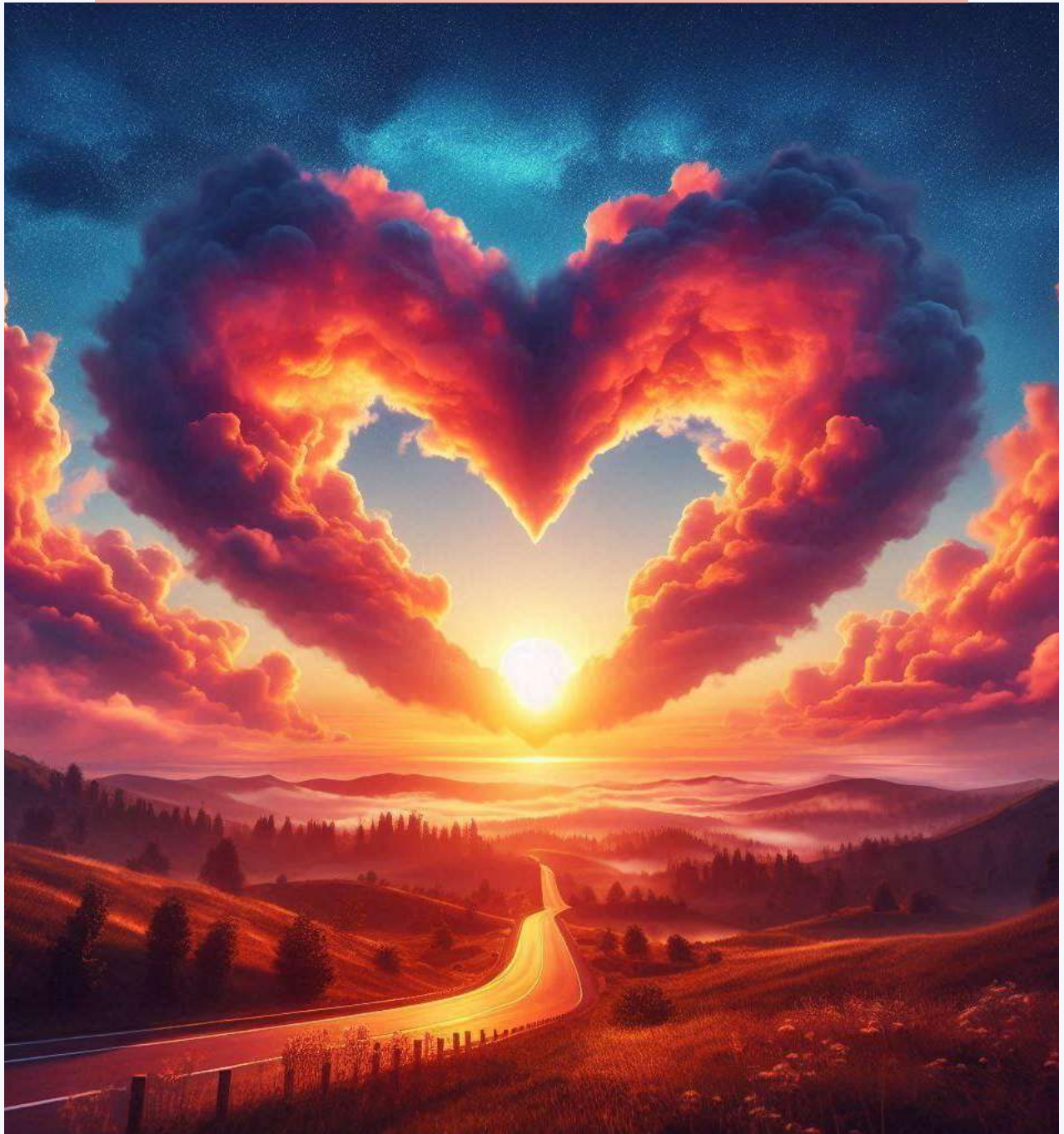


J M P D  
JONATHAN M. PHAM  
J M P I

2024年8月号

魂の目的を見つける旅



こんにちは！

私のブログの月刊ニュースレターシリーズ、8月号へようこそ！この旅の仲間として、あなたと共に歩めることを嬉しく思います。

私たち人間は皆、人生において目的を求めます。それは、何かに貢献し、より大きな存在とつながりを感じるという、内なる願望です。

人生の目的や情熱を見つけることについては、すでに多くの著名な専門家が深く掘り下げてきました（興味があれば、Mark Mansonの記事をチェックしてみてください

: <https://markmanson.net/life-purpose>)。彼らの洞察は非常に詳細で、「これ以上何を語るができるだろう？」と考えることがあります。

