

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6回

この解説の第1回で、私たちアミとガリマーは、今年 2022 年6月 24 日の誕生日にグルマーイが与えた美徳、サマーヌブーティの五つの側面の概要を述べました。今までに、前半の四つの側面の理解について言及してきました。そして今回と次の解説で、5番目の側面に焦点を当てていきます。

サマーヌブーティは、優しさと、評価を下さない態度で他者に対応することです。

まず手始めに、「対応する」とはどういう意味かを調べるのが役立つと思いませんか？

「対応する」に当たるヒンディー語とサンスクリット語の言葉、プラティクリヤーについて見てみましょう。この言葉は、ここでは「向かって」または「応じて」を意味する接頭辞のプラティと、「行動する」または「行動」を意味するクリヤーで構成されています。従って、プラティクリヤー——「対応」——は、他の誰かまたは何かに対して行われる、あるいは促される行動の幅広い種類を指します。

さて、対応の具体的な性質はさまざまに変わる可能性があります。それは、相手の言動だけではなく、自分自身の態度、近づき方、心の余裕（または余裕の無さ）、そして——シッダ・ヨーギとしての——自分のサーダナーの成果によるでしょう。

ここで、私たちがグルマリーから何年にもわたって何度も受け取ってきた導きについてお伝えしたいと思います。皆さんの多くもグルマリーがこれについて話すのを聞いたことでしょう。その導きとは、サーダナーを行うのが特定の日の 10 分であろうが数時間であろうが、定期的に行う修行が一つであろうが複数であろうが、決めた実践のスケジュールに忠実であろうが実践の時間と方法に流動的であろうが——あなたはサーダナーから成果を必ず得ていくし、そしてそれらの成果はあなたが人生を歩む上で活用できるものになるということです。あなたがサーダナーで行う努力が慈悲深い目に見落とされることはありません。

議論に戻りましょう。私たちは、「対応」は行動の幅広い種類であると述べました。誰かや何かに対して取り得る対応の方法にはあらゆる種類があります。例えば、感情や過去の印象にただ駆り立てられて、「反射的に」対応することもできます。あるいは、自分自身の内側の神聖な場所から、内側のより中心の場所から、そして自分が育んでいる美德を発揮する方法で、慎重に対応を選ぶこともできます。

あなたの対応にサマヌブーティの美德が加わる時、それは独特の性質を持ちます。そのうちの二つの性質——私たちが今注目している性質——は、「優しさ」と「評価を下さないこと」です。今回の解説では、優しさの性質について掘り下げていきます。（次の回で評価を下さないことについて目を向けます）

私たちは、皆さんが優しさの性質についてよく知っていると確信しています。私たちがこう言うのは、子どもの頃、優しさは、ヒンディー語で言うところの *palak jhapakate hī*、瞬時に誰もが自分の中に見つけることができた性質だからです。

シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのスタッフで、この解説を私たちが書いていることから連絡を取り合ってきた人が、グルマールイから聞いた物語を話してくれました。私たちはその物語を聞いた時、大いに喜びました——とてもたやすく、あっさりと、本当にピッタリのタイミングでそれがやって来たからです。私たちは互いに顔を見合わせて、同時に言いました。「この物語をみんなに分かち合わなきゃ！」

ですから今、大いなる喜びと共に、まさにそれをします。

ある時グルマールイは、4、5歳くらいの小さな男の子と遊んでいました。彼は、遊ぶ時の子どもはそうであろうというやんちゃぶりで、少々乱暴でさえありました。

それは夕方、二人は男の子の家に行きました。途中で、その子が親戚の一人にもらったプレゼントを見せたいとグルマールイに言いました。彼はグルマールイに、絶対に付いて来ないで居間にいるようにと言って、クローゼットの中に消えました。

