

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7回

第6回で、私たちアミとガリマーは、2022 年6月 24 日にグルマーイが与えた美德、サマーヌブーティが内包している優しさという性質について書きました。私たちはそれを、最初に確認したこの美德の5番目の側面という観点で書きました。

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。

私たちは、いかに優しさは誰もが生来持っている性質であるか、そして、ひとたび自分自身の優しさに再び慣れ親しみ、それにつながるように定期的に実践すれば、やがてそれは私たちの第二の天性となり得ることを話しました。私たちはそれにいつでも触れ、他者への対応にそれを示すことができるのです。

評価を下さないことは、それを自分の行為に反映させるためにはしばしば私たちの側により多くの努力が必要とされるという点で、優しさとは異なります。評価を下さないことは、優しさのようには本能的なものではありません。それは自分の習慣、意見、偏見を認識することを必要とし、それらが真に有益であるかどうかを問い、査定するために、自分のブッディ、知性を利用することを必要とします。

評価を下さないという性質とそのサマーヌブーティとの関係性については、第4回で最初に話しました。その時は、評価を下さないことを、特にグルマーイがどのように思いやり——サマーヌブーティのもう一つの特徴——について教えているかとの関連で考察しました。今回は、評価を下さないことをさらに探究し、それについての知識と理解を深めていきます。

多くの場合、何かが「何であるか」を理解するには、それが「何でないか」を学ぶことが役立ちます。またある時には、何かが「何でないか」を理解するには、それが「何であるか」を学ぶことが役立ちます。

しかし、この性質——評価を下さないこと——に関しては、事態はもう少し興味深いものになります。言葉としての nonjudgment (評価を下さないこと) には二つの部分があります。接頭辞の non (それが付く語に応じて、「～でない」、「～なしで」あるいは「～の逆」を意味する) と、語根の judgment (評価) です。しかし、この二つの部分を一緒にした時、その結果できた言葉、nonjudgment (評価を下さないこと) は、単なる「評価の欠如」とは異なる何かを意味し、含意します。

それでもなお、それら二つの言葉——「評価」と「評価を下さないこと」——がどのように関連しているかを検討することは有用です。

サンスクリット語とヒンディー語を参照することから始めましょう。そこでは評価に似た、あるいは関連する意味を持つ言葉に事欠きません。それらの言葉には、ニルナヤ (評決、決定、あるいは解決)、ヴィヴェーカ (分別、慎重さ、識別力)、ニシュチャヤ (決心、決定)、ヴィヴェーチャナ (賢明な批評、評定、そして検討——しばしば議論を通しての)、ヴィチャーラン・シャクティ (熟考と論理的に考える能力)、プラグニャー (英知)、ブッディ (知性)、そしてサマジ (理解) などが含まれています。

サンスクリット語とヒンディー語の、「評価」を表すこれらのさまざまな言葉を考えるに当たって気づく興味深いことは、そのどれもが、評価が本質的にネガティブであるとほめかしてはいないことです。実際、これらの用語の幾つかは明らかにポジティブな連想を持っています！ 英語においても、「評価」という言葉が明示する意味は、概してかなり穏当なものです。それは、例えば、「評定」、「査定」、そして「識別力」といったことを意味すると捉えることができます。しかし「評価」という言葉は、通常これらの意味を念頭に置いて使われないので、それはネガティブな意味合いを持つと一般的に考えられるようになりました。誰かが私たちに「評価を下している」と言ったら、それは一般的に、私たちのことを高く評価している、あるいは、賞賛を浴びせているという意味ではありません。

しかしながら、「評価」という言葉自体は、単に、私たちの知識や理解を基にして、誰かや何かについて結論を出すという認知過程を指しています。その上、この認知過程は、「誰も」が「常に」関与しているものです。私たちは日々の生活を送りながら、絶えず識別し、評定し、検討し、分別を働かせていなければなりません。例えば、私たちはこのように言うことができるかもしれません。「自分は良い瞑想者ではないと絶えず泣き言を言う代わりに、私は瞑想のリトリートに参加することを決めた」。あるいは、「私は友達と休暇に出掛ける代わりに、祖父母の所へ行くことを選んだ」。あるいは、「他の人の生活をより良くするために、私は自分が得た知識をその人たちに伝える重要性を知っていた」

