**「新型コロナウイルス感染症の世界的大流行を背景とした**

**深刻な人生の危機に肯定的に立ち向かう方法」**

### 2020年4月5日

### 逗子本館よりライブストリーミング

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

　スワーミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）は、この特別なライブストリーミングを、平安のためのヴェーダのマントラ「オーム　サハナー　ヴァヴァトゥ」を詠唱することから始められました。

オーム

サハナー　ヴァヴァトゥ

神様、先生と生徒を共にお守りください

サハノー　ブナクトゥー

神様、私たちを共に養ってください

サハ　ヴィーリャン　カラヴァーヴァハイ

私たちが大きな活力をもって働けますように

テージャスヴィ　ナーヴァディタマストゥ

私たちの勉強が効果的であり

マー　ヴィドゥヴィシャーヴァハイ

お互いに憎しみ合いませんように

オーム　シャンティ　シャンティ　シャンティ

オーム　平安あれ　平安あれ　平安あれ

ハリ　オーム　タット　サット

次は、サンスクリット語の普遍の祈りを唱えられました。これは今回の話の内容に最も関連のある祈りです。

オーム　アサトー　マー　サド　ガマヤ

神様、私たちを非実在から実在へ、導いてください

タマソー　マー　ジョーティル　ガマヤ

暗闇から光へ、導いてください

ムリットョルマー　アムリタム　ガマヤ

死から不死へ、導いてください

ルッドラー　ヤッテー　ダクシナム　ムカム　テーナ　マーム　パーヒ　ニッティヤム

神様、あなたの慈悲深いお顔で私たちを守ってください

オーム　シャンティ　シャンティ　シャンティ

オーム　平安あれ　平安あれ　平安あれ

オーム　サルヴェ　バヴァントゥ　スキナハ

すべての人が幸せでありますように

サルヴェ　サントゥ　ニラーマヤハ

すべての人が健康でありますように

サルヴェ　バッドラーニ　パッシャントゥ

すべての人がよいものを見ますように

マー　カスチッドゥッカバーグバヴェット

誰も苦しみませんように

オーム　サルヴェシャーン　スワスティル　バヴァトゥ

すべての人が幸せでありますように

サルヴェシャーン　シャンティル　バヴァトゥ

すべての人が平安でありますように

サルヴェシャン　プールナン　バヴァトゥ

すべての人が完全でありますように

サルヴェシャン　マンガラン　バヴァトゥ

　すべての人にめでたきことが降り注ぎますように

オーム　シャンティ　シャンティ　シャンティ

オーム　平安あれ　平安あれ　平安あれ

　ハリ　オーム　タット　サット

マハーラージが、祈りを一行ごとに導いてくださいました。そのあと、沈黙のうちに数分間、目を閉じるようにおっしゃり、最後は「オーム　シャンティ　シャンティ　シャンティ　ハリ　オーム」で締めくくられました。そしてマハーラージのお話が始まりました。

「愛する信者たち、友人たちよ、今日の話のテーマは、私たち全員、特に信者が、いかにして人生の深刻な危機に肯定的に立ち向かうかです。このことに関して、現在のコロナウイルス感染症の世界的大流行とその余波を背景に話をします。このテーマについてあなたたちが真剣に考え、必要なことを行えるように、私たちの考えを共有しましょう。

このウイルスが中国で発生したのちに急速に広がり、世界的大流行になったという事実を認めることから始めましょう。そのために多くの面で生活を混乱させ、日本を含む多くの国で非常に深刻な状況を引き起こしています。この病気のメカニズムとそれが急速に広がる特質については、はっきりとは分かっていません。予防策と治療法も明確には分からないのです。ワクチンは、時間がかかる問題なので、まだ入手できません。この病気を治すための特定の治療法は不明です。この混乱と具体的な予防策がないことを背景に、パニックは全世界に及んでいます。

**明らかになったもろさ**

この問題に関するニュース報道につねに注目していると、パニック感覚は強まります。

結果として、そのようなニュース番組をつねに見ることは、心を否定的にします。国によって状況は異なり、たとえば、一部の国では強制的な外出規制が実施されていますが、そうでない国もあります。繰り返しになりますが、ある国々では、さまざまな地域での外出規制や制約は自発的です。外出規制は、一部の人々に精神的な問題を引き起こし、また日常生活に関する他の問題を生みました。例えば、外出規制が義務付けられている国の日雇い労働者は、外出してお金を稼ぐことができないため、特に大きな打撃を受けています。

