**「全てのヨーガの共通点」**

スワーミー・メーダサーナンダ

皆さんご存知のように、ヨーガは世界中でとても人気があります。国連も国際ヨーガの日を制定しました。［※北半球の夏至の時期である6月21日］　イスラム教国や共産主義国でも国際ヨーガの日にヨーガをすることもあります。

インドで「ヨーガ」は霊的な実践を意味します。しかし私が日本に来た時、日本人はよく「ヨガァ」と発音することに気づきました。当時、私はどうしてそのように発音するのだろうと疑問に思いましたが、後になって「ヨガァ」と発音するヨーガは、主に体を中心とした「ハタ・ヨーガ」を意味するということが分かりました。インドで「ヨーガ」は霊性を意味します。

ヨーガの肉体的側面は一般的に、ハタ・ヨ－ガと呼ばれ、ヨーガの霊的側面は、ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガなどとして知られています。非常に残念なことに、肉体的なヨーガをしている人のほとんどが、ヨーガには倫理的、霊的側面があるということを知りませんし、たとえ知っていても興味がありません。

では、ヨーガの肉体的側面を実践する目的は何でしょうか？元気に長生きすることを可能にするためだけでしょうか？　ハリウッドにはラーマクリシュナ・ミッションの支部があり、かつては映画俳優や女優がそこをよく訪れていました。彼らの目的は、ヨーガで顔のしわを予防し、肌を明るく見せるためでした。ヨーガでアンチエイジングしようというわけです。ですので、彼らにとってヨーガと瞑想の目的は、基本的には世俗的なもので、霊的なものではありませんでした。

インドの古代の賢者たちは、至高の真我に到達するために生涯を捧げました、そして他者にも同じようにするように教えました。肉体的ヨーガと霊的ヨーガは互いに全く相反するものなのに、賢者たちはヨーガのアーサナ（座法）とプラーナーヤーマ（呼吸法）をどのように霊的生活と結び付けることができたのでしょうか？　人は、より霊的になりたいと願えば願うほど、肉体意識を減らさなければなりません。

ヨーガ・アーサナとプラーナーヤーマを霊的生活に取り入れる理由はこうです：アートマン、ブラフマン、神を悟るためには、長い年月をかけて継続的な実践が必要です。それは直ぐにはできないのです。音楽やダンスなどの世俗的な技能を習得するのにも長い年月がかかるように、霊的進歩にも長い年月が必要です。さらに、体が健康で強くなければ、霊的修行はできません。ですので、霊的進化へのこの長い道のりに乗り出すには、二つの前提条件があります。それは強靭で健康な体と長生きすることです。その両方のために、ヨーガ・アーサナとプラーナーヤーマの実践は大事なのです。

インドの賢者たちの比類なき特徴の一つは、どのようなことがらを修行の対象にしたとしても、最後までそれに取り組むということでした。賢者たちは中途半端に投げ出したりしません。さて問題は、ハタ・ヨーガは当初は補助的なヨーガであったのに、残念なことにその実践者のほとんどは、ヨーガの本道から逸れてしまい、肉体が全てになってしまったことです。長生きをして、健康な肉体を持つことだけが、ハタ・ヨーガの目的となり、至高の真理を悟るための健康な肉体と長生きではなくなりました。

さて、「ヨーガ」という言葉の意味は何でしょう？　ヨーガとは「合一（Union）」を意味します。個我と至高の真我の合一、もしくは、バクタ（神の信者）とバガヴァーン（神）との合一です。ヨーガという言葉は、合一に至るための方法も示唆しています。ほとんどの人は、アートマン、パラマートマン、バガヴァーンとは何なのか全く知りません。そこで、そのような人たちにわかりやすく、やる気を起こさせるような、シンプルな定義を言います。それは、「ヨーガとは理想的な生き方」です。では、どうすれば理想的な生き方ができるでしょうか？　というのは、この生き方が、誰もが望む目標に導くからです。では目標とは何ですか？

現実の生活をある程度経験した人々は、お金、食べ物、家、仕事、家族なども大切だけれど、もっと大事なことは、「継続的な喜びを持つこと」だと知っています。というのは、みんな喜びを欲し、苦しみは欲していないからです。人生経験を積み、年齢を重ねたときに、私たちはこの重要なことを理解します。若い時には、ほとんどの人はこのことを認識できないでしょうが、人生の荒波をくぐると、喜びを持つことの重要性を理解し、認識することができます。