あっという間に、極めて特別な服を着た男の子がクローゼットから姿を現しました。パンツは明るい茶色で、竹の質感を模したプリントが施されていました。おそろいのボタンアップシャツには、いろいろな楽しい絵——ゾウやキリンや他の動物たちのシルエット、そしてパイロットのサングラスまでも——が描かれていました。頭にはつばを横に折り返したサファリ風の帽子をかぶり、そしてシャツと帽子の両方に、「ZOOKEEPER(動物園の飼育係)」と書かれた真っ白な名札が着けられていました。

窓から流れ込んでいた太陽は、水平線に向かって沈もうとしていました。夕日の中で、小さい少年の薄手の夏らしい服は、透けた質感に見えました。竹模様の布目は金糸で織られたように光っていました。男の子は輝いていました。

グルマーイは彼に起こった変容ぶりを見て、信じられないような気持ちでした——それも、あっという間にでした！ この男の子はただ服を着ていただけではなく、まさに動物園の飼育係になっていたのです。彼は少し背筋を伸ばして立ち、そして彼の全身は、明らかに心の温かさで満ちあふれていました。同時に、彼の声は少しばかり威厳を帯びてきました。彼は両腕を横に広げて歩き始めました。人が何かを指揮している気分の時、苦労して得た成果を披露しようとする時のように。

男の子はグルマーイにこんな言葉を掛けて、本とおもちゃがある部屋に招待しました。「ついて来て。僕たちはしなくちゃいけない仕事があるんだ。僕たちの世話がいる動物がたくさんいるんだ」

男の子はその部屋に入ると、グルマーイや家族や友達からいろいろな時にもらった小さな動物の縫いぐるみであふれそうなキャンバス地の大きな箱に、グルマーイを連れて行きました。それから、自分の背より数センチだけ低い箱に覆いかぶさって、最初の縫いぐるみをそっと取り出し、彼の小さな胸のくぼみに優しく抱きかかえました。少しの間、彼はその縫いぐるみをあやすように抱いたまま、そこに立っていました——彼の身体、表情、彼の存在すべてが、言葉では言い表せない優しさとしてしか描写できないほどに、変容していました。ついさっきまで全開だった彼の悪ふざけの痕跡は、すべて消え失せていたのです。

彼はとても優しく自分の守るべき者を床に置き、それから、同じく世話をすべきさらに幾つかの動物たち——ライオン、トラ、クジラ、クマ——にも同じことを繰り返しました。彼は一つずつ抱きかかえては下ろし、その間ずっとグルマーイに、それぞれの動物にどんな世話が必要なのかを説明しました。この男の子がそれほどまでの愛と気遣いと優しさで動物たちに気を配っているのを見て、グルマーイは目を潤ませました。

男の子はしっかりとそこに居て、グルマーイが仲間に入っていると感じるように——彼が任されている動物園というシナリオの一員に彼女もなっていると感じるように——気を配っていました。それで彼はすぐさま小さな鳥の縫いぐるみを拾って、大切に抱いているようにグルマーイに頼んだのです。彼はグルマーイに、鳥をなでたいならそうしてと指示しました。

そこで、グルマーイは鳥を手にとるとキスをしました。他の動物たちの世話に忙しく頭を下げていた男の子は、たまたまグルマーイのしていることをちらりと見ました。そしてグルマーイには、この飼育係が喜んだことが分かりました。なぜなら、彼の口元が素敵なほほ笑みにほころんだのを見たからです。

この後、動物がみんな元気になったので、そろそろ他の大事なことをしなくちゃと、彼は宣言しました。

素晴らしい物語でしょう？ アミは、それが直ちに彼女をグルデーヴ・シッダ・ピートゥに、子どもの頃に友人たちと一緒に中庭の掃除とモップをかけるセーヴァーをささげていた時に引き戻したと言いました。中庭はバーバ・ムクターナンダのサマーディ・シュラインとバガヴァーン・ニッティヤーナンダのテンプルに隣接しており、そこはまたグルマーイが幾度となくダルシャンを与え、サツァングを行ってきた場所です。アミや他の子どもたちにとって、アーシュラムは、特に中庭は、グルマーイの家であり、そこはシュリー・グルのシャクティを発している所でした。彼らはいつでも、大人たちと一緒にこの区域を掃除する機会に飛びつきました。アミは、この聖なる場所の神聖さを乱さないように、できるだけ優しく、そして注意深く、大理石のタイルの1枚1枚を掃除し、数々のマンゴーの木の周りの囲いを拭いたことを思い出します。

