**「充実した人生」**

2022年10月16日

逗子例会

スワーミー・メーダサーナンダによる講話

於・逗子本館

※以下は、2022年10月16日の月例講話「充実した人生」の話の内容を、スワーミー・メーダサーナンダ・マハーラージご自身がさらに分かりやすく編集されたものです。

充実した人生に関する私の見解を述べる前に、参加者の皆さんにとって充実した人生とはどういうことかを教えて下さい。

（参加者の回答：

・ 家族も健康で、心配がなく、やるべきことをきちんと達成できる状態。

・ 人として成長することができる状態。なぜなら成長は達成感と幸福感をもたらすから。

・ あらゆる手を尽くし、最善を尽くして、義務を果たす状態。

・ 私たちの心が低い欲望に引きずられることなく、自発的に善い高貴な考えを抱くことができる状態。その際には、すべての行為が神への捧げ物として行われる。

・ スティタ・プラッギャの状態にあり、過去、現在、未来について後悔のないバランスの取れた心の状態。

・ 身体⁻心意識を超越する。

・ ニルヴィカルパ・サマーディを得る。）

まず私が言いたいことは、充実した人生と成功した人生とは同じ意味ではない、ということです。人生の一番の勝者が、内なる人生に関しては一番の敗者だということもあり得ます。外見的には成功している人物が自分の感覚を制御できないこともあるでしょう。その人には不満、心配、緊張があり、孤独も感じているかもしれません。しかし他の人はそのことを全く知らないでしょう。充実した人生は、理想的な内なる人生と非常に深い関係があります。

「fulfilment（満足感、充実感）」は「fullness（満ちていること、完全）」から来ていて、サンスクリット語では「プールナム」と言います。充実している状態については、バガヴァッド・ギーターの次の節に上手い説明があります。

*yaṁ* *labdhvā chāparaṁ* *lābhaṁ* *manyate nādhikaṁ* *tataḥ*

*yasmin sthito na duḥkhena guruṇāpi vichālyate*

*ヤン　ラブドヴァー　チャーパラン　ラーバン　マンニャテー　ナーディカン　タタハ　/*

*ヤスミン　スティトー　ナ　ドゥフケーナ　グルナーピ　ヴィチャーリャテー　//　6.22*

*これに勝るものはないという至高の境地に達すれば、たとえいかなる困難に遭おうとも、ヨーギーの心は少しも動揺することがない。*

これは、「充実した人生」の最良の定義であると考えられています。その意味は、安定した喜びの経験、平安、満足、によってハートが満ちている、ということです。これらすべて、すなわち、喜び、平安、満足、が合わさって充実感となるのです。

仕事や家庭などが充実した人生につながる、という意見の人もいましたが、充実感を実現するためにそのような外的要因に完全に依存することはできません。なぜなら、ご存じのように仕事や家庭などの要素は、さまざまな事情で決まることなので、常に順調で楽しいという保証などないからです。変化や別離や、それに似たような否定的な出来事が起こる可能性は常にあります。したがって、充実感を得るために外的要因に頼るなら、そのための努力が最終的には無駄に終わる可能性が十分にあるのです。そこで、私たちは満足の源をどこか別のところに見つけなければなりません。そしてその別のところは、外側ではなく内面を探してください。

この「内面を探求する」ことについて、バガヴァッド・ギーター第5章21節にあります。

*bāhya-sparśheṣhvasaktātmā vindatyātmani yat sukham*

*sa brahma-yoga-yuktātmā sukham akṣhayam aśhnute*

*バーッヒャ・スパルシェーシュ　アサクタートマー　ヴィンダティ　アートマニ　ヤット　スカム　/*

*サ　ブラフマ・ヨーガ・ユクタートマー　スカン　アクシュアヤン　アシュヌテー　//　5.21*

*外界の感覚的快楽に心惹かれることなく、常に内なる真我（アートマ）の楽しみに浸っている人は、つねに至高者（ブラフマン）に心を集中し、限りなき幸福を永遠に味わっている。*