二つ目の目標は、「心の平安」です。私たちの多くは、人生で平安を感じても、その平安は安定していません。この瞬間は平安でも次の瞬間には平安が足りないと感じます。三つ目の目標は、「知識の探究」です。私たちは多くのものごとについての知識がありますが、至高の知識はありません。四つ目の目標は、「恐れ知らず」です。私たちは皆、心配や恐れ、特に死の恐怖があります。どうすれば「恐れ知らず」になるでしょうか？　そして最後の目標は、「自由を得る」ことです。

理想的な人生とは、これらの目標を持ち、それを達成することです。ヨーガは、理想的な生活を送ることでその目標を達成する方法も教えてくれます。ですので、まず、私たちは理想的な生活とは何かをはっきりと知らなければなりません。それから、どうすればそのような理想的な生活を送ることが可能なのかを知る必要があります。

さて、もし私が「全ての宗教は、ヨーガの異なる形である」と言ったら、皆さんは私のことを偏狭だと思いますか？　キリスト教、ヒンドゥ教、仏教、イスラム教、これら全ての宗教はヨーガです。なぜなら、各宗教の道は異なっていても、それら全ての目的は、神との合一だからです。そしてそれがヨーガの全てなのですから。これまで申し上げた人生の五つの目標の観点から見ると、全ての宗教の信者は、「喜び」「平安」「知識」「恐れ知らず」「自由」を目指しているのではありませんか？　そういう意味でも、全ての宗教はヨーガの異なる形に過ぎないのです。

伝統的なインドのヨーガの体系には、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、バクティ・ヨーガがあります。そしてバガヴァッド・ギーターの全ての章（18章）はそれぞれがヨーガで、それぞれの章の名前の最後は「・・・ヨーガ」となっています。さて、ここで質問です。どうしてそんなにたくさんの種類のヨーガが必要なのでしょうか？

その主な理由は、人によって適性と能力のレベルが違うからです。シュリー・ラーマクリシュナはこの事実を次のように簡単に説明なさいました。何人か子供を持つ母親は、それぞれの子供の好みと消化力に合わせて、さまざまな魚料理を作る。スパイスを豊富に使った料理もあれば、具材を炒めただけの料理、茹でただけの料理、とてもシンプルなカレーもあるだろう。

それと同じように、適性、好み、能力によって、さまざまな霊性の実践が勧められます。例えば、感情的気質の霊性の求道者はバクティ・ヨーガをしなさい、と勧められます。つまり、愛情や感情を「神」に向けるのです。そうすれば世俗的な愛を超越し、神聖な愛を経験することができるでしょう。

ひとときも仕事をせずには生きていられないほど仕事に熱心な人には、カルマ・ヨーガがいいです。カルマ・ヨーガでは、私利私欲を持たず、見返りを期待しない、という態度で働くように助言されます。他者と交わらず、静かに暮らしたい、熟考に時間を費やしたい、と望んでいる三番目のタイプの求道者には、ラージャ・ヨーガがお勧めです。ラージャ・ヨーガの基本的な実践は、心と感覚を抑制し、心に集中することです。分析的な心を持ち、あらゆるものの本質を知りたいと願う四番目のタイプの求道者には、ギャーナ・ヨーガがいいでしょう。彼らは常に、何が実在で何が非実在か、何が相対的で何が絶対的か、何が永遠で何が一時的か、などを識別するように試みます。そして彼らは実在、絶対的、永遠なものに集中するのです。

もう一つヨーガがあります。それは全てのヨーガを組み合わせるもので、調和のヨーガ、サマンヴァヤ・ヨーガ（Samanvaya Yoga）と言い、四つのヨーガ全てを調和させます。一つの食べ物だけではなく、いろいろな食べ物を味わいたいと思う人々がいます。そのような人々は、一つのヨーガだけを実践することを好まず、それよりは自分の能力に応じて全てのヨーガを部分的に実践したいのです。

さて、ラーマクリシュナ僧院のモノグラムをお見せして、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダがいかにして僧院のモノグラムの中にサマンヴァヤ・ヨーガ、四つのヨーガの調和を構築したかを説明します。このモノグラムの中には、ヘビ、昇る太陽、波打つ水、蓮、そして中央には白鳥が描かれています。

まず初めにヘビは、脊髄の基底部、ムーラダーラにヘビの形で眠っているクンダリーニ（霊的潜在力）を象徴しています。霊的実践によってクンダリーニを目覚めさせ、求道者の頭部まで上げることができます。こうして、クンダリーニはパラマートマンと一つになるのです。

