

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 8 回

2013 年から毎年、グルマーイの誕生日の月を祝って、私たちはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、6 月を通して毎日の美德をグルマーイから受け取っています。その月のほとんどの日の美德は毎年同じもので、そのためそれらの学習と実践を徐々に深めていくことができます。しかし、毎年 6 月 24 日のグルマーイの誕生日には、「新しい」美德を受け取ります。今年、2022 年は、グルマーイはサマーヌブーティという美德を与えました。

グルマーイが 6 月 24 日の美德を与えた後、SYDA ファウンデーションのコンテンツ部門はその解説の執筆に一人もしくは複数の人を招待します。それらの執筆者たちはしばしばシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーや学識のある人で、美德が与えられているその言語の知識を持ち、シッダ・ヨーガの教えという文脈でその美德をどのように理解するかを説明できる人です。

今年は、私たちアミとガリマーがその任務を割り当てられました。私たちは光栄に思い——そして、わくわくしました。私たちはいつも一緒に働くことを楽しんでおり、今回の任務も例外ではありませんでした。

最初にしたいことを話し合い、計画を立て始めた時、私たちはそれは1回だけの解説になるだろうと思っていました。数週間のうちに言いたいことはすべて言い、書きたいことはすべて書いていたでしょう——そして、そのあとの仕事は読者であるあなたの肩にかかっていたでしょう！ところが、とても驚いたことに、私たちはあなたと共に何カ月も旅をしてきており、そしてそれは何と恩恵に満ちた旅だったことでしょう！

今回はサマーヌブーティの解説の第8回で、また最終回でもあります。

この解説の冒頭で、サマーヌブーティを深く掘り下げて学ぶために、その五つの主な側面を特定しました。

- すべてのものと等しく、違いがなく、一体であるという認識（第1回）
- 全体性と完全性の知識と認識（第1回）
- 均衡と中庸の体験（第2回）
- 深い共感、思いやり、理解へと導く、同等であるという意識（第3回、第4回、第5回）
- 優しさと、評価を下さない態度で他者に対応すること（第6回、第7回）

多くの皆さんとの会話から、そしてシッダ・ヨーガの道のウェブサイトにかけてくれた体験談から、皆さんがこの学習をととても真剣に受け止めていることが分かります。あなたは解説から学んだことを実行し、自分の内側に開花してきているサマーヌブーティの知識に基づいて行動するために、具体的な努力を重ねてきました。私たちはあなたをととても誇りに思います！心底そう思っているのです。

それらを聞くこと、そして——グルマーイの意図と恩恵のおかげで——私たち皆が共感の大切さと、私たちが住むこの世界の多くの地域すべてでそれを引き出す手助けをすることの大切さをいかにより認識するようになっているかを考えることは、私たちの励みとなってきました。ではここで、私たちがサマーヌブーティに似ていると思う興味深い科学理論を紹介したいと思います。それは、いかに私たち皆が完全につながり合っているか、そして、いかにそのつながりが結果に影響を及ぼすかを強調しています。

20 世紀になるまで、科学者たちは、この宇宙のすべては、特定の法則に従っていると信じてきました。これらの法則は、それに応じて私たちがこの宇宙を分類してきたさまざまなシステム（例えば私たちの太陽系など）の振る舞いを定めたり予測したりすることを可能にしました。

しかし、1961 年、数学者でかつ気象学者のエドワード・ノートン・ローレンツ博士は、正確な数学に従って作動しているように見えるシステムでさえ、非常に予測不可能な振る舞いを見せるようになる可能性があることを発見しました。これが、ローレンツ博士が「カオス理論」と呼んだものの誕生です。¹

この理論を説明するのに、彼は「バタフライ効果」と彼が呼ぶもの——システムの一部の初期条件における一見すると微小な変化が、システムの全く異なる部分における大きく予測もつかない諸変化をどのようにして導き得るか——を述べました。彼が挙げた古典的な事例とは、世界のある所でその羽をはためかせる 1 匹のチョウで——そして、それが、数週間後に世界の全く別の場所で生じる竜巻にどのようにつながり得るのかということでした。

さて、皆さんの中には、「うーん、確かにこれは実に興味をそそられる——しかし、これがサマーヌブーティとどのように関係するのか、もう少し説明してもらえないだろうか？」と思っている人もいるかもしれません。