私たちの話では、主にふたつのポイントに焦点を当てます。まず、信者として新型コロナウイルス感染症の危機をどのように見るべきか。次に、この危機の期間に私たちが何をし、考えるべきかです。信者だけでなく、一般の人々、さまざまな分野の指導者、知識人、各国首脳も、この危機について深く考え、内省するべきです。

最初のことは、現在の危機が、私たちの生活がいかにもろいかを示している、ということです。親戚、お金、権力、学識、高度な技術のいずれもまったく役に立たないとき、自分がいかに無力であるかを時として感じます。超大国は敵からのミサイルを迎撃する方法は知っていますが、外国で発生した小さなウイルスを遮断することには無惨にも失敗しています。したがって、私たちがこれらの物質的なものにどれほど依存しているかを考えなければなりません。そして、まったく無力のこの期間に、私たちがより良い方向に向かえる別の何かがあるかどうかを、自分自身に問う必要があります。

しかし、私たちの個人の生活、国内生活、および国際生活におけるこれまでの多くの危機と同様に、「これも過ぎ去るだろう」と全面的に信じましょう。たとえば、地震、津波、戦争、ペストやインフルエンザなどの病気の発生も過ぎ去り、遅かれ早かれ、通常の状態は取り戻されました。ですから、信者として神様のほうを向き、この状況に勇敢にうまく立ち向かうための勇気と智慧を授かるよう、「彼」に祈りましょう。自分たちだけでなく、人類全体の平安とすべての面における健康を祈りましょう。神様の慈悲により、私たちの誠実で悲痛なまでの神様への祈りの結集は、絶対にこの危機に対処するのに役に立つ、ということを固く信じます。とりわけ、健やかな時も病める時も、神様はつねに私たちと共におられることを忘れないでください。

シュリー・ラーマクリシュナの聖なる伴侶で、根本エネルギー（シャクティ）の聖なる権化であられるホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーは、次ようにおっしゃることで信者たちを安心させてくださいました。「わが子よ、全然怖がらなくていいのですよ。なぜ恐れるのですか？他に誰もいなくても、私はいつもあなたと共にいます。私はあなたの永遠の母なのですから」ホーリー・マザーがおっしゃったことを繰り返します。

「わが子よ、全然怖がらなくていいのですよ。なぜ恐れるのですか。他に誰もいなくても、私はいつもあなたと共にいます。私はあなたの永遠の母なのですから」

現在の危機は、前例のない方法で大規模に通常の生活に悪影響を及ぼしていることは確かです。しかし、現時点では想像もできませんが、過去にそうであったように、何らかの肯定的な影響もあるに違いない、ということを考えましょう。すでに明らかになっているそのような影響のひとつは、水と大気の汚染レベルがいくつかの地域で大幅に低下したことです。

**世界的大流行を霊的に捉える**

信者として、現在の状況を霊的に捉えるように努力しましょう。すなわち、自分自身や私たちの回りに何が起ころうとも、神様につなげるのです。私たちは、神様を美しくてすばらしいものの中だけでなく、最もひどくて恐ろしいものの中にも見るようにするべきです。ご存知のように、バガヴァッド・ギーターの第11章では、主がアルジュナに「彼」の「宇宙的形相」を示されました。また、「彼自身」がすべてをむさぼり食う者「カーラ」すなわち「時間」であることを、明らかにする記述もあります。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの有名な詩「母なるカーリー」（Kali the Mother）は、カーリー母神は神様の優しい側面だけでなく、恐ろしい側面も象徴している、という同じアイデアを伝えています。「彼女」は一方では、この宇宙を創造してそれを保護し、他方では破壊します。しかし、本当の意味での破壊ではなく、宇宙の粗大な形から精妙な形への変換のみがあります。聖典では、このプロセスは「プララヤ」と呼ばれています。つまり、粗大な形から精妙な形への帰滅、言葉を変えると宇宙の退行です。