波打つ水はカルマをあらわし、昇る太陽はギャーナを象徴し、蓮はバクティを象徴しています。太陽のあらわれとともに、闇は消えます。太陽はギャーナ・ヨーガの象徴です。知識を得ると、無知は解消されます。次は波です。海の波は絶えずあらわれては消えます。同じように、私たちが働いているとき、自分の肉体、感覚、心、知性が途切れることなく動いていることが分かります。風がない時、湖の水は静止します。しかし、風が吹くと水は静けさを失い、動き出します。

蓮はバクティの象徴です。なぜでしょうか？　私たちが神を礼拝する時、花をお供えしますが、蓮の花は花の中でも特別だからです。そして、これらのさまざまな全ての道を統合することによって、私たちはパラマートマンに到達することができます。ロゴの下の部分にはつぎのように書かれています。タンノ　ハンサ　プラチョダヤト：白鳥（ハンサ）が私たちに至高の知識を与えてくださいますように。スワーミージーは西洋に滞在中にある芸術家にラーマクリシュナ僧院のロゴの絵を描くためのご自身のイメージを伝え、その芸術家がロゴをデザインしました。

四つのヨーガをどのように統合させるか、その例をラーマクリシュナ僧院のアーシュラムでの典型的な日々のスケジュールに沿ってみていきましょう。僧侶は早朝に起床し瞑想します。これはラージャ・ヨーガの実践です。効果的に瞑想をするには、心を世俗的な考えから引きはなし、自分が選んだ神の蓮華の御足にしっかりと心を留めなければならないからです。それからバガヴァッド・ギーターの朗誦と賛歌詠唱をします。マンガラアーラティ、夕拝、食物や花などの供物奉献、ジャパ、祈りなどは、バクティ・ヨーガのためのものです。

オフィス、庭、キッチンでの奉仕、本の販売、イベントや祝賀会の企画と詳細決定、信者や来客のお世話など、ここでは僧侶と信者が非常に多くの奉仕をしていますが、これら全てはカルマ・ヨーガの構成要素です。毎日行う仕事がいくつかあり、特別なイベントの前には信者も来て手伝う、さらに多くの仕事があります。ここに来る信者たちは、評価やお金が欲しくて奉仕しているわけではありません。奉仕の見返りを期待せず、ただ奉仕をするだけです。これが私たちのカルマ・ヨーガの実践方法で、働きは神の仕事であると考えます。

次はギャーナ・ヨーガです。僧侶と信者は、欲望と執着からゆっくりと解放され、実在に集中できるように、実在と非実在、一時的と永遠、を常に識別するように助言されます。それは内部の実践です。さらに聖典の勉強があります。私たちは『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャド』などの聖典勉強会を開催しています。そして自分自身でもそれらを勉強します。これら全てはギャーナ・ヨーガの実践です。

スワーミージーは全てのヨーガを組み合わせることができるように、ラーマクリシュナ僧院の活動を考案なさいました。そして私たちはそのようにヨーガを合わせて実践しています。この特別なスケジュールに従うだけで、神を悟ることができます。社会から遠く離れた孤独な場所に行って瞑想をする必要はないのです。理解と信仰をもってこのようなスケジュールに長年従えば、絶対に神を悟ることができます。そして、このスケジュールは、アーシュラム在住の僧侶だけでなく、家族や仕事を持っている信者でも従うことができます。

さまざまなヨーガの調和というスワーミージーの考えは新しいものです。これら全てのヨーガは昔から存在しており、バガヴァッド・ギーターでも言及されています。しかし、それらをどのように組み合わせ、調和させるかについては明らかではありませんでした。スワーミージー作成のラーマクリシュナ僧院のスケジュールは、これら全てのヨーガをどのように組み合わせるかを例示しています。

霊的悟りは一度の生涯では不可能であり、二度三度の生涯が必要だ、と聖典には述べられています。しかし、私たちが先ほど読んだ『仏教聖典』にある逸話には、霊的悟りはわずか7日間で可能である、と述べられています。ただしその条件は、瞑想をやりつづけなければならない、というものです。そこで、この僧侶は試みたのですが、数分後には集中力が途切れてしまいました。