ガリマーは、この少年の物語が、彼女が 10 歳の時、学校の後に毎日母親に本を読んだ思い出をよみがえらせたと言いました。彼女の母親は慢性の片頭痛に悩まされ、よく寝床に横にならなければならず、時にはそれが何日にもわたったものです。そのような時には、母親は何もすることができず、大好きだった読むこと、書くことさえできなかったのです。それでまだ幼かったガリマーは、母親の隣に座って本を読みました。それらの瞬間はいつも静かで安らかで、ガリマーの母親は目を閉じて手をガリマーの膝に置き、穏やかな表情を浮かべながら耳を傾けたものです。

この解説を読んでいる皆さん一人一人も、子どもの頃に似たような体験——自分自身の内側で瞬間的に優しくなることへの転換が起こるのを見守った時——があったであろうと確信しています。分かりますか？ 優しさは、私たち皆が知っているもの、もう長い間深く本能的なレベルで理解しているものなのです。

それでも、だからと言って優しさを「もっと」身近に感じることはできないということではありませんし、それについて「もっと」学ぶことはできないということでもありません——特に、子どもだった頃から随分と時間がたっているでしょうし、そしてこの性質は、私たちにとっても即座に身についたものだったからです。どんな年齢であっても、優しさの強さを過小評価することはできません。

「優しさ」を表す言葉は、サンスクリット語、そしてヒンディー語ではサウミヤターで、それはコーマラター（ひな鳥を包んでいるふわふわの羽毛の感じのような、柔らかさ、情を持って包むような優しさ）や、シータラター（月の光線の感触のような、涼やかな感じ）を含意します。形容詞では、サウミヤになります。サウミヤとサウミヤターは、月の名前であり、また、「ネクター」を指す言葉でもあるソーマに由来しています。

あなたはサウミヤである人と一緒にいることを求めるでしょう。なぜなら、彼らはそれらの性質の多くを持っているからです。彼らの存在は心休まるものです。そういう人たちと一緒にいると、

安全に感じ、安心します。あなたの気分がカッとしているなら、彼らと一緒にいることで冷静になることが分かるでしょう。彼らの存在は、あなたの内側で渦巻いている動揺や心配を緩和します。落ち着いた状態に戻るのを助けてくれるのです。

私たちアミとガリマーにとって、サウミヤターの感覚はダルシヤンの実践を思い起こさせます。シッダ・ヨーガの道で、私たちは皆、ダルシヤンを——グルのダルシヤンを——愛するようになりました。その理由の一つは、私たちがグルと共にいる時、グルを見詰めている時、優しさ、穏やかさ、冷静さ、甘美な喜びといった、これらの性質のすべてが私たちの心に湧き上がるからです。

サウミヤター、つまり優しさに内在する多くの異なる意味合いをより良く理解するのを助けるために、私たちは今、サウミヤターに密接に関連するサンスクリット語、ヒンディー語、ウルドゥ語の多くの単語をあなたと共有したいと思います。私たちはグルマリーイから、私たちのサーダナーの鍵となるこのような用語の多様な定義、言外の意味、同義語を探究することが、いかに非常に有益であるかを学んできました。