また、第5章24節も同じ意味です。

*yo 'ntaḥ-sukho 'ntar-ārāmas tathāntar-jyotir eva yaḥ*

*sa yogī brahma-nirvāṇaṁ* *brahma-bhūto 'dhigachchhati*

*ヨーンタハ・スコーンタル・アーラーマス　タターンタル・ジョーティル・エーヴァ　ヤハ　/*

*サ　ヨーギー　ブラフマ・ニルヴァーナン　ブラフマ・ブートーディガッチャティ　//  5.24*

*内なる世界で幸福を味わい、心穏やかに過ごし、光り輝く行者（ヨーギー）こそ、ブラフマンとなり、永遠の絶対安楽境（ブラフマ・ニルヴァーナ）に入るのだ。*

充実感を得るための最も大事な条件は、内面を見つめることです。内面を見つめていれば、欲しいという感覚、孤独感（一人暮らしによる孤独感さえも）、などが生じません。つまり、ハートの中に、むなしさや不安感を生じさせるようないかなる感情も沸き上がらないのです。その反対に、先に述べたようなハートの充実感が生まれます。外的な幸福は必ずしも充実した人生を確実にするものではありません。なぜなら、外的な幸せがあるにもかかわらず、心配、恐れ、満たされない欲望がまだそこにあるならば、そのような状態は充実した状態とは言えないからです。

さらに、人生が充実している人は、たとえ緊張を強いられるような困難な状況に置かれたとしても、穏やかで平安なままでいるでしょう：*yasmin sthito na duḥkhena guruṇāpi vichālyate*（*ヤスミン　スティト　ナ　ドゥッケーナ　グルナーピ　ヴィチャーリャテ）*　　バガヴァッド・ギーターでは、「*サマトヴァム・ヨーガ・ウッチャテ*（心の平静さがヨーガである）2.48」と言います。順調であろうが逆風が吹こうが周りの状況に左右されることなく、その人の心の静けさは乱されず、喜びや悲しみ、失敗や成功に圧倒されません。

次に、充実していないとはどういうことでしょう？　充実していないしるしとは、苦しみがあることで、それは緊張、恐怖、不満、欲求、孤独、不安などの感情から生じます。そのようなしるしが人生で見受けられるなら、その人の人生は充実していない、ということになります。

なぜそうなるのでしょうか？　なぜなら、基本的に人は、有限で相対的で一時的で儚い対象の中に充実感を求めるからです。しかし、それ自体が有限なものから、どのようにして究極的で永遠の充実感を期待することができるでしょうか？　さらに、私たちの心のむなしさは、外側にモノが豊富にあるからといって満たされるものではありません。多くの場合、人は大量の物質的なモノを所有すれば充実した人生を送ることができる、と誤って信じています。しかしそうではありません。それどころか、物質主義的な生活はしばしば後悔、失望、欲求不満という結果をもたらします。

具体例を挙げましょう。誰もが最後の瞬間まで肉体的に健康でありたいですが、そのことに力を入れ過ぎの人もいます。彼らは健康維持や、栄養価の高い食べ物を食べることや、美しく見える方法についての情報を集めるために非常に多くの時間を費やします。そのために本や健康雑誌を読んだり、テレビ番組を見て、心全体でそのことに集中します。それはまるで健康で美しく見えることで人生が充実するかのようです。しかし、身体に細心の注意を払ったとしても、病気になったり体力をなくす可能性は常にあります。さらに加齢による老化を止めることはできません。ですので、健康で美しい身体を保持しようと努力するだけでは、長い目で見れば充実感は得られないのです。

また、素敵な服や家、高級外国車に憧れる人もいれば、お金が充実感をもたらすと考える人もいます。貧乏な人はお金があれば充実感が得られると思っていますし、金持ちももっとお金があれば人生は充実すると信じています。しかし実際には、貧乏な人が大金をためるという保証はまったくありませんし、金持ちは収入源にまつわる心配で苦しむことはよく知られています。また金持ちは、自分よりもっと金持ちの人を見ると、嫉妬を感じて非倫理的な手段でお金を稼ごうとするかもしれません。これらすべてのことは、最終的には苦しみにつながります。 お金を持っている人も持っていない人も、お金に集中しすぎると苦しむでしょう。なぜならお金が充実感をもたらすことはないからです。