私たちはみんな、人間、良いものや悪いもの、動物、さらには細菌、アメーバ、植物、樹木など、すべての存在の中に、神様の存在を認識しようとするべきです。しかし、このようにして神様を心に描く努力をしながらも、シュリー・ラーマクリシュナの実践的なアドバイスを思い出すことも必要です。彼は、神様は悪人やトラのような凶暴な動物の中にも存在するが、それらに近づいて抱きしめるのではなく、むしろ安全な距離を保つように注意する必要がある、とおっしゃいました。

これらの方法ですべてのことを霊的に捉えると、非常に良い効果があります。まず初めに、信者として、私たちは聖典で学んだこと（例えば神様は遍在であること）を、自分の思いや行いと結びつけるように努力しましょう。もし霊的に捉えられない、もしくは霊性と結び付けられないものがある場合、私たちは言葉、思い、行いにおいて分裂を引き起こし、冷静さと心の平安を欠き、混乱をきたします。一方で、すべてを霊的に捉える努力に少しでも成功すると、無恐怖で平安になるでしょう。

**危険を軽減する**

理解すべき最も重要なことは、パニックになると否定的な精神状態に陥る、ということです。私たちが意志の力を発揮し、心を肯定的なことに向けることで絶えずそれを阻止する、という努力なしに、増大するのに任せると、それは収まるどころか、さらに悪化するでしょう。このパニック状態の影響には、たとえば免疫システムを低下させることによる身体的健康被害や、平安を失うことによる精神的健康被害が含まれます。私たちの心を、神様からそらし、霊的実践からそらして、恐れと身体的なことだけに集中すると、霊的健康も損なわれます。それでは、この起こり得る被害を軽減するためには、何ができるでしょうか？

最初に最も重要なことは、危険を意識することです。しかしパニックに陥ることはありません。繰り返しますが、危険に気を付けてください。ただし、慌てる必要はありません。

第二に、病気による汚染を防ぐために、さまざまな予防策を講じて下さい。この中のいくつかは、あなたがすでにご存じのものもあるかもしれません：

**・**予防策のひとつ目として、自宅にいてください。他者との近い接触を避け、買い物などの必要な外出中の人々の集まりも、最小限にとどめます。

**・**マスクを着用し、医療用の消毒アルコールを携帯し、家の外にいてもときどき手を洗ってください。家に帰ったら、家に入る前に手を消毒し、入った後は石鹸と水でよく手を洗います。口を洗って、温水で数回うがいをしましょう。

**・**2〜3時間ごとに温かい飲み物を飲みます。また、深くリズミカルな呼吸、「吸って、吐いて」を数回、朝と夕方に実践するのもいいでしょう。これは私たちの呼吸器系を助けます。

**・**毎日、運動を何かしてください。あなたが適切だと思う方法かヨーガを1日2回、それぞれ数分間してください。これは、免疫システムを強化するだけでなく、特に、家に閉じ込められて外出できない際に、消化を助けるのに非常に役立ちます。

**・**しかしもし可能で許されるのなら、短時間の散歩もいいでしょう。

**・**免疫システムを強化するために、錠剤を含むさまざまな形のビタミンCの定期的な摂取も推奨されています。

**変革を可能にするような内省**

在宅時に、世界的大流行に関連した否定的で弱気な思考を防ぐには、何を避けるべきでしょうか？まず第一に、世界的大流行のニュース番組や噂に、長々と繰り返し注意を払わないようにすることです。なぜならそれらの発信には終りがないからです。すでにお話ししたように、これらの悲惨なニュース報道を見ることは、私たちの精神的健康に悪影響を及ぼします。また、世界的大流行についての家族や友人との長話を最小限にとどめてください。これも不安や恐怖を生み、私たちを精神的に弱め怖がらせるからです。むしろ、この時間のより肯定的で建設的な利用方法を考えてください。

この時間を肯定的な考えや行動に利用することを決意しましょう。これにより、短期または長期の強制的で義務的な外出規制が姿を変えて、恵みとなります。強制的な監禁生活を肯定的にとらえることが、生活の転機となった例がいくつかあります。そのもっともすばらしい例のひとつは、偉大な聖者であり哲学者でもあるシュリー・オーロビンドの生涯です。イギリス支配からの独立運動の知識人として、彼はある事件の末に投獄されたのですが、刑務所での感得と体験により、政治活動から霊性へと根本的に変わりました。