お分かりのように、私たちが下す評価は単純、あるいは複雑かもしれません。それらは私たちのブッディの自然な機能です（偶然ではなく、ブッディはサンスクリット語とヒンディー語の両方で、「評価」をその多くの意味の一つとして考えます）。この解説の第5回で、私たちの世界を理解し、効果的に進むために、どのようにブッディを用いるかについて説明しました。私たちは、目の前に来る物事の意味を理解し、マインドを横切る思考を分析し、その内的または外的な刺激に対する自分の対応を決めるために、ブッディを使います。

そしてこの種の分析過程に携わるのは人間だけではありません。動物や植物もまた、特に生存を確保するための判断を下す際に、さまざまな度合いで認知能力を発揮します。例えば、ヒマワリは光を求めて太陽の方を向きます。木の根は水を求めて外側に伸び、地中深く潜り込みます。カメレオンは、獲物を捕まえたり捕食者から隠れたりするために、周囲に溶け込むよう自らの色を変えます。

一部の哺乳類は、さらに進化した認知能力を示します。イルカはさまざまな種類の音を使って互いにコミュニケーションを取っています。例えば、ある鳴き声は名前のように機能し、群れの中の他のイルカに呼び掛けるために使われています。ブタは、人間からの言葉や言葉以外の合図を理解することができます。そして、チンパンジーとゾウは共に、強い記憶力と高度な知性を持っていることが幅広い研究で明らかにされています。

地球に住む最も進化した生き物である人間は、信じられないほど洗練された強力な意思決定能力を備えています。さらに科学者たちは、人間の脳が常に学習し、変化し、適応するための計り知れない能力を持っていることを解明しました。私たちには、新しい知識を取り込んで吸収し、与えられた話題や状況について複数の視点を持って理解し、自分の視点を変化させて広げ、そして自分の言動に大きな変容を与え得る大小さまざまな選択をする能力があります。

さて、これを「やるかやらないか」は全く別の問題です。成長し、人生を歩んで行くうちに、世界——そして自分自身——についての見方が固定され、硬直することさえあります。自分の個性や性格までもが固定されたものだと考え始めるかもしれません。自分の欠点を仕方のないものと諦めます。「どうしろと言うの？　これが私なんだから」と言います。そしてその同じ考え方を外に投影させるのです。「彼らはそういうものなんだから」。「世の中そんなものさ」。このように考える時、私たちは暗黙のうちに他の在り方や見方を考えることを拒否しています。別の、あるいは

もっと広い現実の可能性を拒絶しています。そして、脳の持つ変化、成長、進化の能力を生かしていないのです。

このことは、評価という、むしろ中立的な——そして非常に価値のある——マインドの働きが、どのようによりネガティブな連想を持つようになったのかを知る手掛かりになります。

もっと学ぶために、ブッディの概念をさらに掘り下げてみましょう。この解説の第5回で、私たちが最初にブッディについて、アンタカラナ・チャトゥシュタヤという、より広域の精神器官の一部として話したことを思い出すかもしれません。また、アンタカラナ・チャトゥシュタヤを構成するものに、チッタ、潜在意識があり、それは私たちの記憶や過去の印象を蓄えています。それらの印象は、生い立ち、教育、信念体系、社会や文化の規範、個人的な信条や従っている道德規準、人生経験の蓄積、そしてそれらの経験から導き出された結論など、さまざまな要因で形成されています。

さらに、私たちが現在の人生に持ち越した印象もあります。ヴェーダーンタ哲学の最も偉大な解説者の一人であるアーディ・シャンカラチャーリヤは、彼の著作『プラボーダ・スダーカラ（甘美な悟りの大海）』の中で、この原理について説明しています。

シャンカラチャーリヤは言います。

तत्कारणं स्मृतं यत्तस्यान्तर्वासनाजालम्।

tatkāraṇaṁ smṛtaṁ yattasyāntarvāsanājālam ।

コーザルボディ(原因体)の中には、過去のすべての心的印象の密集した網がある。¹

コーザルボディとは、私たちの存在の中で最も霊妙な意識体の一つです。それは、私たちがこの世に生を受けた際に携えてきた、過去のすべての行動や体験の潜在的な印象を蓄えています。眠っているこれらの印象は、私たちが「この」人生で得た記憶をも保持している潜在意識、チッタを通して表面化し、私たちが現在の世界を認識する上で影響を与えます。

さて、チッタとブッディは常に一緒に働いています。私たちのチッタに蓄積された情報は、私たちのブッディが解読し、判断に利用するものです。それ故、その情報の質——それが正確か不完全か——は非常に重要です。私たちがそれに応じてした選択が、私たちの現実を形成するのです。