一部の人はこれらの目的のために権力や地位に注目して、例えば、評判の良い会社の最高経営責任者（CEO）になるために努力する人もいます。そうなれば人生が充実すると考えるからです。そのような人は、最高経営責任者になれなければ落ち込んでしまいますし、仮になったとしても、ストレスや緊張から逃れる手はありません。例えば、会社が十分な利益を得られなければ、取締役会のメンバーから解任を言い渡されることもあるでしょう。そのような状況が起こらなかったとしても、いつかは引退しなければなりませんし、そうなれば権力も地位も名声もすべて失います。会社の従業員はそれまでは彼に従い、敬意を示していたのに、誰も彼を気にかけてくれなくなります。そしてそのことがうつ状態を引き起こすかもしれません。このように、例えば最高経営責任者になるという野心がかなったとしても、それには限界があることがわかります。

ここで、映画スターやミュージシャンやスポーツマンなどの有名人について考えてみましょう。映画スター、サッカーのスター選手、有名な歌手、著名な作家になる、という野望を持っている人がいます。そうなれば人生が充実すると思っているからです。私はベンガル語とヒンドゥ語の有名な歌手である故ヘマンタ・ムケルジーのインタビューのビデオを見たことを覚えています。インタビューの中で彼は、新しいアルバムがリリースされるたびに、そのアルバムがファンの皆さんに気に入られるかどうか心配していたので、いつもひどい緊張に苦しんでいた、と述べました。インドの大物俳優アミターバ・バッチャンも同様で、自身が出演した映画が上映されるときはいつも緊張したそうです。

また、インドのスタークリケット選手は、チームがクリケットの試合に負けたとき、不満のうっぷん晴らしのためにファンから住居に石を投げられた、という話を読んだことを覚えています。さらに、有名人のファンやサポーターはそのスターにとてもあこがれているので写真やポスターなどを大事に持っています。そしてそのスターを自分の人生の崇拝の対象に仕立て上げます。しかし、もしそのスターが自分の期待に応えられなければ、スターへの愛は憎しみや嫌悪感へと変わります。これが充実した人生といえるでしょうか？

そのことから、有名人の生活は無駄かもしれない、と論理的に言う人もいるでしょう。彼らの忍耐力、厳格な修練、有名人になるための長い闘争の人生は無駄でしょうか？　彼らは何らかの充実感を得ていませんか？　これに対する答えは、「サーダナ」つまり、有名人になるために行った取り組みは、間違いなく賞賛に値しますし、彼らは確実にある程度の充実感を経験しています。しかし、霊的な観点からは、それらの充実感は部分的なものであり、完全ではありません。人生において完璧な充実感に達するためには、霊的な手段に頼る必要があるのです。それでも、自らのキャリアで目覚ましい成功を収めた人々は、心を特定の方法で訓練しているので、霊的生活において急速に進歩することができるのも本当です。

「フェラーリを売った僧侶」という有名な英語の小説があります。主人公のジュリアン・マントルは、たくさんのお金を稼ぐ有名弁護士でしたが、多忙のせいでバランスの悪い生活を送っていたことから、心臓発作を起こしてしまいました。それがきっかけで　　彼は自己内省と自己分析をするようになりました。そしてとうとう彼は仕事をやめ、充実感を得られる何かを求めてインドに行き、最終的にそれを得ました。

さて、私たちはこれら二つを組み合わせることが出来るでしょうか？　私たちは、多くの富を蓄えてより多くの世俗的な欲望を満足させたい、しかしそれと同時に平安と静けさのある人生を望んでいます。実際、それは多くの人が望んでいることですが、残念ながら両方が叶うことはありません。私たちは人生の主な目標としてどちらかを選択し、それのために他のすべてのものを合わせなければなりません。だから、聖典には、霊的な生活を確立したければ一時的なものへの貪欲と執着を減らさなければならない、と繰り返し述べられているのです。私たちは永遠のものと永遠でないもののどちらかを選ばなければなりません。もし私たちが霊的な生活を望むなら、私たちは永遠なものに重点を置くべきです。 もちろん　生活費、食べ物、衣服などのためのお金は必要ですが、永遠でないものは私たちに人生の充実感を与えることができないので、永遠に主な焦点を当てるべきなのです。