私たちの外出規制もまた、仕事、人間関係、日々の生活様式など、これまで送ってきた人生について深く内省する機会を与えてくれます。そのような内省は、私たちの生き方に何らかの重要な修正が必要かどうかを示してくれるでしょう。だから必要な修正点を見極め、生活を変革できる方法を考えることができます。そして、これらの修正を謙虚に実行し始めてください。

**変革できるような毎日のスケジュールを作る**

今こそ、良い有益な実践を開始するときです。そして通常の状態に戻った後もそれらを継続してください。この外出規制がどのくらい続くかわからないので、計画的で実りのあるやり方で時間を過ごせるように、毎日のスケジュールを作りましょう。このスケジュールでは、すでに提案したように、免疫システムを助けるために運動の時間を取ってください。また、古典文学や偉人伝などのまじめで高尚な本の勉強の時間も設けてください。学んだことを家族と共有するのもいいでしょう。また、バガヴァッド・ギーター、シュリー・ラーマクリシュナの福音、仏陀の教え、聖書など、永遠の真理を教える聖典も学ぶべきです。また、霊性に関する講話を、インターネットを通じて見てください。私たちのホームページでもユーチューブに上げた動画が見られます。次に、「マナナ」（認識）をしてください。つまり、私たちがこれまで勉強してきたことについて熟考するのです。マナナは、聖典が心に深い影響を与える助けとなるので、ヴェーダーンタの文献によって推奨されています。

フラワーアレンジメント、ガーデニング（可能であれば）、歌う、音楽を奏でる、音楽を聴く、あるいは新しい料理を作るなど、良くて楽しい趣味に時間を費やすこともできます。

**瞑想と祈り**

祈りと瞑想のための時間を設けましょう。瞑想を実践している人の中には瞑想のやり方を知っている人もいますが、短時間しか実践したことがない、もしくは、これまで誠実に実践できたためしがない、ということがあるかもしれません。この期間をより長時間の実践のために利用してください。1日1回だけでなく、1日２回、朝と夕方に実践してください。ご存じのように、祈りと瞑想は、身体的にも、精神的にも、霊的にも私たちを助けます。信者である私たちは、神様への興味も信仰心もない人々よりも、このような危機に直面するのに、より良い立場にあるということを覚えておくべきです。ある意味で、これは神様への信仰を試す時でもあります。もし私たちが恐怖とパニックに陥るならば、それは聖典の勉強が表面的なものであり、信心、神様への信仰、すなわち神様のご加護に対する信仰が育まれていない、ということを示します。

ですから、私たちの霊性の生活が強固なものとなるように、この期間を利用しましょう。それは今だけでなく将来も役に立ちます。このことは、勇気の源、心の穏やかさの源、智慧の源となることで、自分自身だけでなく家族の助けにもなります。

**やり残しを片付ける**

ずっとやりたかったのに、これまでは時間がなかったのでまだ終わっていない残務があるならば、この時間を利用して、その残務も片付けましょう。インドの叙事詩のひとつであるラーマーヤナに、ラクシャサのラーヴァナ王は人生でふたつのすばらしいことを成し遂げたかった、という話があります。第一に、彼は地上から天国への階段を建設して、誰もが厳しい霊性の修行を行わずに天国に行けるようにしたかったのです。ラーヴァナはとても強かったので、聖者も罪人もその階段を上るだけで天国に入り、楽しむことができる階段を作ることができると思いました。第二に、周知のように海には大量の水がありますが、非常に塩辛いので飲むことはできません。そこで、ラーヴァナはこれらの塩水を「クシラ」（美味で濃いミルク）に変えて、誰もが自由にそして心ゆくまでそれを堪能し、非常に幸せに感じ、栄養も与えられるようにしたかったのです。彼は、これらふたつの慈善的な考えは保留にしていましたが、他人の妻の誘拐、つまりラーマ神の聖なる妃シータを誘拐するという非道徳的な行動は、直ちに行いました。そうしているうちにラーヴァナはラーマ神に殺されてしまったので、最終的に慈善事業を実行することができませんでした。このように、彼はやらざるべきことを先にやり、やるべきことを後回しにして、結局、最初に成し遂げるべきだったことはしませんでした。ですから、今まさに、長い間やりたかった良い有益な実践を始める好機なのです。そして、私たちがすでに始めている良い実践は、より誠実に規則正しくやりましょう。