サウミヤターは、プラシャーンティ(静けさ)と、ディーラター(忍耐と強さ)に関連しています。それはサントウラナ(均衡)、ムルドウラター(包むような優しさ)、そしてナルマ・ディリー(情に厚いこと)も包含しています。それはヴィナムラター(謙虚さ)、ダヤールター(親切さ)、シャラーファトゥ(敬意、行儀良さ、礼儀正しさ)を含意します。それはまた、バドゥラター(善良さ)、インサーニヤトゥ(人間性)と関連しています。サウミヤである者の内側で、これらの非常に優れた性質のすべては月明かりの光線——チャンドラ・ブラバー——のように輝きを放ち、そして世界を癒やし、光をもたらします。

グルマールは、著書『Enthusiasm 熱意』の中で、優しさの性質と、シッダ・ヨーガのサーダナーを行う際にこの性質を育む必要性について、丸々1章設けています。その章で、グルマールはこう言っています。

あなたが優しさを伝えられる時、あなたが優しさを表わせる時、あなたが優しさから話せる時、あなたが優しさから行動できる時、それは恐れを取り除きます。それは他の人の中の恐れを取り除き、そしてあなた自身の中の恐れも取り除きます。それはあなたの心を開きます。優しさはあなたが信頼し前進することを可能にします。優しさはあなたが宇宙の生来の善良さを理解できるように、あなたの全存在をリラックスさせます。¹

恐れを克服したくない人などいるのでしょうか？ 皆、そう望んでいます。ソーシャルメディアの時代には、「FOMO」——見逃すことへの恐れ——がまん延しています。多くの場合その恐れは、単に私たち自身が作り上げたものです。それにもかかわらず、私たちはその触手によって巻き込まれるままになるのです。

インドの教典によれば、恐れは感情は分離という幻想から生じます。この「分離」とは、私たちが至高なる自己から、神から、自分自身のより高い大いなる自己から切り離されているという認識や思い込みを指します。日常の世界では、この恐れはしばしば孤立感、自分が他の人々から分離しているという感覚、他の人々が自分よりも良いものを持っているという感覚と関連しています。

優しさは逆の影響をもたらします。それは「つながりを生み出し」ます。それに伴い、穏やかな感情、自信、他者との一体感を育むなどの計り知れない利点を生みます。優しさは、優しさを受け取っている人が自分の心との、自分の真の大いなる自己とのつながりを再び体験することを可能にします。

ですから、サマーヌブーティを示すどのような対応にも優しさが不可欠な要素であることは、何の不思議ありません。この解説の第1回で説明しているように、サマーヌブーティのサマは、すべてが実際には平等で、つながっていて、同じ大いなる自己の表現であるという認識を指します。この認識は、定義上、恐れ of 正反対のものです。あなたがサマーヌブーティをにじみ出させるような行動を取る時、あなたの善意を受け取っている人は誰でも、そのつながりを「感じ」ます。サマーヌブーティはあなたを「自分」とつなぎ、あなたを他の人とつなぎ、他の人を彼ら自身とつなぎます。

そこで質問です。あなたはどのように、優しさに触れ続けることができる柔軟性を、確実に保つことができるでしょうか？ どのように自分の意識の中に、優しさから連想される感覚、感触、感情を蓄えて、いつでも優しさを使えるようにできるでしょうか？

まず、先に私たちが述べたこと——優しさの性質は、あなたの存在、そしてすべての人々の存在に、本来備わっていること——を認識し覚えていることは重要です。さて、皆さんの中にはこの言明を聞いて、意義を唱える人がいるかもしれません。こう言うかもしれません。「まあ、昔は優しくなかったかもしれないけれど、今の私にそれがあるとは思えないです——私は厚かましくて自己主張が強い類いの人間になりました」。または、「自分が『優しい』なんて言えないです——誰もが私のことを、うるさくて粗暴だといつも言っています」

すべてのポジティブな性質と同じように、優しさは、育まれ磨き上げられることが必要です。例えば、生まれたばかりの赤ちゃんの笑顔には本能的な優しさがあります。しかし、赤ちゃんが成長するにつれ、同じ優しさは彼らの笑顔に常には表れないかもしれません（その表情が本物であるように彼らが一斉に努力しない限り）。それでもなお、これが、あらゆる生き物が優しさの才能を持っているという事実を変えることはありません。優しさは、十分に活用されなかったり、全く使われなかったりするかもしれませんが、それが永久に消え去ることは決してありません。