ヴェーダーンタは、ラッジュ・サルパ・ブラーンティという古典的な例を挙げています。ラッジュは「縄」を意味し、サルパは「ヘビ」を意味します。ブラーンティという言葉には多くの意味があり、「混乱」「幻想」「妄想」「誤謬(ごびゅう)」「誤認」などが含まれます。

著書『The Yoga of Discipline 規律のヨーガ』の中で、シュリー・グルマーイはラッジュ・サルパ・ブラーンティの物語を語り、私たちにこのヴェーダーンタの概念を啓発しています。グルマーイの美しい表現をここで紹介させていただきます。

ある夜、ジャングーという名の男が田舎道の散歩に出掛けました。彼は将来何をしようかと想像し、あれこれと考え事をしていました。突然、彼は驚いて跳び上がりました。道から少し入った所に、大きなヘビが這(は)っているのが見えたのです。ヘビはジャングーを見て止まりました。実際、それは明らかに落ち着き払い、動かず、今にもこのかわいそうな男に飛び掛かってかみつきました。

ジャングーは悲鳴を上げ、助けてと叫びながら村の方へと走って行き、皆にその方向に歩いて行かないようにと警告しました。2、3 人の村人が、本当に毒ヘビなのかどうか、ランプを持って確かめに行ってみようと言いました。

しかし、ジャングーは聞き入れませんでした。自分はヘビのことはちゃんと知っている、彼らがそこに行けば死ぬだろうと言いました。彼は、これは祖母から聞いていた恐ろしいヘビだと確信していました。とても多くの子どもを殺し、畑の農民たちを毒殺し、罪のない旅人を襲ったのは、きっとこのヘビに違いないのです。ヘビについての彼の描写は、どんどん恐ろしいものになっていきました。

すると、ジャングーは別のアイデアを思い付きました。英雄になれるかもしれない！ 自分がこの恐ろしいヘビを退治して村を救うのだ。ヘビに立ち向かって次から次へと強力な一撃を加える自分の姿が目に見えようでした。すっかりこの英雄的な自分の姿に力を得て、彼は堂々と夜の闇の中に乗り出しました。歩きながら、彼はヘビをたたくための重い棒切れを探しました。彼はぴったりの枝を木の上に見つけ、それを引き下ろそうとし、しっかりとつかみました。すると、彼は叫び声を上げて地面に倒れ込みました。彼がつかんだ枝は、枝どころか大きなヘビで、ヘビは英雄になるつもりだった男にかみついて、命を奪ったのです。

一方、他の村人たちはランプを持って、もともとのヘビに少しずつ近づき、叫び声でヘビを怖がらせて茂みに戻そうとしました。しかし、それは動きません。ヘビはびくともしませんでした。ついに、村人たちはすぐそばまで行って、ヘビを強くたたきました。しかし何の反応もありません——なぜなら、ヘビはいなかったのです。それは、誰かが道に落として忘れていった太い縄でした。

ジャングーは、ヘビを見た「思った」だけだったのです。²

この物語が極めて明確に描写しているように、浄化されていないチッタに蓄積された数々の印象は、ブッディが下す評価に悲惨な影響を与えかねません。加えて、それらの印象はとても強く、すっかり凝り固まることがあるので、実際に私たちの知覚能力を曇らせてしまうのです。私たちは、自分が見たいもの、見たいと期待するもの、見ようと決めたものを見えています——必ずしも「ありのままのもの」ではありません。こうして、自分たちの既存の世界観を強固にし続けます。

それに応じて私たちが取る行動は、良く言っても近視眼的であり、最悪の場合は積極的に自分や他者に害を及ぼすのです。

私たちはたった今、評価を下さないとはどういうことかをより正確に把握する方法として、評価とは何かについて幅広く見てきました。先に私たちは、「評価を下さないこと」は単に「評価の欠如」と定義できるものではないと言いました。「評価を下さないこと」とは、何か違うもの、もっとニュアンスのあるものを意味します。

では、それらのニュアンスは具体的にどういうものか、見ていきましょう。

まず、評価を下さないとは、私たちが生き残り、世の中を生きていくのに必要な、評価や分析の能力を一時停止させることではありません。また、何かや誰かに表面的に「親切」あるいは「受容的」であろうとして、状況の現実を目をつぶることもありません。

