**日曜午後例会　特別講話　（２０２０年４月５日）**

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**信者はどのように危機に立ち向かうべきか**

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

信者の皆様、友人の皆様、

今日は、信者としてどのように深刻な危機に立ち向かうか、その肯定的な方法について、コロナウィルスの背景を含んでお話します。ぜひ共有していただき、各自の対応や実践の一環として活用してください。

さて、現在の危機的状況の背景には、中国から発生し、世界中に広がったコロナウィルスのパンデミック（世界的大流行）があります。それは日本を含めた世界の国々に大きな妨げをあたえ、さまざまな影響を及ぼしています。たとえば感染を予防する特定の方法がないことでパニックになる人が多く増えていますが、そのひとつの原因はコロナウィルスのニュースにいつも接していることです。危機を伝えるニュースをつねに見たり聞いたりしていると、心は否定的な方向に傾くからです。

コロナウィルスに対する各国の対応措置は異なっており、ある国では全面封鎖をして外出禁止令が出され、ある国では封鎖している地域とそうでない地域があったりします。いずれにせよ、こうした制限措置が私たちの精神を乱し、不安にさせ、また他の諸問題を引き起こすことにもなっています。特に日銭を稼いでいる人びとは外出禁止により稼ぎを得られず経済的に深刻な影響を受けています。

今日のお話には２つの大事なテーマがあります。

ひとつは信者として、どのようにこの危機に立ち向かうことができるか、

２つ目は、この危機にあたってどのように行動し、どのように考えるかです。

このことは信者だけでなく、一般市民、国のリーダーや大臣、知識階級の人々も深く考える必要があることです。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**信者としてどのように危機に立ち向かうか**

コロナウィルスによるパンデミックは、私たちの生命がいかにおびやかされやすいものであるかを明らかにしています。と同時に、親戚家族、お金、権力、学問的知識、技術発展によっては救われない、という気づきもあたえています。敵国から飛んでくる誘導ミサイルを空中破壊できる大国も、小さなウィルスの侵入には無力で、止めることができないのです。しかし、こうした危機こそが、物理的なもののみに頼らず、超越的な存在に頼って助けを求める必要性を教えています。

そして、私たちはこのことを忘れてはなりません──“this shall also pass.”──すべては過ぎ去っていくということです。地震、津波、世界大戦とそのあとの影響、伝染病などさまざまな災いはすべて過ぎ去り、みな普通の生活へと戻っていきました。そして今回もそのようになります──それを心の底からはっきりと信じてください。

そのうえで、私たちが勇気と知恵をもってこの状況に立ち向かえることができるよう、神様に祈りましょう。自分たちだけでなく、全人類の平安と健康を祈りましょう。神様に向かって真心を込めて祈ることによって、この危機が鎮まることを固く信じましょう。

神様は、私たちが元気で申し分ない状態のときも、そうでないときも、ずっと私たちと一緒にいます。そのことを思い出しましょう。シュリー・ラーマクリシュナの霊性の伴侶であり、宇宙の原始的エネルギーの権化でもあられるホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーのこの言葉を思い出しましょう。

──わが子よ、一切恐れることはありません、どうして恐れる理由があるんですか？　もし誰も一緒にいなければ、少なくとも私はいつもあなたのそばにいます。私はあなたの永遠の母です──

繰り返します。“My child, don’t be afraid at all. Why you should fear? If none els, I am always with you. I am your eternal mother.”

私たち信者は、周りに起こるありとあらゆることを神様と結びつけましょう。美しく素晴らしいことの中に神様を見るだけでなく、恐ろしくひどいことの中にも神様を見ましょう。『バガヴァッド・ギーター』（第１１章：至上神の宇宙的形相拝見の道）でシュリー・クリシュナがアルジュナにご自分の宇宙的姿を見せたときには、みずからをカーラ、すなわち全てを破壊する（時間）であると示されました。また、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの有名な詩「KALI THE MOTHER」も同じアイディアです（カーリー女神の恐ろしい面を礼拝した詩。英語の全文を最後部に掲載。英語版WikipediaのKali the Mother (poem)を参照しました）。