**多くは自分次第**

以上のように、隔離生活中に肯定的な方法で生活するためのガイドラインを提案してきましたが、最も重要なことは、私たちがやりたいことは何でも、計画性をもって行う必要があるということです。つまり、行き当たりばったりで物事を行うべきではないのです。そうでなければ、私たちが強制されているこの時間を、効果的に活用することはできません。次に、このことのとても良い影響は、私たちの心を制御する手助けとなることです。スケジュールを立て、それに従うよう心に要求することで、つねに落ち着きのない気まぐれな心をしっかりつかんでおくことができます。これは、私たちが今やりたいことを達成するのにも役立つでしょう。したがって、多くのことは自分にかかっています。この強制的または自発的な外出規制が恵みになるか否か、そして最終的に、それが私たちを豊かにし、高めるのに役立つか否かは、自分次第なのです。

オーム　平安あれ！平安あれ！平安あれ！

＜今日だけは＞

スワーミー・メーダサーナンダ

①今日だけは、朝起きる時から寝るときまで、スケジュールに従うように努力します。  
そのスケジュールには、私の身体的、知性的、道徳的、及び霊的な成長の時間を設けておきます。

②今日だけは、神様に結ばれますように、朝と午後2回、15分ずつ神様の名前を称えるように努めます。  
仕事の時も出かける時にも、神様の名前を少なくても10回ほど繰り返します。

お風呂に入る時にも繰り返します。

そして私は、食べ物も飲み物も全て神様に心で捧げます。

③今日だけは、自分と他人、そして宇宙の本性について深く考えるようにします。

④今日だけは、自分の人生の意味とその目的、そして自分の人生の目的を実現するために何をしてきたかについて、深く考えるようにします。

⑤今日だけは、霊的、そして思索の糧となる（考えさせるような）本を読んで新しい学びを得るようにします。  
（少しでも新しいことを学ぶようにする）

⑥今日だけは、息を吸って吐いて、吸って吐いて、吸って吐いて、体を伸ばして、伸ばして、伸ばして、外に散歩、一歩、二歩、三歩するようにします。

⑦今日だけは、何があっても私は決して怒らない。動じない。がっかりしない。弱音をはかない。問題を解決しようとしない。ただすべてを冷静で、そして快く受け入れるようにします。

⑧今日だけは、他人を一切批判しない。改善させようとしない。むしろ他人を褒めて励まして、彼らの良い性質に着目するようにします。

⑨今日だけは、今日のことだけに集中します。あたかも過去も将来も存在しないように、

一日自由に使える今日こそは、できるだけ理想的に、よく生きるようにします。

⑩今日だけは、私は神様の使いであり、自分の仕事を通して他人の中に宿る神様に仕えていることを意識しながら働きます。  
そして一日が終わると、私はこの日のすべての仕事を神様に捧げます。

⑪今日だけは、聞かれないと話をしない。テレビを見ない。新聞を読まない。携帯を見ない。パソコンで仕事をしません。（月に１度くらい挑戦してみる）

⑫今日だけは、他人や母なる大地にどれほど恩恵をいただいているかということ、

そして私を支えるために、どれほど貢献していただいているか気づくようにします。

私は、他人及び母なる大地の福利のために祈り、他人を助けるように努力します。

追加：そして時々決めた時間行うことができなくても、たとえ5分でも必ず続けます。

＜新しい日＞

カーリーダーサ

今日、良く生きなさい。何故なら、今日こそは命、命の命です。

早く過ぎ去っていく今日には、生命のすべての可能性、すべての真理、

そして、成長する喜び、活動の輝き、力の光栄が潜んでいます。

昨日はただの思い出、明日はただのビジョンにすぎません。

しかし、今日良く生きていれば、

過去の昨日のすべては幸せの思い出になり、

将来の明日のすべては、希望のビジョンになります。

ですから今日、よく生きなさい。