先に述べたように、外的なものや一時的なことに重点を置けば、私たちは充実しない人生を送ることになり、ハートの中にむなしさを覚えます。問題は、人生のどの時期にこのむなしさが明らかになるのかということです。一般的に、若いときは勉強に忙しく、次に職探し、就職して給料をもらうようになると結婚を考えます。そして子供が生まれると、子育てや教育に忙しくなるのです。平均的な40代の人は、「次は何か」という人生についての深刻な質問に直面します。人生の第一の目標、すなわち教育、仕事、結婚、そして子供を持つことが達成されると、人は「次に何が続くのか」という質問に直面するのです。その後の人生は、毎日同じルーティン、つまり朝オフィスに行き、夕方に家に帰り、夕食をとり、テレビを見て、寝るという単調な生活にならないか？　そのような生活が最後までだらだらつづくのだろうか？　これが若い頃に夢見た生活か？　それは充実した人生をもたらすだろうか？　ほとんどの人は、人生についてのそのような根本的な質問に対する答えを本当に知りません。このことは彼らの中に、心の落ち着きのなさと内なる不満を引き起こしますが、彼らはそれを解決することができません。

私は、宗教心はあるが霊的生活に興味のない若いインド人の夫婦のことを思い出します。彼らは40代でした。彼らは高等教育を受け、良い仕事についており、愛らしくて賢い子供もいました。ある日、その夫婦の奥さんが私に電話をかけてきて、霊的生活について知りたい、と言いました。なぜ知りたいのかと尋ねると彼女は、「私たちは人生の現段階で何度も『次は何？』という質問に直面しています。どうすれば充実感を得られるでしょうか？」と言うのです。私たちはこの問題について話し合い、彼女に霊的生活について説明すると、彼女は感銘を受けました。結局、夫婦ともに霊的生活に興味を持ち、最終的にイニシエーションを受けました。

プレマンクル・アタルティ著「マハスタヴィルジャタク」というベンガル語の有名な自伝的小説があります。 ある夏の夜、著者は眠ることができず、ベッドでゴロゴロしていました。ついに彼は寝ることをあきらめて、妻と子供たちがぐっすり眠っている部屋から出て、ベランダでたたずんでいました。真夜中の暗闇と静けさがあたりを覆っていました。突然、「家の中で寝ている彼らは誰？」という考えが彼の心中に浮かびました。　「彼らとどのような関係があるのだろう？」　　まるで、そのような人間関係がすべて単なる幻想であるかのように。

同じように人生の終焉をむかえた金持ちは時々、熟考します「これまで私はずっと昼も夜も一生懸命働いてきたし、お金を貯めるために多くのトラブルや緊張に苦しんできた。しかし、老い先が短くなった今、あんなにたくさんある銀行預金で何ができるというのだ？　1ペニーでも持って死ねるだろうか？　明らかに答えはノーだ！」。　そのような考えは、挫折感を引き起こしますし、ハートは満たされず絶望感いっぱいで人生というステージを去らねばならない、という事実を明らかにします。あるところに非常にけちんぼうの金持ちがいました。周囲の人々も家族すらも彼のことを好きではありませんでした。それでもこの金持ちには仕立て屋の友人がいました。さて、その仕立て屋が死んでから数か月後にけちんぼうも重病になり、回復の見込みはほとんどありまでした。若くて非常に頭の良い仕立て屋の息子は、自分の父親の友人が病気だと聞いて、けちんぼうにメッセージを伝えようと会いにやってきました。息子はけちんぼうに「おじさん、昨夜私の父が夢にあらわれて、おじさんにお願いしてほしいことがある、と言うんですよ」と言いました。

けちんぼうは好奇心をそそられて尋ねました。「親友は何を頼んだのかな？　私の力の及ぶ範囲なら、その望みを叶えよう」

少年は答えました、「父はこう言いました、『私の友人がもうすぐこの世を去らなきゃならないようだ。だからすぐにこっちの世界で再会できると思うのだ。今、こっちでは天使たちのローブが所々ほつれているので縫い合わせたいのだが、針がない。だから彼に私のお気に入りの針を持って来てください、と頼んでおくれ』」

けちんぼうは言いました。「お安い御用さ。出来るだけ早くその針を持ってきてくれたまえ」

しかし、少年が帰ってからけちんぼうは考え始めました、「おや、針を運びたいのはやまやまだが、どこに入れていけばいいだろう？　ポケット？　いやいや、私が死ねばシャツを脱がして新しい布で包むだろうから、それは無理だ。それなら、最後の食事で食ってしまおうか？　いや、それもダメだ、身体も燃やされてしまうのだから」　彼が小さな針をどうやって運ぶかを深く考えていたとき、突然ひらめきました。「そんなちっぽけなものでさえ別の世界に運ぶことができないのなら、これまであんなに大変な思いで苦労をして何年もかけて貯めてきた莫大なお金はどうなるのだろう。お金はできるだけ倹約してきたので、家族さえ私のことを嫌っているというのに！