かつて、ドッキネッショルの部屋で長時間瞑想をすることが習慣であったスワーミー・アドブターナンダジーが、ある日、瞑想をかなり早く終わらせたことがありました。シュリー・ラーマクリシュナは「どうしたんだい？　なぜ今日はそんなに早く起きあがったのかね？』と尋ねました。ラトゥ・マハーラージは、「今日、私は、もしマザー・カーリーのヴィジョンが見えたらどんな恩恵をお願いしようか、と考えていました。そしたら、この考えが何度も何度も頭の中に浮かんできて、集中するのが難しくなりました」と答えました。シュリー・ラーマクリシュナは、「だめだめ、瞑想中にはそんな欲望を抱いてはいけないよ」と言いました。つまり、ほんのわずかな欲求さえも集中力の障害になるのです。先ほど読んだ『仏教聖典』の逸話の中で師は、悟りを得るには7日間の瞑想で十分であるとおっしゃいました。しかし、神について途切れることなく一日考えるだけで、霊的悟りを垣間見ることができるかもしれません。

ある若い男性がお釈迦様に関する映画を観たときのことです。映画には、お釈迦様が座って瞑想し、悟りを開いたことが描かれていました。お釈迦様の瞑想は10年間に及びましたが、映画はわずか２~３時間です。そこでこの映画を見た後に青年は「瞑想をしてみよう。そうすれば私だってすぐに悟ることができるだろう」と考えました。瞑想を始めて20〜25分後に、青年は眠ってしまいました。早く悟りを開くという希望はあっという間になくなりました。つまり、霊的生活においては、幅跳びも高跳びもないのです。長い年月にわたり、霊的実践の定められた道程を一つ一つやらねばなりません。

今日の主題に戻ります。それぞれのヨーガに関する詳しい説明はあっても、これらのヨーガを組み合わせる、という考えはどの聖典にも見当たりません。ですので、これはヨーガの理論と実践に関するスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの比類なき貢献であったと言えます。そして、この組み合わせ案では、それぞれのヨーガを極端に行う必要はなく、自分の能力と適性に応じて各ヨーガの一部を組み合わせることができます。また、もし求道者が 一つのヨーガを他のすべてのヨーガをせずに行う場合、その実践は一本調子になる可能性もあります。だから、さまざまなヨーガを組み合わせると面白くなるのです。そしてそれによって最高の悟りを得ることができます。しかし献身と信仰を持って最後までやり続けなければなりません。

私は多くのラーマクリシュナ僧団の先輩僧を見てきました。彼らは厳しい霊性修行はせず、ラーマクリシュナ僧団のスワーミージーが定めたスケジュールに従うだけでした。そして彼らの霊性は傑出していたのです。長い間、瞑想だけをしようとすると、世俗的なことを考え始めたり、眠りに落ちるかもしれません。なぜなら、そのような瞑想をする準備ができている人はほとんどいないからです。さらに、多忙な生活を送っている人のほとんどは、瞑想に長時間費やす余裕がありません。したがって、私たちのほとんどにとって、さまざまなヨーガを組み合わせるということは、安全かつ実行可能なことなのです。

ここで面白い質問をします。すべてのヨーガに共通するものは何でしょうか？　すべての宗教が、人間の命は神の偉大な贈り物である、と宣言していることです。ヒンドゥ教の聖典には、非常に多くの誕生を経て幸いにも人間に生まれることができる、と書いてあります。人は、人間として生まれたこの貴重な機会を悪用するのではなく、この人間としての命を活用しなければなりません。動物と人間を比較してみれば、人間として生まれることがいかに特別なものであるかがわかります。動物は単に、食べる、寝る、生殖という感覚を満足させるために生活しています。 さて、人間は、動物にはできない自己成長ができます。人間は、至高の真我を悟るに至るまで、それによって人生の充実感を得ることができるに至るまで、自己成長ができるのです。これらのすべての贈り物は特別なものです。さらに、世俗的な観点から見ると、人間は新しいものを発明することができます。多くの動物にも知能はありますが、それは発明ができるような知能ではありません。人間とは異なり、動物には道徳と不道徳、霊的なものと世俗的なものを識別する能力がありません。したがって、私たち人間がこれらすべての贈り物を持っているのに活用しないのは、大きな損失なのです。

『シュリー・ラーマクリシュナの福音』には、ラーマチャンドラが弟のラクシュマナに「象はとても大きいのに、神のことを考えられない」と言ったと記されています。シャンカラーチャーリヤもまた、人間としての命、神を悟りたいという願い、そして聖なる交わり（Holy company）という三つのものは、得ることが難しく、神の恩寵によってのみ得られる、と述べています。