サンスクリット語の教典、『シュリー・ラリター・サハスラナーマ』、すなわち「至高なる女神(至高なるシャクティ)の千の名前」では、女神に与えられる名前の一つはサウミヤ、「優しさの具現」です。この至高なるシャクティ、女神によって象徴されるすべてに浸透している大いなる意識は、プラーナ・シャクティ、生命力として、私たち一人一人の内側に宿っています。ですから、もしサウミヤが至高なるシャクティの性質の一つであり、このシャクティが私たちの生命力として一人一人の中に宿っているなら、優しさの性質は私たちの存在を満たしているということになります。

さらに、これは皆さんの中で自分を「うるさい」「強引」「強い」など、優しさと相反している性質の人間と誤解しているかもしれない人にも当てはまります。グルマリーは『Enthusiasm 熱意』の中で、あなたが優しさを感じている時、実際に感じているのはあなた自身の内側の偉大な強さだと教えています。

呼吸について考えてみてください。呼吸は、私たちの存在の中でプラーナ・シャクティを体験する主な形態の一つです。あなたの呼吸の自然な流れがどれほど優しいか、少し考えてみてください。それはとても優しく、柔らかくてリズミカルに動くので、流れて出たり入ったりしていることに、多くの場合ほとんど気づきません。

同時にこのプラーナは、あなたの生命そのものを維持する十分な力を持っています。プラーナの計り知れない力を垣間見るために、厳格なハタ・ヨーギたちの中には、特定のプラーナーヤーマ、呼吸の調整法を学ぶ人もいます。そのような力強い呼吸法の一つは、「ふいごの呼吸」としても知られるバストリカーです。バストリカーでは、勢いよく速く息を吸って吐き、強制的に肺と腹部から空気を出し入れします。この種の呼吸は、空気の着実な流れが火力を強めるのと同じように、身体の内側に熱を生成します。それには多くの利点があり、例えば、身体を温

め、気道をきれいにし、内側の消化力を補給します。(注意:バストリカーを含めてプラーナー
ヤーマの練習に興味がある方は、専門家の監督の下に実施することが重要です)

別の例えを挙げるなら、クモの巣です。クモの巣の絹のような糸は繊細に見えるかもしれませんが、その見た目は計り知れない強さを秘めています。科学者たちによると、クモの巣の糸は、
同じ太さの鋼の糸の5倍の引っ張りや圧力に耐えることができます。

ですから、最大の優しさは、しばしば最大の強さです。あなたが自分自身の生来の優しさとそ
れに内在する強さを体験できる一つの方法は、自分の呼吸の自然な流れに気づくようになる
ことです。それは自動的に、あなたが自分自身の大いなる自己に集中することを助けます。あ
なたは、呼吸がいかに優しいか、呼吸がいかに力強いのか、そして「優しさ」がいかに力強い
かを、観察し、じかに感じるでしょう。

誰かや何かに対応する前に冷静さを喚起するために、自分の呼吸の助けを借りてください。そ
れはそこにあります——あなたのために。先に、状況に対する反射的で感情的な対応と、より
落ち着いて良心的な対応の違いについて話しました。前者の対応を「後者」に切り替えること
は——そしてそれによってサマーヌブーティを伝える態度で対応する能力を高めることは——
時間を取って、

立ち止まること、

自分の呼吸とつながること、

その優しさを体験すること、

それから改めて対応すること、

と同じように簡単であり得るのです。

グルマーイは、2018 年の彼女のメッセージ——「サツァング」——の中で、「立ち止まってつ
ながる」という決意を実行するように、私たちに勧めました。グルマーイは、「いつでもどこでも
——立ち止まってつながりなさい」と言いました。