今やっと気づいたよ、コイン一枚でさえ持って行けないのだから、貯金はすべて置いていかなきゃならない！」　そう考えるとけちんぼうは心底悲しくなり、改心しました。なぜなら自分の人生は無駄だったと感じたからです。彼は心を突然神に向け「主よ、あなたの恩寵で私を病気から回復させてくださるのでしたら、私はすべての貯金を慈善のために使います」と肩を落としながら祈りました。

私たちがこの世から離れるとき、この世で集めたものや所有しているもの、すなわち、名声、権力や地位、家族や財産などは、先ほどの話と同様に置き去りにしなければなりません。

人生とその充実感についての深刻な疑問に直面したとき、平均的な人はどうするでしょうか？　ほとんどの人は、世俗的なことに心を逸らせて、疑問を抑え込もうとします。例えば、そのような疑問に直面するのが怖いので、忙しくしていたい人もいます。仕事がオフで時間に余裕がある時でさえ自分を忙しくするのです。また、一人になりたくない人もいます。なぜなら、一人でいるとむなしさや不安感が心に浮かび、そのせいで打ちのめされるのではないか、と恐れているからです。

そのような場合の提案は、人生に関するこれらの深刻な疑問を抑え込んだり回避するのではなく、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが「野獣と向き合え」とアドバイスしたように、それらに関して正面から向き合い、満足のいく答えを求めてください、ということです。バガヴァッド・ギーターのような聖典やスワーミー・ヴィヴェーカーナンダのヨーガシリーズの本を勉強したり、霊的な講義を聞くことは、人生のより深い疑問に対する適切な答えを得るのに役立ち、充実した人生の道を歩むための良い手引きとなります。

充実した人生は、内なる人生を構築した結果として生じます。内なる人生を構築するということは、私たちが自分自身を人格の基盤であるアートマン、真我とつながる必要があることを意味します。ほとんどの人はアートマンや真我や神について何も知らないので、むなしさに苦しんでいます。しかし彼らがアートマンの概念を理解しようとするなら、このむなしさの問題を解決することが可能となります。

私たちが内面に目を向ければ、肉体的、精神的、道徳的、知的、霊的といったさまざまな人格のレベルがあることが分かります。ほとんどの人は、霊的レベル以外の人格については気づいていますが、霊的レベルについて認識している人はほとんどいません。しかし、人格の核となる自分の霊的レベルに気づかなければ、私たちは人生で極めて重大なものを見逃します。アートマン、真我であるスピリットを中心とした私たちの人格の核に気づいていないことが、心にむなしさを作り出すのです。したがって、私たちは自分の人格の基盤に気づかなければなりません。人生だけに焦点を当てるのではなく、その基盤にも焦点を当てるべきなのです。現代における私たちの主な問題は、外側にのみ重点を置き、内面には焦点を当てていないことです。

さらに言うと、単にアートマンに気づくだけでは十分ではなく、アートマンとつながり続けていなければなりません。私たちは、魂とは何か、どのように魂とつながるか、ということを知る必要があります。ミクロレベルでは、私たちの個人の核は魂・アートマンと呼ばれ、マクロレベルでは、神・ブラフマンと呼ばれます。アートマン、ブラフマン・神の本質は、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。それは永遠で、無限で、執着がなく、あらゆる束縛から解放されています。私たちはその「実在」を認識し、常にそれとつながっていなければなりません。そうすることで私たちは恐れ、不安、執着を取り除き、自由で、至福に満ち、平安になることができるからです。これが充実した人生の近道です。

充実した人生に関するもうひとつのアイデアは次のとおりです：私たちには5つの基本的な欲求、衝動があります。　①　誰もができるだけ長く生きたいと思っており、誰も死にたくない。　②　私たちは好奇心を満たすために、知識を得て、さまざまなことを知りたい。だから本を勉強したり、雑誌や新聞を読んだり、テレビを見たり、インターネットにアクセスしていろいろな情報を見ます。これらすべては、知りたいという私たちの欲求を満たすために行っているのです。　③　誰もが例外なく喜びを望んでいる。④　誰もが愛し、愛されたい。　⑤　これらの欲求を満たすことを可能にするために、私たちは働きたい。