母なるカーリー女神には、優しい側面（創造と維持の側面）も恐ろしい側面（破壊の面）もあります。そして破壊とは実は絶対的な破壊ではなく、「粗大的な状態から精妙な状態へ変化する」という意味なのです。ですから私たちは、あらゆる人とものの中の良いことと悪いこと、良い人間と悪い人間、動物、細菌、アメーバなどどんな小さなものの中にも神様を見る努力をしなければなりません。その努力をしつつシュリー・ラーマクリシュナの次の言葉を実践するのです──確かにすべての人と生きものの中に神様はおられます。しかし悪い人や危ない動物に近づいてハグをしてはいけません──ですから私たちは悪い人と危険な動物からは安全な距離を保ちつつ、すべての中に神を見ます。

私たち信者は、「すべての中に神様を見る」ことをすでに読み、聞き、学んできています。今はその教えを身につけて、神様が遍在であるならば、それを思いと行動にあらわす時期です。それを身につけられなければ、身体、心、全知的な魂レベルまでの恐怖や平安の無さ、不安が引き起こされることになるでしょう。しかし教えの一部だけでも身につけることができれば、私たちは無恐怖となり、成功を感じるでしょう。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**この危機にあたりどのように行動し、どのように考えるか**

パニックという精神状態は、意志の力で止めようと努力しなければますます悪化し、身体的免疫機能の低下、精神衛生上の平安や平衡の喪失など、さまざまに悪い影響を及ぼします。また霊的な健康をもおびやかします。パニックによって注意が神様からそがれ、物理的なものに執着させ、心に恐怖を生じさせるからです。

ではパニック状態はどのように改善したらよいでしょうか？

（１）パニックに陥ることなく危険に注意するよう、意識する（Be aware of danger without becoming panicking.）

（２）ウィルスに感染しないように適切な手段をとる

　①　第一に、家から出ない。

　②　社交の場や買い物に行く回数を減らす。

　③　マスクをつける。

　④　外出時には消毒用アルコールを持参し、たびたび手を洗う。

　⑤　家に入る前あるいは玄関で消毒用アルコールにて手を消毒し、家に入ったら石鹸でよく手を洗う。

　⑥　顔と口を洗って温水でうがいをする。

　⑦　２～３時間ごとにあたたかい飲み物を飲む。

　⑧　朝と夜、呼吸法（深い呼吸）を数回練習する。これにより肺の機能を助ける。

　⑧　少なくとも毎日１回運動をする。外出できない場合は自重を使ってのエクササイズやヨーガ・エクササイズなど。外出可能であれば短い散歩。これにより免疫が上がり、消化機能を助ける。

（３）家にいるときに注意すべき事

　①　長時間、そして一日に何回もパンデミックのニュースに接しないこと。うわさにも耳を貸さないこと。そうしなければ精神面の健康が害されてしまう。

　②　パンデミックの話をすることを最小限にとどめる。その話をすればするほど精神に影響し心が弱くなり、恐怖感が増してパニックを引き起こす可能性がある。

　③　むしろ、この外出制限の時期を“Golden opportunity”（絶好のチャンス）と考え、どのように肯定的に時間を過ごすかについて考える。

そのためにはまず、これを肝に銘じましょう──外出制限のあいだ、パンデミックについて見たり聞いたり考えたりすることを極力避け、身体的、精神的、霊的に、いかに充実して過ごすことができるかに集中します。家にこもらなければならない時期を、肯定的かつ充実した時間として過ごせれば、あとに必ず恵みへと転換できるからです。ときに辛い時期が人生を良い方向に転換する節目となることがあります。代表例がシュリー・オーロビンドで、彼はインドのさまざまな知的活動に関わっていたがゆえに刑務所に入れられましたが、出所後には高いレベルの哲学者、そして聖者となりました。困難な状況が仕事、人間関係、日常生活についての内省をさせ、気づきをあたえたのです。このように、内省は「日々の生活の中で変化すべきことがある」ことを示し、また「人生をどのように良く変化できるか」を考える機会です。そして内省して良い習慣が身に付いたら、危機が終わって元の生活に戻ってもその良い習慣を続けてください。