では、評価を下さないとは一体何でしょう？ シッダ・ヨーガの道では、評価を下さないこととは、この世界とそこに住む人々や物事に対する私たちの分析が、チッタに蓄えられた偽りの印象でゆがめられないことを確実にするために、自覚して努力することです。そしてそのためには、サーダナー、精神的修行が不可欠です。

チッタを浄化する時、大いなる自己の知識にマインドが没頭する時、私たちは世界をあるがままに——解釈や期待することなく——見ます。シッダ・ヨーガのグルたちは、これを行うための多くの手段を私たちに与えてきました。そしてそれらの手段の一つは、自分の思考、感情、言葉や行動の目撃者、サークシーでいるという実践です。

目撃者として、私たちは自分の認識——世界やそこにいる人々や状況についての自分自身の捉え方——に気づき続けます。目撃者として、世界をあるがままに客観的に——自分自身の概念、偏見、そして評価の影響を受けずに——見ます。目撃者として、自分の目の前の誰であっても、どんなことでも、すぐさま決め付けるのではなく、一歩下がって、評価を下す過程にある自分自身を観察します。自分のマインドで何が起きているか目撃するために立ち止まる時(それはほんの一瞬かもしれません)、自分が気づいていることについて質問することができます。それは客観的な真実、事実に基づいていることですか？ それとも、皮肉、疲労困憊(こんぱい)、ある程度の知的怠惰のために、あるいは他の現実や可能性を想像することに気が進まないために、自分をだまして信じ込ませている主観的な認識ですか？ 自分のマインドの働きに気づくようになればなるほど、自分の世界観のとても多くが「選択」であることがより一層理解できます。

『The Yoga of Discipline 規律のヨーガ』で、グルマーイはヘビと縄の物語を語っている同じ章で、目撃者の意識を実践することの重要性を話しています。

グルマーイは言います。

一日を過ごしながら、あなたの目に注意しなさい。目撃者でありなさい。瞑想することによって、ジャパをすることによって、あなたの心の中に最も純粹で、最も美しい感覚が生まれるようにすることによって、何度も何度も、あなたの目を休ませなさい。他者を見る時、あなたの祝福を与えなさい。何かを見たら、あなたの支えや助けを差し伸べなさい。エネルギーはあなたの目を通してとても速く流れ出すので、目撃者になりなさい。目が最も有益な恩恵を与えるようにさせなさい。それをするために、心も同様に目撃者の状態に保ちなさい。³

グルマールがここで話している目は、単に身体的な目のことではありません。それは私たちの視点、視野、自分が知覚しているものの理解を指しています。自分自身と周りの世界の目撃者であることを実践する時、私たちは視野を浄化し、物事が鮮明に見え始めます。これは、次に、究極のサークシー、つまり目撃者——内側の大きいなる自己、自分の思考、発言、感情、そして行動を観察している者——に私たちが触れるようにします。そして一度内側の大きいなる自己とつながると、私たちは他者の中に大きいなる自己を見始めます。この実践を通して、私たちはサマの意識を育み始めます。

識別力がサマの光によって照らされている時、私たちが体験するのは軽蔑的な意味合いの評価ではなく、目撃者であることから生まれる評価です。この純粋な評価の姿がヴィヴェーカです。

ヴィヴェーカは、大きいなる自己の不変で不断な性質の知識に由来する識別力として、インドの教典で述べられています。ヴィヴェーカに基づく知性であるヴィヴェーカ・ブッディは、変動する要素（例えば、教育、文化的背景、現在または過去の生活状態、または単にマインドの状態など）を考慮に入れます——そして次に、あらゆるものの中に一つの大きいなる自己があるという根本的で不滅の真理の文脈の中に、それらを位置付けます。ヴィヴェーカ・ブッディは、極めて短命なものと永続するものの両方のバランスを保持しています。それは差異と、差異の中に浸透する一体性の両方を見ます。それは深い英知、慎重さ、実用性、あらゆる存在に対する敬意、謙虚さ、学ぶことを積極的に受け入れる姿勢に基づいています。そしてこのより全体的な意識から、ヴィヴェーカ・ブッディはその推論と結論を生み出します。

ヴィヴェーカは評価を下さないことの根本にあるもので、私たちがチッタに蓄積された印象を取り除く時に、それを培い、強化します。

『ヴィヴェーカ・チューダーマニ』で、アーディ・シャンカラチャーリヤは言います。

नाहं जीवः परं ब्रह्मेत्यतद्व्यावृत्तिपूर्वकम् ।
वासनावेगतः प्राप्तस्वाध्यासापनयं कुरु ॥

