものです。シッダ・ヨーギによって書かれたそれらの解説から読み取った要点を確実に覚える手段として、また、その美徳をすぐに練習できる手段として、グルマーイはそれらを与えました。あなたは、それらの確言を自分自身に繰り返すことができます。無言で、あるいは声に出して、美徳の資質を吸収し、自分の中に見いだしながら、そのエネルギーがあなたの中を流れるのを感じます。

同時に、美徳を練習する別の方法もあります。シッダ・ヨーガの道では、チャンティングや瞑想に向かい自分自身を導いていく手段として、グルマーイはダーラナーを与えています。それによって、その修行を体験し、そこから最大限の効果を引き出すための準備が十分に整います。グルマーイが2022年6月24日に与えた美徳——サマーヌブーティの美徳——の練習のために、私たちアミとガリマーは、サマーヌブーティに含まれる資質の一つである思いやりについてのダーラナーを書くという祝福を、グルマーイから受け取りました。

ダーラナーのやり方については以下の通りです。このページの音声録音に従って実践することができます。必ずこの実践にあなたの意識が集中できるようにしてください。静かなプライベ

ートの空間が望ましいでしょう。そして、何か他の活動をしている最中にはしないでください。
(歩きながらとか、運転しながら等です)

楽な姿勢を取ってください。

あなたの呼吸が自然に流れていることを思い描きます。

目を閉じます。

では、あなたの思いやりが役立つであろう誰かと一緒にいる場面を想像してください。

それは人かもしれません。

それは動物かもしれません。

また、植物や樹木かもしれません。

その場面を詳しく思い描く時間を取ってください。

あなたはどこにいますか？ どのような状況ですか？

その状況をよく観察してください。

この人——あるいは動物や植物——はどう感じているように見えますか？

彼らに必要なものは何ですか？

彼らはどんな様子ですか？

では、彼らへ思いやりを表現している自分を思い浮かべてください。

あなたは何と言いますか？

何をしますか？

どのように行いますか？

その場面において、思いやりの手を差し伸べている時、
あなたの存在の内側で何が起きているのかに気づいてください。

あなたの身体は何を感じていますか？

頭のとっぺんから

つま先に至るまで、

自分の身体をくまなく見てください。

身体のさまざまな部分で何が起きているのかを目撃してください。

その場面において、思いやりの手を差し伸べている時、

あなたのマインドには何が起きていますか？

意識のスクリーンに何かの思いが通り過ぎていますか？

あなたが思いやりの手を差し伸べている時、

あなたの心には何が起きていますか？

どんな感覚が内側に湧き上がっていますか？

自分の内側にどんな感情が湧いているか、目撃してください。

皮膚の下にどんな感覚があるか、目撃してください。

マインドは無感覚か、それともエネルギーが満ちているか、目撃してください。

あなたの目は涙で濡れているか、目撃してください。

静寂があなたを覆っているか、目撃してください。

ただ目撃します——それは、あなたが思いやりの手を差し伸べている時に、自分の存在の内側で真に何を体験しているのかに気づくためのものです。

それぞれの体験は独特で、それぞれの体験はあなた自身のものです。

あなたの存在の内側で起きていることと共にいてください。

ではもう一度、呼吸に注意を向けましょう。

自然な呼吸の流れを思い浮かべます。

入って来る呼吸、出て行く呼吸を観察してください。

目を開けましょう。

思いやりを表現する練習をした自分に感謝しましょう。

この練習から自分自身について学んだことを熟考してください。

思いやり全般について思いついたことを熟考してください。

このダーラナーを引き続き練習することは、思いやり——サマーヌブーティの美徳の鍵となる要素——を表現する能力を強くする上で有意義であると気づくかもしれません。

続く...