もちろん、そうします！

あなたは予測がつく所に、例えば家族や友人など、あなたが直接関係を持つ人々に、サマーヌブーティを求め、受け取ることを期待するかもしれません。確かにそれは論理的な期待です。なぜなら、あなたが最も近い人は、あなたに最も心を配り、また、あなたの人生における成功に投資している人であろうからです。しかし、時に、サマーヌブーティの最も心に迫る実例が、あらゆる場所のうちでも全く予期せぬ所からやって来ることはあり得ます。

この点を明らかにするととても素晴らしい話があります。

1920 年代に、ある若い男性がイタリアから米国に移住しました。彼は、モンタナ州に定住し、ドライクリーニング店を開きました。20 年後、ドライクリーニングの仕事を引退し、地元の小さな大学でパートタイムの清掃作業員の仕事を始めました。彼は何年もの間、清掃作業員として働き続けました。

彼が 2004 年に 102 歳で亡くなった時、その男性は——自分の財産の 95%に当たる——230 万ドル（およそ 3 億円）を、清掃作業員として働いた学校に遺贈しました。儉約生活と注意深い投資を通し、この男性は億万長者になっていたのです！

その男性は、このお金を奨学金として援助が必要な学生に与えるように要請しました。彼は遺言の中で、自分は家が貧しかったので、学校に行く代わりに幼い頃

から働き始めなければならなかったことを説明しました。それ故に、次の世代の若者たちには、自分が持てなかったもの——輝かしい将来のための良い教育——を手にしてほしかったのです。²

この寛大な男性は、とても多くの学生——彼が決して知ることも、そして、彼のことを決して知ることもない人々——が恩恵を受けることができるような形で、サマーヌブーティを示したのです。

この話が示すように、サマーヌブーティは私たちが目を向けようなどとは思いませんでした。所から、やって来ることが可能です。そしてちょうどバタフライ効果のように、それは私たちが本当に皆つながっていることを示しています。さらに、私たち——私たち一人一人——がこのつながりを強化する手助けをすることができるのです。誰かにサマーヌブーティを差し伸べるために、その人が自分と同じコミュニティー、宗教、派閥、または文化に属している必要はありません。サマーヌブーティの美德というのはギブ・アンド・テークではありません。誰かが私たちにやってくれるかもしれないことを期待して、あるいは、もう既にやってくれたことへのお返しとして、この美德を差し出すものではありません。それは、純粹に「与える」ことです。サマーヌブーティの光が私たちの心に輝く時、私たちは行動を起こすのです。私たちは、心の中の善良さを体現するのです。

ヒンディー語で「空想でプラーオーを料理する」という意味の、「カヤーリー プラーオー パカーナー」という言い回しがあります。あなたはおいしくて香りの良い米料理のプラーオーを料理するところを好きなだけ夢想することができます——プラーオーに加える調味料全部、そしてご飯の香りと温かさを想像することができます。しかしながら、空想で料理しているだけでは、どうやって飢えを満たすことができるのでしょうか？

同様に、「私は非常に人の気持ちが分かる人間だ」「私はこの上なく善良な心の人間だ」「私は常にすべての人の真の幸福を願っている」「私には意地悪さがみじんもない」と考えているだけでは、サマーヌブーティの美德を体現する支えにはなりません。あなたの意図を行動に変えなければ、それは「カヤーリー プラーオー パカーナー」と同類です。

私たちが行動することと行動しないこと、その両方が私たちの世界とそこに住む人々に影響を及ぼします。小さなことが大きなことになります。小さな瞬間が雪だるま式に増大するのです。もし共感を表す機会があるのに、その機会を生かさない——あるいは逃してしまう——と、私たちは時間を無駄にしていることになります。共感を示さないことを選んだ時間は蓄積し、その事例一つ一つが、私たちを自分の本質から、自分の真の意図と動機から、さらに切り離していきます。

先日、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのスタッフの一人とこの解説についての作業をしていた時、グルマーイが鉄道の線路の下のバラストに基づいた例えを挙げてサマーヌブーティの働きをどのように説明したかを話してくれました。ですからここで、グルマーイが話した例えを私たちがどのように理解したかを分かち合いたいと思います。

線路を最初に発明した人々は、機関車の重量に耐えるのに十分な強度を持つ土台を作る方法について、信じられないほどの先見性と知識を持っていたに違いありません。私たちが調べて分かったことは、線路の下には石があるということでした——それはとてもたくさんあり、線路の下の土台を埋め尽くしています。それらの石はすべて形が異なり、表面が角張っています。これらが「バラスト」と呼ばれるものです。