*nāhaṁ jīvaḥ param brahmetyatadvyāvṛttipūrvakam ।
vāsanāvegataḥ prāptasvādhyāsāpanayaṁ kuru ॥*

「私はジーヴァ、個人の魂ではなく、私は至高なるブラフマン、絶対なる者である」。「大いなる自己ではない」ものを捨て去ることは、あなた自身を過去の印象の刺激によって生じる上書きから解放する。⁴

チッタがより清浄になると、水晶、すなわちスパティカのように大いなる自己の光を反映します。そして、評価が一時停止すると、評価を下さないことが定着します——善と美德の雰囲気全体が創り出されるのです。

評価を下さないことが包含するすべての意味をよりよく理解するために、書き手である私たちはその nonjudgment(評価を下さないこと)という英語の同義語の幾つかに目を向けてみました。評価を下さないことは、例えば、「偏見がない」、「寛容な」、「寛大な」、そして「公平な」ことです。私たちがこれらの言葉を熟考した際、私たちに思い浮かんだ性質の一つは「敬意」です。誰かや何かに対して寛大であること、偏見がないこと、あなたの視点が公平であることには、それらへの敬意という前提が必要です。そしてこの敬意は、表面的なもの、例えば引きつった笑顔や、その意味を本当には感じずに言う美辞麗句ではありません。それはサマの気づき、目の前にいる誰かや何かの内在する価値を認識することに根差している敬意です——彼らがやっていることをあなたが好むかどうか、彼らの選択をあなたが承認するかどうかにはかかわりません。

評価を下さないことに内在する原則は、世界中のすべてではないにしてもほとんどの文化に織り込まれていると言って間違いないと思います。これを説明するために、母親の例に目を向

けざるを得ません(とりわけ私たち自身が共に母親ですから！)。典型的な母親は、自分の子どもが不適切なことをしているのを見れば、駄目と言ったり、その間違っただ行動に対処したりする必要があるかもしれません。そして子どもが大きくなれば、疑問に感じる彼らの選択や決断について優しく指摘するかもしれません。しかし、母親は決して子どもを(この言葉のネガティブな意味で)「評価」したりしません。わが子を信じる気持ち、わが子を受け入れる気持ち、わが子の善良さや愛らしさや可能性への信頼を揺るがすことはできません。

これは私たちを、評価を下さないこと——ひいてはサマーヌブーティ——のもう一つの特徴へと導きます。あなたが評価を下さない態度で誰かに近づく時、ごく自然にあなたとその相手の間に信頼が育まれます。そしてその信頼は、「その人」の中により大きな自分自身に対する確信と信頼の感覚を生み出します。

これはなぜでしょう？ そう、あなたがその人を心から受け入れ、寄り添い、支える以外に何の底意もなく耳を傾けることができるのと相手を感じ取ると、その人は安心してあなたと一緒にいられると感じ始めます。心を開き始めるのです。自分自身に、そして自分自身について正直である勇気を持てるようになります。そして、「あなた」が自分の人間性を見ている、自分の良いところを認めてくれていると感じれば、その人は「自分自身の中に」その良いところを認識しやすくなります。これが、大きな可能性の扉を開くのです。その人は新しいことに挑戦したり、新しい技能を身に付けようとする自信が付き、果てしない自責の念に駆られることなく自分の過ちを認めて修正することができるようになり、そして人生の浮き沈みを乗り越えていくための準備がより整うのです。

ここで、評価を下さない対応が、いかにその人の中に信頼と自分自身への確信を高められるかを見事に表現している物語を紹介したいと思います。これはガリマーからの物語で、彼女が自身の言葉で語ります。

2004 年の夏に、私はセーヴァーをささげるためシュリー・ムクターナンド・アーシュラムを訪れていました。当時 9 歳で 4 年生だった娘のヴァニターも一緒でした。ある日、グルマーイとのダルシヤンの中で、私はアーシュラムを訪れる直前にヴァニターと代行の創造的作文の教師の間に起こった出来事を話しました。

ヴァニターは怒りについての詩を書き、学校を通じて有名な詩選集の出版に投稿することになっていました。教師はこの詩を読んで、ヴァニターに鮮明なイメージを和らげるように強く促し、その方法について教師自身の提案を与えました。教師はその意見に基づいてヴァニターが詩を書き直すようにとさえ主張したのです。