すべてのヨーガに共通する第二のことは、すべてのヨーガが「至高の真我の悟りが人生の目的である」と言っていることです。そして、第三の共通点は、たとえ方法は違っても、結果は同じである、つまり、ハートの結び目をバラバラに切り、恐れを知らず、喜びと平安に満たされ、最高の知識と自由が得られるということです。

そして、すべてのヨーガに共通するもう一つのことは、「実践が大事」ということです。どのヨーガも、聖典を聞いたり読んだりするだけで霊的に進歩できるとは言いません。したがって、どのようなヨーガを実践するとしても、それを実行に移さなければなりません。休むことなく長期に渡る実践です。

最近では、YouTube などのオンラインで多くの講義を見ることができ、それらに簡単にアクセスして視聴できます。しかし、ただ楽しむために聞いているだけでは、価値のあることは何も起こりません。霊性の話を聞くのは良いことですが、聞いたことをよく考えて実践すべきです。さらに、一次資料をよく調べることをせず、話を聞きすぎることにはある危険があります。

だから実践が大事なのです。牛乳の入ったコップを目の前に置いて「バター、バター、バター」と言っても目の前にバターはあらわれません。バターを得るには、牛乳を凝乳にしてから撹拌してバターを取り出さなければなりません。今、質問は、何を実践するか、です。たくさんのことがありますが、二つのことだけに焦点を当てるべきです。 まず最も重要なことは、心の浄化です。シュリー・ラーマクリシュナはよく「チッタ　シュッディ」と言いました。『シュリー・ラーマクリシュナの福音の用語検索(Concordance to the Gospel of Sri Ramakrishna）』という本があります。その本から私は「心の清らかさpurification of the heart」という表現が『福音』の中に何回出てくるのか調べてみたところ、15～16回出てきていることが分かりました。

主イエスもたとえ話の中で「もし地面が整っておらず、とげの藪や岩でいっぱいなら、どんなに良い種を蒔いても良い作物を収穫することはできない」と言いました。これは象徴的です。主イエスがこのたとえで伝えたかったことは、心の清らかさです。それがなければ、私たちがいかなる霊的実践を行っても、結果は得られません。したがって、すべてのヨーガは心の清らかさを非常に重要視しています。

心の清らかさとはどういう意味でしょうか？　『シュリー・ラーマクリシュナの福音』にはこんな物語があります。ある村に一人の男の子が住んでいました。彼は学校に通うために森を通らなければなりませんでした。その子は一人で森を歩くのが怖かったのである日、そのことを母親に訴えました。母親は、「心配しないでいいのよ、あなたの兄のマドゥスダンが森の中にいるのですから。怖くなったらいつでも彼を呼びなさい」と言いました。

男の子は母親のアドバイスどおり、森を通るときは必ずマドゥスダン兄さんを呼びました。するとマドゥスダンがあらわれて学校まで付き添ってくれたのです。毎日こんなことが起こりました。あるとき、男の子の先生の家で式典がありました。先生は各生徒に、財力に応じて食べ物の供え物を持ってくるように言いました。その子はとても貧しかったのですが、母親に「供物をください」と言いました。母親は何も持っていませんでしたので、その子に「マドゥスダン兄さんに供物をお願いしなさい」とだけ言いました。その子はマドゥスダン兄さんに会うと、「式典のために先生の家に持っていく食べ物の供物をください」と頼みました。マドゥスダン兄さんは彼にヨーグルトの入った小さな土製のポットを渡しました。

その子が先生の家に着き、その小さなポットを先生に渡すと、先生は非常に怒りました。なぜなら、それはとても貧相な小さなヨーグルトの入ったポットだったからです。しかしその子は、「ボクのマドゥスダン兄さんは、『ポットが空になればすぐにまたいっぱいになる』とおっしゃいました」と言いました。驚いたことに、先生が試しに凝乳を全部別の容器に移し替えた瞬間、小さなポットは再びいっぱいになりました。このようなことが何度も起こりました。

そこで先生は男の子のマドゥスダン兄さんにとても会いたくなったので、その子に森に一緒に行くように頼みました。彼らが森に着くと、男の子はマドゥスダン兄さんを呼び始めましたが、マドゥスダンはあらわれませんでした。その子が何度読んでも、マドゥスダン兄さんは来なかったので、その子は泣き始めました。その時、声が聞こえてきました「おまえの心は清らかだから私を見ることができるのだが、先生の心はまだ清らかではないので、私のヴィジョンを見る準備ができていないのだよ」。