このバラストの目的は何でしょうか、そして、なぜ石は角張っているのでしょうか？
そうです、それらがかみ合えるように、あるいは互いにぴったりとはまることができるように、石は角張っているのです。かみ合うことで、石はしっかりと固定されます。
この強固なバラストは通過する列車の重い荷重を均等に分散して、線路がずれたり、滑ったり、曲がったりするのを防ぎます。そしてそれが、列車が安定し均衡の取れた状態で、金属の線路に沿って進むことを容易にします。

バラストが果たすもう一つの極めて重要な役目は、衝撃を吸収することです。バラストは、金属の車輪が線路とこすれる音を吸収するだけでなく、列車が動く際の衝撃を吸収する助けとなります。私たちが比較的滑らかで快適で安全な列車の乗り心地を楽しむことができるのは、このバラストのおかげです。発明者たちは、何と驚くべき贈り物を人類に与えたのでしょうか！

では、これがどのようにサマーヌブーティの美德と関連しているかを見ていきましょう。人間や動物、川や木など、この地球上のすべてのものとすべての人は皆、異なっています。生き物にはありとあらゆる形、組成、そして種類があります。特に私たち人間はそれぞれ、生活様式、社会的地位、そして世の中を生きていく方法についての意見が異なるだけでなく、考え方や行動の仕方が異なります。しかし、それらの違いは、私たち皆をつないでいる根底に存在する唯一の原理の認識と結び付いている時、実は強さを生み出します。それらは、生命そのものを維持するのに役立つ相互支援のネットワーク、安定と均衡のとりでを生み出します。これは、サマーヌブーティの表現のための肥沃(ひよく)な土壌を作ります——そしてひいては、誰もがこの地球上で美しく目的を持った人生を送ることを可能にするのです。

ローマ皇帝で哲学者であったマルクス・アウレリウス・アントニヌスは、かつてこう言いました。「人は互いのために存在する。よって彼らに教えよ、さもなくば耐え

よ」。³人間は、互いにつながっているからこそ存在し、生存しているのです。私たちは互いに助け合い、支え合い、共に成長し、繁栄するために、この惑星にいます。私たち一人一人が、自分が何を与えられるのか、この世界をより良くするためにどう貢献できるのかに責任を持って、自分の役割を果たさなくてはなりません。

* * *

グルマリーが私たちに贈ったサマーヌブーティの美德がかけがえのないものであると私たち皆が賛同したところで、私たちはグルマリーが授けたもう一つの貴重な教えについても思い出すことができます——そしてその英知を、私たちのサマーヌブーティの実践に適用することができます。グルマリーは、人生のどんな努力においても、自分自身の心の強さが絶対的に重要であると教えています。

これは正確にはどういう意味でしょうか？ それは、あなたの心の強さ——あなたの気質、性格、道徳心——にあなたの行動を決定させることを、意識的に選ぶことです。例えば、あなたは他者の痛みや喜びを許せないという理由で、反応的な場所から行動したりしません。報われたいからと行動することはありません。どんな時にも、あなたは自分を必要としている人のそばにいます。なぜなら、あなたはただ何かを与えたい、分かち合いたいと認識しているからです。それはあなたの感情ではありません。あなたの決断です。感情的な場所からだけで行動すると、あなたはすぐに消耗してしまいます。しかし、あなたがヴィヴェーカから、あなたの知恵と識別力の場所から、あなたの心の強さから行動するなら、あなたは元気づけられるでしょう。そして、どうすればより多くのエネルギーを生み出すことができるかが、常に分かるでしょう。

この解説のこの最終回において、私たちはサマーヌブーティを実際に行う努力をする過程で遭遇するかもしれない幾つかの落とし穴に気づくことの重要性を、どうしても語らずにはられません。

まず、人はあなたのサマーヌブーティの表現に対し、さまざまな反応を示すでしょう。あなたが最良の意図を持ち、自分の行動はその意図に沿ったものであると確信している時でさえ、誰もがあなたの共感を喜んで受け入れるわけではありません。人はその人独自の理解（あるいは誤解）をシナリオに持ち込みます。人には独自の視点と偏見、自分自身や他者に対する独自の見方があり、それらすべてが、各人の、差し伸べられている美德を感じ取り、受け取る力に影響を及ぼすのです。