対応する前に立ち止まる時、あなたはまず、自分自身につながります(このように自分自身の
大いなる自己と交わることは、サツツァングの一つの形です——それがなぜかを、グルマーイ
は2018年のメッセージに関連して教えています)。このように立ち止まることによって、より確実
に、その場の状況で引き起こされ得るどんな感情にも飲み込まれなくなります。あなたには、誰
であれ困っている人を支え、彼らの感情に気をもむことなく、彼らと共にいて注意を払うという
準備が整います。それはまるで、舗装されていない道の端で横断しようとしている時に、車が1
台来るようなものです。車が通り過ぎる時、辺りに土ぼこりが巻き起こります。その瞬間にあなた
が自然に行うことは、一歩下がって、横断する前に土ぼこりが収まるのを待つことです。ほこり
まみれになりたくないからです。同じように、誰かが渦巻く感情に捕らわれているのを目の当
りにする時、相手の感情で自分が不安定にならないよう、どんな行動を起こす前にも立ち止ま
り、「自分」がする必要のあることをするのが賢明です。そうすれば、あなたは優しさをもって対
応することができるのです。

あなたが自分の優しさと再び一体になることができる別の方法は、ダーラナーを実践すること
です。この解説の第4回で、美德を実践するために、それをマインドや身体でどのように感じら
れるかに触れるために、それらの美德をどのように行動で示すかの理解を深めるために、その
手段としてグルマーイがダーラナーを与えたと、皆さんに紹介しました。私たちは皆さんを、サ
マーヌブーティの重要な側面である思いやりについてのダーラナーに導きました。これから、
サマーヌブーティの別の重要な性質、優しさについてのダーラナーに、皆さんを導きます。

先に、私たちが皆、子どもの頃にとてみなじんでいた優しさについて触れました。このダーラナ
ーが、あなた自身の優しさに再びつながるための、幸先の良いスタートをあなたにもたらすこと
を願っています。

ダーラナーをするために、プライベートで静かな空間を選んでください。必ず全神経を集中させて行います。他の活動をしながらこの実践に取り組むべきではありません。

その場に立ってください。

ちょっと時間を取って、両足で床を軽く踏み鳴らしてください。

そのように軽やかに足踏みしながら、

秋風にそよぐ木の葉のように、

両腕を振ってください。

軽やかに足踏みをして腕を振り続けながら、

首を軽く左右に向けます。

再び静かに立ちます。

内側で、息が膨らんだり引いたりするのに気づいてください。

次に、胸郭に意識を向けます。

息を吸うと膨らみ

吐くと緩むのを感じてください。

今度はあなたの腹部に注意を向けて

その部分が息を吸うと盛り上がり

吐くとへこむのを感じてください。

あなたのプラーナ、呼吸の自然な流れに集中し続けます。

ただその動きを楽しんでください。

あなたの存在の内側でどのように感じているかを観察してください。

爽やかな気持ちですか？

リラックスした気持ちですか？

元気になった気分ですか？

自分の内なる世界につながったように感じていますか？

席に着いてください。

心地よい姿勢を作ります。

目を閉じてください。

これから、旅が始まります。

マインドがあなたを子どもの頃まで、さかのぼって連れて行きます。

広大な土地に立っていると想像してください。

そこは野の花で覆われています。

その景色全体が色であふれています——

青、ピンク、

黄色、オレンジ、赤——

想像し得るあらゆる色の花々で。

あなたは旅に出ようとしています。

この旅をするために、

インドの教典にある

プシュパカ・ヴィマーナのような、
神や女神たちが使った空飛ぶ二輪馬車に
あなたのマインドを乗せます。

でもこの二輪馬車は、あなたの想像の中ではあなただけのものです。
それはあなたが願うどのような形にもなります。
あなたが好きなように飾ることができます。

さあ、二輪馬車にあなた好みの飾りが付きました。

二輪馬車は動き出す準備ができました。
出発します。

急速に勢いを増して、
そして今…
飛び立ちます！

上へ、上へ、虹色の空へと舞い上がります。
真っ白な雲を突き抜けて上昇し続けます。

見下ろすと、雄大な山の峰々や曲がりくねった溪谷、
ターコイズブルーの湖やエメラルドグリーン of 森、
サファイア色の海や白い砂浜の上を
飛んでいることに気づきます。