そして、この外出制限のあいだに一日のスケジュールを作ってその通りに過ごし、規則正しく充実した毎日を過ごすよう努めましょう。スケジュールの中には、

　・運動するための時間

　・深いテーマの本を勉強する時間──古典的な文学や聖典、たとえば『バガヴァッド・ギーター』『ラーマクリシュナの福音』聖書などの書物。また日本ヴェーダーンタ協会のホームページに掲載されている講義のビデオや録音データなど。それらを学べば家族と共有することもできるでしょう。

　・同時にマナナ、深く考えることもおこなってください。そして、「思い出しては深く考える」ことを繰り返してください。そうすることで学びが身に付き、より深く理解することができます。

　・肯定的な楽しい趣味に費やす時間──フラワーアレンジメントやガーデニング、音楽、歌をうたったり、楽器を弾いたり、料理も新しい１品をつくることを学びましょう。すでに趣味がある人はそれを深め、趣味がない人は何か肯定的で楽しい趣味を見つけてください。

　・祈りと瞑想

そして、祈りと瞑想が大事です。今まで真剣におこなったことがない人は、短い瞑想ではなく、長い瞑想をしてみてください。そして一日一回ではなく、朝と午後の２回実践をしてください。祈りや瞑想は、身体的、精神的、霊的なレベルで私たちを助けます。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

私たちは信者ですから、こういう危機に立ち向かう心の準備はよくできています。神様を信じていない人たちよりも、ずっと有意な立場に立っているのです。ある意味で、この時期は信者が神様にどれほどの信仰をもっているかを試す良い機会です。もし恐怖心があれば、今までの聖典の勉強や神様への信仰が浅かったことを示します。神様はいつも守ってくださる──これを信じていなかったということになるからです。ですからこの時期、この期間を、私たちの霊性を強化するためによく使いましょう。そうすれば危機に直面する今だけでなく、将来も、私たちの助けとなり恵みとなります。

今こそ、やりたいと思っていたができなかったことをするための好機です。『ラーマーヤナ叙事詩』に出てくるラーヴァナというラクシャサ（悪魔）の王は、２つの偉業を残したいと思いました。ひとつは地球から天国までのぼる階段を作ることです。天国に行くにはたくさんの修行や苦行が必要ですが、それをすることなく聖者でも罪びとでも凡人でも誰でも差別なく同じように天国に行って、同じように天国を楽しめるようにしたいと思ったのです。またラーヴァナにはそうできるだけの力もありました。２つ目は、塩辛い海の水を甘いシーラという飲み物（練乳のようなもの）にして、誰でも無料で飲める飲み放題のシーラの海にしたかったのですが、ラーヴァナはこれらの良いことは先送りにし、悪いこと（他人の妻を誘拐すること）はすぐに実行しました。そして死の直前に良いことをする時間を失ったことに気づいたのです──私たち人間も良いことをしたいと思ってはいますがそれは先送りにし、悪いことはすぐ行い、結局良いことをする時間をなくしています。

ですから今こそ、前からしたかったけれどもできなかった良い習慣を身につけてください。そして今までしてきた良い習慣をさらに深めてください。これらのことはごちゃごちゃではなく体系的に行ってください。すなわちスケジュールを作ってそれに従うのです。そうすれば、①時間を充実して過ごすことができる。②自分の心をコントロールできるようになる──そのためには、自分の心に向かって絶対にスケジュールに従うよう、命令してください。

この辛い時期を、これらのことを忘れず思い出して実践してください。

そうすれば、この時期を充実した毎日にすることができます。

そして、あとで恵みの時期に転換することができます。　　　　　　　　　　　（終わり）

KALI THE MOTHER (Poem by Swami Vivekananda)

The stars are blotted out,

The clouds are covering clouds,

It is darkness vibrant, sonant.

In the roaring, whirling wind

Are the souls of a million lunatics

Just loose from the prison-house,

Wrenching trees by the roots,

Sweeping all from the path.

The sea has joined the fray,

And swirls up mountain-waves,

To reach the pitchy sky.

The flash of lurid light

Reveals on every side

A thousand, thousand shades

Of Death begrimed and black —

Scattering plagues and sorrows,

Dancing mad with joy,

Come, Mother, come!

For Terror is Thy name,

Death is in Thy breath,

And every shaking step

Destroys a world for e'er.

Thou "Time", the All-Destroyer!

Come, O Mother, come!

Who dares misery love,

And hug the form of Death,

Dance in Destruction's dance,

To him the Mother comes.