ここでのポイントは、チッタ シュッディ、心の清らかさです。神は私たち全員にとって最も近い存在です。しかし、私たちは心が清らかではないので、神を見ることができません。次に、鏡の例も挙げます。鏡のガラスがきれいであれば顔が見られますが、汚れが溜まっていると顔を見ることができません。別の例は、湖の水です。水が汚れていると湖底は見えません。湖底を見るには 二つの条件が必要です。まず、クリーンであること、そして波がなく穏やかであることです。しかし、私たちの心には、ヴリッティという思考の波があり、それは絶えず心の中に湧き上がってきます。

パタンジャリのヨーガ・スートラは、「ヨーガシュ　チッタ　ヴリッティ　ニローダハ：『ヨーガとは、真我を知覚することを妨げている心（チッタ）がさまざまな形（ヴリッティ）をとるのを抑制することである』」から始まります。したがって、霊的生活の実践はすべて、これらの波を静め、心を静めるためです。この波とは何でしょうか？　執着の波、欲望、嫌悪、怒り、エゴ、嫉妬の波。それが私たちの心の状態であるなら、心はどうやってアートマンを反映できるでしょうか？

だからこそ、シュリー・ラーマクリシュナは、「心を清らかにしない限り、霊的生活で進むことはできない」と何度もおっしゃったのです。ですので、霊的生活の最も重要なことは、アートマンを反映できる心の鏡をどのようにしてきれいで純粋なものにするか、ということです。

『バガヴァッド・ギーター』には、心の中に不純さがいかにして発生するかが述べられています。欲望（カーマ）、怒り（クローダ）、貪欲（ロバ）、利己主義（アハンカール）。これらは不純さの主な印です。これらすべての根本的な原因は何でしょうか？　シュリー・ラーマクリシュナは、それらすべての根本的な原因は「未熟な私」だとおっしゃいます。それはどういう意味でしょうか？　私たちが自分自身を体と心と同一視した瞬間に、問題が始まります。霊的な無知によって、自分をアートマン以外のものと同一視した瞬間、私たちはマーヤの網目に巻き込まれてしまうのです。ですので、私たちはこのことに気づき、体と心との同一視をやめるように努めなければなりません。

それを達成するにはどうすればよいでしょうか？　各ヨーガが定める理論は異なります。基本的には二つあって、一つはギャーナ・ヨーガの方法で、 もう一つはバクティ ヨーガの方法です。ギャーナ・ヨーガの方法を実践する資格のある人はほとんどいません。なぜなら私たちの大部分は非常に体意識が強いからです。そして、体意識がある程度低下しない限り、たとえ「私はアートマンである」と何千回繰り返しても、アートマンは私たちに明らかにされません。

もう一つの道はバクティの道です。その方法は、私たちの思考、行動、情緒、感情のすべてを、神、自分が選んだ理想神、に結びつけることです。言い換えれば、私たちの日常生活を神性化することです。それは大多数にとって、より簡単な方法です。私たちがアートマンやブラフマンと言うとき、それは非常に精妙なので、私たちのほとんどにとって、そのイメージははっきりしていません。シュリー・ラーマクリシュナ、クリシュナ神、ラーマ神、あるいは主イエスを自分の霊的生活の中心とする方が簡単です。なぜなら、私たちは彼らの写真を見たり、彼らの人生について知っているからです。

バクティの道では、私たちはすべての人、すべてのものの中に神の存在を見なければなりません。これが私たちの心を純粋にする最も効果的な方法です。一旦 チッタ　シュッディに到達すると、他の霊的実践は容易になります。私たちは仕事をするときはいつでも、自分は神の道具として仕事をしていると考えるべきです。仕事を終えた後、私たちはその成果を神に捧げることができます。食べ物を食べる前には、まず食べ物を神に捧げましょう。朝起きた後、私たちは神の絵を見て神にお辞儀をして、寝る前に再び神にお辞儀をしましょう。このようにして、私たちは日々の生活を通して自分の活動、思考、行動を神と結びつけ、心の中で神の御名を一日中唱えるようにしましょう。

スワーミー・アショカーナンダジーは、ラーマクリシュナ僧団の学術僧であり、南カリフォルニアのヴェーダーンタ協会の会長でした。彼の講義の一つに「日常生活の神性化」がありますが、そこで彼は私たちがいかに「日常生活を神性化」すべきかについて、美しく説明しています。私たちが日常生活を神性化することができれば、チッタ シュッディが容易になり、神に心を集中することができ、そして神を悟ることができるでしょう。