これらは、私たちが人生で行動したり考えたりする背後にある5つの動機です。もし誰かの人生を分析すると、その人たちはこれらの5つの基本的な衝動を共通して持っていることがわかります。

さて、充実した人生とは何かと問われたとき、これらの基本的な衝動が満たされれば人生は充実する、と答えるかもしれません。しかし、私たちはこのように気づきます：私たちは永遠に生きたいのに死ななければならないことを知っている。私たちは多くのことを知っているが、知っていることと知らないことを比較すると、知らないことの量のほうが常にはるかに多いことがわかる。最高の数学者で物理学者の一人として広く認識され、史上最も影響力のある科学者の一人でもあるニュートンは、かつて次のように述べました。「私のことを世間はどのように見ているか分からないが、私は海辺で遊んでいる少年のようである。ときおり、普通のものよりもなめらかな小石やかわいい貝殻を見つけて夢中になっている。真理の大海は、すべてが未発見のまま、私の目の前に広がっているというのに」　ソクラテスは神託神殿において、ギリシャで最も賢い人である、と宣言されました。彼はそのことを熟考して、「私は『自分は多くのことを知らない』ということを知っているが、他の人は『自分は知らない』ということを知らない」と結論付けました。それがおそらく彼がギリシャで最も賢い人と宣言された理由です。

もうひとつの事実は、人々、特に学者は多くのことを知っていますが、彼らのほとんどは基本的なこと、つまり「私は誰であるか」を知らないということです。彼らは他人や他のことについて多くのことを知っていますが、自分が誰であるか、自分の本性が何であるかを知らず、意識、潜在意識、超意識についても知らず、知ろうとさえしません。精神科医は他人の心を分析するのに忙しいですが、自分の心をどの程度知っているのかはかなり疑問です。

私たちは皆、喜びを欲しているが、自らの経験を通して得る喜びの量は、苦しみの量よりもはるかに少ないことを知っている。　喜びの量が1グラムだとすると、苦しみの量はおそらく1キログラムぐらいです。それにもかかわらず、このほんの1グラムの幸福を得たいがために私たちは生き続け、どんなに多くのトラブルや苦難を経験しても気にしないのです。

ここで、愛という欲望を満足させたいとき、通常何が起こるかを調べてみましょう。ある時点での強烈な愛の感情は、後に衰え始め、結局は完全にしぼむことさえあります。一つ逸話があります。ある日、老人が同じく年老いた友人の家を訪れました。一般的に老年期に入ると記憶力が悪くなって苦しみますが、ホストもその問題を抱えていました。さて、ホストは訪問した友人を楽しませるために、自分の妻に「ダーリン、私の親友にお茶をだしてくれないかい」と言いました。

奥さんがお茶を持ってくると、ホストはさらに妻に「ハニー、クッキーも持ってきておくれ」と頼みました。

   妻がクッキーを取るために席を外すと、来客はホストに「ジョン、すごいじゃないか！とても感動したよ！　すばらしい！」と言いました。

「クリス、何だって？　どうしてそんなに興奮しているのだい？」

「ジョン、結婚生活を長く送っているのに、今でも奥さんへの深い愛をそんなに大切にできているなんて！」

    それを聞いたホストは友人にささやきました。「クリス、そうじゃないんだ。私はしょっちゅう妻の名前を忘れるんだよ。だから『ダーリン』とか『ハニー』って呼んでいるのさ」

今日、誰かに強い愛を感じている心は、何らかの理由で嫌悪に変わるかもしれません。このように魅力は長期的には嫌悪に変わる可能性がありますが、そのようなケースは珍しくありません。