サマーヌブーティを差し伸べる努力の結果に執着してしまうのは、ある程度、自然なことです。もしあなたが誰かに共感を示しているなら、それは相手が少しでも気分良くいられるようにと思っただけのことです。その人が支えられている、話を聞いてもらっている、理解してもらっていると感じられるように、その人が自分自身の中に力を見いだして、自分の足で立って進むべき道を知ることができるようにと思っただけのことです。

そしてそれは、サマーヌブーティを行動に移す際に、ポジティブな結果を想像してそれに向かって努力「してはいけない」ということではありません。しかしながら、サマーヌブーティと共に行動するという決意が、その結果に左右されないことは重要です。あなたがサマーヌブーティを表現するのは、あなたが相手から得ようとしている反応がその「理由」ではありません。あなたがサマーヌブーティを表現するのは、そうすることが人間としての自分の責任だからです。

これに関連して、サマーヌブーティは相手の利益と向上を願って表現するのであって、相手に迎合するために行うのではないことを、心に留めておきたいものです。これは、サマーヌブーティを行動に移すという旅において、さらにもう一つの見えない落とし穴につながります。つまり共感的であることは、「大げさに同情する人」であることではないということです。それは誰かが見せる感情の吐露につられて、相手があなたをいいようにあしらう隙を与えることではありません。

これはとてもひそやかに起こり得ます。人は常にあなたを利用しようと「意識的な」意図を持っているわけではありません。例えば、時に人の感情的な訴えは愛や注目、あるいは承認への渴望から生じ、その人はこれらのニーズを満たすための他の方法を知らない、あるいは考えようとしません。英語にはこれに関連する、「1インチ与えると1マイル取られる」という言葉があります。実際、あなたの母国語にもこの英知の表現に似たものがあるかもしれないので、知識を新たにするのもいいでしょう——そして、他の言語でもそのような表現を探究してみたいと思うかもしれません！

話を元に戻して、私たちアミとガリマーは、ヒンディー語で「搾取」を意味するショーシャンという言葉思い出します。サマーヌブーティを差し伸べることを要求して、人を操り、強制し、または服従させることは、ショーシャンです。これは決してサマーヌブーティが与えられるべき——あるいは実際、与えることが「できる」——文脈ではありません。サマーヌブーティは、受け取る側の依存や権利意識ではなく、自立心を促進させる贈り物であることを思い出してください。それは互いの幸福を支え、贈る側と受け取る側双方の魂を育むものです。他の誰かの感情に不必要に迎合することは、長い目で見ればその人の助けにはならず、サマーヌブーティを与える側であるあなた自身の善意をも損なう可能性があります。それは今後あなたが人にサマーヌブーティを表現する際に、はるかに注意深くさせてしまうかもしれません。

さて、サマーヌブーティを差し伸べようとする時には、相手がその状況に何をもたらそうとしているかに気を配ることに加え、自分自身の態度にも常に意識を向ける必要があります。あなたの努力に対する相手の反応は、いわば彼ら自身の「何か」の産物ですか？ それとも、あなたがそのシナリオに貢献したものがありますか？

例えば、誰かを助けるという名目で道徳的に優位に立っていると思い込むことは、危険なほど簡単です——自分がその人に役立つ知識を持っている極めて確かな可能性を、ただ自分がその人よりも「よく知っている」という考えと混同してしまうのです。これをする、助けようとする試みが恩着せがましく見えてしまいます。たとえあなたの助言が正しいものだとしても、恐らく聞き入れてもらえません。あなたがサマーヌブーティを与えようとした受け手が心に刻むのは、何よりもまず、あなたがその人を見下していること、あるレベルであなたがその人と、その人の知性を軽んじているということです。受け手はこれによって見くびられ、侮辱されたとさえ感じるかもしれません。そのような場合、サマーヌブーティを表現しようとするあなたの意図は、実際には反対の効果をもたらします。

これらの起こり得るさまざまな「落とし穴」についての私たちの考察から見えるように、サマーヌブーティを表現することには、美德の実践にどう取り組むかについての特別な洞察力と機敏さが求められます。それは、自分自身と自分の動機についてのより深い認識を培うこと、また、他者にもさまざまな動機があることに気づいていることを必要とします。