あなたの周りには極上の美しさ、
あなたの記憶の中の見事な地形が広がっています。

二輪馬車は天空を滑空し続け、

あなたのマインドはあなたが誰かや何かに

優しさを示した

子どもの頃の記憶に戻っていきます。

突然、そよ風に運ばれて、

最もなじみのある香りがあなたの周りに漂ってきます。

それは子どもの頃を連想させる香りです。

その香りは目的地に近づくにつれ、ますます強くなっていきます。

そして今、ついに、あなたが再び訪れることを選んだ年齢に到着しました。

景色を見渡してください。

あなたはどこにいますか？

自分の家にいますか、

それとも誰かの家ですか？

外にいますか——

どこかの自然の中？

海辺にいますか？

それとも山の中？

学校にいますか、

それとも遊び場？

子どもの頃の世界にいるあなたがどこにいるか、気づいてください。

天気はどうですか？

太陽は輝いていてあなたの肌を温めますか？

それとも肌寒いですか？

空は曇っていますか？

そして雨は降っていますか？

あなたは独りですか？

それとも誰かが周りにいますか？

あなたの周りにはどんな物が見えますか？

では、あなたの子ども時代を再び訪れて、

あなたがたまたま優しさを示していた、

その正確な瞬間に焦点を合わせていってください。

この記憶の詳細を観察してください。

あなたは誰に、あるいは何に、優しさを伝えているのですか？

それはあなたが大好きな人ですか？

それとも動物ですか？

それは特別な木か植物ですか？

それはあなたが聞いたことのある物語の、

または、あなたが想像力で作り上げた物語の登場人物？

あなたが優しくしているのは物ですか？

もしかするとお気に入りのおもちゃや縫いぐるみかもしれません。

誰に、あるいは何に、あなたは優しさを表現しているのかに気づいてください。

あなたの存在の中にある優しさの感覚とつながってください。

優しさはあなたの身体の中でどのように感じますか？

額では？

顔の筋肉——目、頬、顎——では？

優しさはあなたの首の後ろでどのように感じますか？

喉では？

肩や腕では？

手のひらや

指では？

背中ではどうですか？

優しさはあなたの背中の上の方でどのように感じますか？

背中の真ん中では？

腰では？

優しさはあなたの胸でどのように感じますか？

みぞおちでは？

腹部では？

優しさはあなたの骨盤でどのように感じますか？

ももでは？

膝では？

ふくらはぎでは？

優しさはあなたの足首でどのように感じますか？

そして、かかとから爪先まででは？

では、あなたの皮膚の感覚は確かめましたか？

そこでは優しさはどのように感じますか？

そしてもちろん！ 優しさはあなたの心の中で、
あなたの存在の中心でどのように感じますか？

優しさは内側でどのように感じますか？

この優しさの感覚と共にいてください。サウミヤター。

準備ができたら、目を開けます。

あなたはこのダーラナーを実践し続けることができます——子どもの頃の、そしてあなたの人生を通しての、そのような優しさの瞬間を再び訪れてください。

それはあなたの優しさとの関係を強めるでしょう。

知っての通り、どんな時も繰り返し何かを考えたり行えば——とりわけ自覚して意識しながら行えば——それはあなたの第二の天性となります。

優しさをあなたの第二の天性にしましょう。

あなたのサマーヌブーティの表現を優しさで満たしましょう。

続く...



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Swami Chidvilasananda, “The Marvelous Balance of Gentleness,” ch. 10 in *Enthusiasm* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), p. 126.