さて問題は、私たちはこれらの基礎的な欲求を満たすために多くの時間とエネルギーを費やしているのに、最後にはがっかりして欲求不満になるのはなぜか、ということです。　その明白な答えは、私たちはそれらの基礎的な欲求を不適切な方法で満たそうと努力しているから、です。ですので、基礎的な欲求を満たすための正しい努力の方法を知ることは非常に大事なことです。その正しい方法とは、私たち自身の魂を悟ることです。なぜでしょうか？　なぜなら、先ほど述べたように、魂の本性はサット・チット・アーナンダ、絶対の存在、絶対の智識、絶対の至福だからです。もし私たちが本当に永遠に生きたい、最高の知識が欲しい、という願いを満足させたいなら、また、最高の喜びを経験したいのなら、魂つまり真我を悟ることによって、可能になります。それこそが霊性の道であり、それだけが私たちの基礎的な欲望を満たすための真の方法です。他のすべての方法は唯物論的なので、必ず失敗します。なぜなら物質自体が一時的なので変化と衰退の対象だからです。

もっと具体的に言うと、永遠に生きたいなら、物質でできている肉体レベルではなく、霊的レベルで生きなければなりません。ひとたび永遠である真我と自分を同一視すれば、私たちは永遠に生きることができます。

さらに、ウパニシャドには、グルが弟子に「『それ』を知ることによって、すべてを知こととなる『それ』を知っているか？」と問うエピソードがあります。この質問の答えは、アートマンを知ることで私たちはすべてを知る、です。なぜならアートマンは全知だからです。それは金塊についての知識があれば、金製品すべてに関する知識を得たようなものです。

さて、愛の場合を考えてみましょう。誰もが自分の愛が永久に続くことを望んでいます。しかし、先ほど少し述べたように、世俗的な愛は育つことから始まり、最高潮を迎え、それから衰え始めます。しかしもし、永遠なる神が私たちの愛の対象になるなら、その愛は永遠に続くのです。さらに、神を愛することで、私たちは素晴らしい無限の喜びを得ます。また、一般的な愛では執着や束縛が生じますが、神を愛することで私たちは自由を得ます。私たちは、普遍的な兄弟愛、普遍的な愛について多くのことを聞きます。しかし、どうすればそれを実践できるでしょうか？　もし、自分の内なる神・アートマンと同じ神・アートマンが他のすべての人の内にも宿っている、と宣言する聖典や聖者を信じるなら、実践することができます。

神を愛したい、という望みは、家族を愛してはならないという意味でしょうか？　実のところ、多くの霊性の求道者にはそのような根拠のない疑いや心配があります。必要なことは、神を通して大事な人や身近な人を愛する、ということです。つまり、私たちは身近な人、大事な人に対する愛を神の愛に結びつけるべきなのです。夫はただの夫ではなく、妻はただの妻ではなく、子供はただの子供ではありません。神は、ご自身が夫、妻、子供としてあらわれています。だから、世俗的な愛は霊的な愛へと変容し、私たちの人生に喜びと自由をもたらすことができるのです。このように、執着のない純粋な愛を実践することができます。

充実した人生について、もう一つの方法を説明します。私たちには肉体的、精神的、道徳的、霊的といったさまざまなレベルの人格があります。今、これらすべてのレベルで十分に自分自身を成長させれば、私たちの人生は充実するでしょう。

先ほど、私たちの人生の基盤で人格の核であるアートマンを知ることによって霊的生活を確立させるべきである、そしてアートマンの本質を理解すれば私たちの人生は充実する、と述べました。基本的な質問は、どのようにして内なる生活すなわち霊的生活を発展させるか、どのようにしてアートマン、ブラフマン、神を知るか、どのようにしてそれとつながるか、ということです。答えは、4つのヨーガ(霊的悟りの道と目標)、すなわちラージャ・ヨーガ(心の抑制と瞑想の道)、カルマ・ヨーガ(見返りを期待せずに他者に奉仕し、神の代理人として行動する道)、ギャーナ・ヨーガ(永遠なものと永遠でないものを識別し、永遠なものに集中する道)、バクティ、ヨーガ(神への信仰、そして永遠なる友であり避難所でもある神に私たちの愛を向ける道)のどれか一つ、または組み合わせて人生を形作ることです。

ウパニシャドでは、アートマナム・ヴィッディ「汝を知れ」と言い、聖書は「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる（マタイによる福音書6.25-33）」と言います。近代の預言者であるシュリー・ラーマクリシュナも『ラーマクリシュナの福音』の中で同じように「神を悟ることが人生の目的である」と何度も繰り返し述べています。なぜなら、アートマンつまり神は、永遠、無限なる平安、喜び、知識、自由なので、神を悟ることだけが人生を充実させるための唯一の道だからです。