では、あなたが夕暮れのバラ園を散歩していると想像してください。あなたは美しく繊細な ショールを身に着けています。そよ風が吹いています。その風がショールの端を捉えると、 ショールがバラの茂みに軽く触れて、小さな鋭いとげに引っ掛かります。

何が起こったのかを見て、あなたはびっくりします。あなたの最初の反応はショールをとげから素早く引き離すことです。すると突然、あなたは自分のヴィヴェーカの香りを吸い込みます。あなたの思考能力が活性化されます。あなたはショールを蔑みからただ「引っ張る」ことはできないと気づきます。もしそうしたら、ショールはそれらの油断のならない小さなとげで引き裂かれてしまいます。代わりに、あなたは状況を判断する必要があります。ショールがどのくらい深く引っ掛かっているか調べて、それを外す最善の方法を決める必要があります。あなたは、その瞬間に必要とされる美德が何であれ、それを呼び起こす必要があるのです。

集中力と冷静沈着さ、優しさと直感的な理解をもって、ショールをほつれさせたり裂けさせたり、自分の指を傷つけないように注意しながら、あなたはショールをこのとげから、そして次のとげからと外していきます。あなたは完全にその瞬間に取り組んでいます。自分の活動に一意専心しています。ゆっくりと、しかし確実に、ショールはとげから外れていきます。ほんの少し前には、それらの同じとげは厄介な問題を引き起こしていました。しかし今は、もはやそれほど手ごわくはないようです。ショールはあなたの手の中にあります。完全に無傷で、何のダメージもありません。あなたは甘美な安堵(あんど)を体験します。すると、夜のひんやりとした空気の中で何かが変わります。魔法が起こっていて、あなたはそれを感じます。バラの香りがあなたを包み込んでいるのを感じます。

私たちアミとガリマーは、書き終えた後も、この挿話について考え続けてきました。なぜなら、この挿話は非常に興味深くまた具体的だからです。この挿話について話し始めた時、私たちは、この手ごわい相手であるとげからショールを外すというジレンマに取り組み得るさまざまな方法を思い付きました。従って、あなたもこの挿話に立ち返って、自分自身のためにこれを書き換えることができるのだという考えを、あな

たの前に提示したいと思います。頭を働かせ、美しくて繊細なショールを、それをつかんで離さないとげから解き放つという結果にたどり着く、数多くの可能な手段を見つけてください。

あなたはこの挿話を思うままに書き換えることができます。そして書き換え続けることもできます——取り組み方を考え直し、どのように行動するか、またどの美德を活用するかを改めて心に描くために。思い出してください。目標に到達するための正解は「一つ」ではないのです。大切なのは、あなたがそれに到達するための努力をすることです——まず、どのように取り組むのか思い描くことで、次に、美德があなたの中に、そしてあなたが美德の中に、安息地を見つけることができるようにすることで。

同様に、今思えばもっと別のやり方でサマーヌブーティを表現すればよかった、と思う自分自身の人生の出来事を挙げることができます。「今なら」、その状況にどのように取り組んだでしょうか？ どの美德、あるいはどの複数の美德が内側から現れて、あなたの役に立ちたいと望んでいるのか分かるように、自分自身の心を開き続けてください。例えば、あなた——そして他者——にとって、その状況に穏やかさをもって取り組むことは有益でしょうか？ 熱意では？ 注意深さでは？ それぞれの美德には独自のタットフ、独自の本質と原理があります。

その出来事を「やり直し」ながら、結果は同じものであるかどうかを見てください。この練習の素晴らしい点は、あなたが異なる結果を望んでいた状況にも、また、サマーヌブーティを表現することが「できた」状況——しかし恐らく他の方法でも表現できた状況で、今それを発見したいと思っている状況——にも、適用できるということです。

8回にわたるこの解説の中で、私たちはサマーヌブーティとそれが包含する美德をさらに学び、練習し、あるいは実行できるように、他の幾つかのツールを紹介してきました。ここではそれらのツールを要約し、あなたが立ち戻るための幾つかの重要な例を挙げます。