ヴァニターはその提案が適切とは思いませんでした。ですから自信を失ったにもかかわらず、ヴァニターは詩を自分が書いたままで投稿し、出版に選ばれるかどうかは心配しないと決めました。

この心に強く訴える物語に耳を傾けた後、グルマーイは私に、ヴァニターが熟練した詩人や書き手である数人のシッダ・ヨーギたちとつながりを持てるように要請しました。それらのシッダ・ヨーギたちは詩の技術を広く研究してきました。彼らは自分自身で詩を書き、詩や文章を書くことを他の人々にも教えてきました。グルマーイは彼ら全員でグループを作って定期的に会い、創造的な作品を互いに分かち合うように提案しました——「詩人たちのグループ」です。

グルマーイからのその提案に計り知れない感謝の念を心に抱きながら、ヴァニターと私はそれらのシッダ・ヨーギたちに声を掛け、彼らにその提案を伝えました。彼らの誰もが参加することを大いに喜びました。そして、それは起こりました。詩人たちのグループはヴァニターがまだアーシュラムにいる間にすぐに集まり始め、そして彼女が家に帰った後も遠隔で集まり続けたのです！

これらの才能のある書き手たちは彼らの時間、エネルギー、注意をヴァニターに惜しみなく与えました。ヴァニターはまだ幼い子どもであつたにもかかわらず、彼らは彼女をグループの対等で価値あるメンバーとして完全に受け入れて、彼女に向けて驚くべき優しさを示し、彼女の人生経験の不足に対していかなる評価も下すことはありませんでした。

グループは互いの作品について話し合い、批評し、意見を述べ、全員が貢献するものを尊重していました。

ヴァニターと他の詩人たちとの間に信頼が築かれていくのを見るのは美しいものでした。彼女の作品への彼らの関心が本物であることは紛れもないものでした。私の9歳の娘が、より自信を深めて自分自身に確信を持つようになり、大人の詩人たちによって示された温かさで励ましの中で、彼女の自分の言葉に対する信頼が飛躍的に高まっていくのを、私は驚嘆のうちに見ていました。それはヴァニターと彼女の作品にとって変容の時間でした。

それ以来、私はその時のことをよく振り返って考えてきました。ヴァニターはまだ子どもで繊細な年頃で、従ってかなり影響を受けやすかったのですが、書き手、詩人、アーティスト、自立した創造的な思考をする人としての真価も発揮し始めていました。年上でより賢い人々から受け取ったどんな意見も——ポジティブであれネガティブであれ、支持するものであれ支持しないものであれ——彼女に影響を与えたに違いありません。その詩人たちのグループ、グルマーイの意図とビジョンから作られたそのコミュニティーのおかげで、ヴァニターは全世界が自分に反対しているとか、自分が書くものは悪いとか、自分の芸術的直観が誤っているなどと考える道をたどりませんでした。彼女は、「それはただ一個人の意見なのだ」と、自分に言い聞かせることができました。彼女は詩で自分自身を表現する生来の才能を失いませんでした。世界に関する自分独自の見方に対する興味と、それを明確に表現することを諦めなかったのです。

この物語の結末です。2004年のシュリー・ムクターナンダ・アーシュラム訪問から帰宅すると、私たちはヴァニターの詩が出版のために選ばれただけでなく、その詩選集の最優秀部門に含まれていることを知りました！そして現在、ヴァニターはハリウッドの有名なスタジオでプロの脚本家として働いているのです！

ガリマーがこの物語をアミに話した時、私たちは信頼と評価を下さないこと、そしてそれらが人にもたらし得る深い影響について対話を持ちました。私たちは、この物語がグルマーイがどの

ように教えているかを——そして、私たちがどう在るべきかグルマールが教えていることを——とてもよく描いていると感じました。評価を下さないことを実践するには努力を要します。その通りです。それは規律を必要とします。しかし、その努力と規律の成果は？ あるがままのその人に、その人が提供できることに、価値を見いだそうと努めることの成果は？ そうです、それはまさに奇跡に他なりません。それは誰かの人生の軌跡を形作ることさえできるのです。

続く...



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Ādi Shankarāchārya, *Prabodha-sudhākara*, v. 113; English translation © 2022 SYDA Foundation.

² Swami Chidvilasananda, *The Yoga of Discipline* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), pp. 65-66.

³ *The Yoga of Discipline*, p. 77.

⁴ Ādi Shankarāchārya, *Viveka Chūdāmāni*, v. 280; English translation © 2022 SYDA Foundation.