- **ダーラナー**

- 第4回では、思いやりの美德に焦点を当てた視覚化を行いました。
- 第6回では、優しさの美德に焦点を当てた視覚化を行いました。

- **自己探究**

- 第3回では、美德の貯蔵庫と悪徳の貯蔵庫について話し、また、これらの貯蔵庫のどちらかに出くわした場合にあなたが取るであろう選択について熟考するよう求めました。
- 第4回では、自分のことを思いやりがあると思っているような場合でさえ、なぜ人々は——恐らく自分自身も含めて——思いやりを示すのをためらうのかについて考えることを求めました。
- 第5回では、理解という主題について考察し、あなたのサマーヌブーティを必要とするそれほど単純ではない三つのシナリオを提示しました。あなたならどのように対応するか、正直に熟考することを求めました。
- 第7回では、評価を下す過程で、あなたのマインドで何が起きているかを観察し、自問することを求めました。

- **内側でつながるためのツール**

- 第2回では、瞑想、スワーディヤーヤ、セーヴァーなどのシッダ・ヨーガの修行について、中庸の境地を体験できる重要な手段として言及しました。
- 第5回では、呼吸、マントラ・ジャパ、確言について、内なる均衡を回復する手段として話しました。

- 第6回では、グルマーイの教え、「立ち止まってつながる」に注意を向けました。
- 第7回では、目撃者意識がチッタを浄化し、評価を下さないことを実践する方法であることを説明しました。

● **科学的事実と理論**（さらなる探究と学びのために）

- 第1回では、この惑星上のあらゆるものが相互につながっていることを説明するために、量子もつれ理論について話しました。
- 第3回では、他者の感情に共感する私たちの能力と関連した、脳の神経反応について話しました。
- 第5回では、自分自身を理解する場合に役立つ、交感神経と副交感神経の働きを簡単に説明しました。
- 第7回では、誤った評価を下すことにはまり込むことがないように、脳が変化し、学習し、適応する計り知れない能力を持つことに言及しました。
- 第8回（この回）では、カオス理論を引用して、どのように共感がさまざまな、予期すらしていなかったあらゆる源から生じ得るかを説明しました。
- 第8回（この回）では、グルマーイが挙げた線路の下のバラストの例えと、それがどのようにサマーヌブーティの表現と成果に似ているかを説明しました。

美德について学び、実践するこれらの方法は、とても多くの楽器のようだと考えるかもしれません。それぞれが独自の音色を持ち、それらは一緒になって人生における壮大な交響曲を生み出すのです。

私たちはずっと、あなたがいかにサマーヌブーティを誠実かつ効果的に勉強し、実行してきたかに感銘を受けています。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、あなた方の一人が次のように雄弁に分かち合ってくれました。「非常に興味深く、美しい浸透が私の日常生活の中で繊細に起こっており、それは私の思考を組み替えているようです」

シッダ・ヨーガの道で私たちが行うすべてのことは、グルマーイの教えに導かれています。ですから、サマーヌブーティの勉強を続けながら、シュリー・グルマーイからのこの教えを意識に保っていてほしいと思います。

マインドは強力です。それをどのように管理するかに留意しなさい。意図は強いものです。注意して創り出しなさい。他者との交流の影響は強大です。注意深さを持ち続けなさい。美德を育むことは最も重要です。試してみる時間を作りなさい。それが、サマーヌブーティです。

グルマーイが彼女の誕生日の月に与える美德であるサッドグナ・ヴァイバーヴァの解説の一つ一つに、グルマーイは私たちが実践すべき確言を与えています。それらの確言にはグルマーイの恩恵と祝福が吹き込まれています。それらは、私たちがその美德を自分の意識の中に保持し、そのタットワ、その本質を自分の存在の中に体験し、それを体現するようになるための手段です。

2022年6月24日の美德——サマーヌブーティ——のために、私たちはグルマーイから三つの確言を受け取っています。これらの確言は、私たちが勉強し、熟考し、毎日、心の中で、あるいは声に出して、自分自身に繰り返すことを実践するためのものです。このようにして実践すると、サマーヌブーティが私たちにとって現実のものになる——私たちにとって第二の天性となる——より大きな可能性があることを発見するでしょう。

サマースブーティの確言

- 私は存在する。従って、私はサマースブーティを体現する。
- 私は呼吸する。従って、私はサマースブーティの源泉である。
- 私は「それ」である。従って、私はサマースブーティを差し伸べる力を内側に持っている。



© 2022 SYDA Foundation®.著作権所有。

¹ See, for example, MIT Technology Review, <https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/>.

² See CBS News, <https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/>.

³ Marcus Aurelius, *Meditations*, and Epictetus, *Enchiridion* (Chicago: The Henry Regnery Company, 1956), p. 108 (Chapter VIII, Meditation 59).