それでも、まだ私が貢献できるニッチな部分があるのではないのでしょうか？

この疑問が、私にさらに深い側面を探求するきっかけを与えてくれました。それが、**魂の目的を見つけることです**。これまでの情熱やキャリアに関する一般的な考えを超え、人生を魂の旅と調和させ、日常を超越した意味を見つけることを目指しています。

私にとって、魂の目的を見つけることは、特定の信念体系に従うことを必要としません。著者のクリスタ・ティペットが言うように、

「信仰心が強かろうと無神論者であろうと、私たちは皆、神学者です。精神的な衝動は人間の経験のあらゆる側面に流れています。それは、意味を探し求める私たちの一部なのです。

- 人生で何が大切なのか？
- 死に際して何が大切なのか？
- 愛をどう示すか？
- 他者や世界にどのように貢献できるのか？」

このニュースレターでは、魂の目的とは何か、それを見つけるための実践的なステップ、そしてその道で直面する可能性のある困難を乗り越える方法について探っていきます。実践的なアドバイスや理論に加え、成長への一歩を後押しするために、心に響く名言や物語、教えも紹介していきます。

興味をそそられますか？それでは、一緒にこの旅に出ましょう！

どうぞお楽しみに！

**Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)**

# 目次

1

## 魂の目的とは？

その重要性と人生の目的とのつながり.....4

2

## 魂の目的への道

「神聖なもの/天」とつながるためのステップ.....29

3

## 過去の影を克服する

悟りへの障害とそれを克服する方法.....50

4

## 魂に活力を与える

目的のある人生を送るための感動的な名言と読書.....57

# 魂の目的とは？

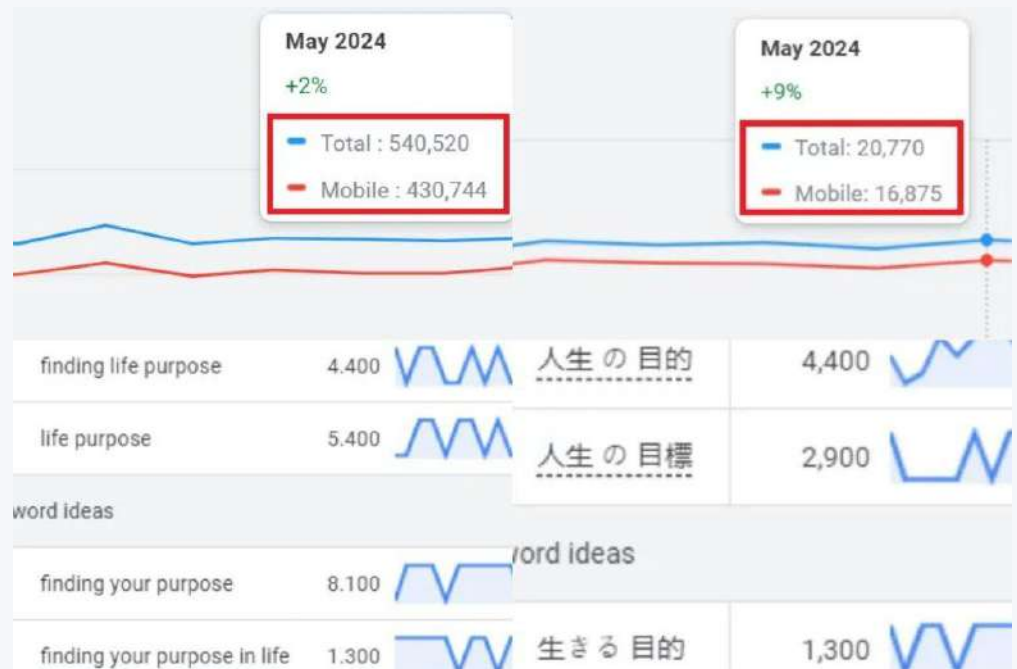


魂の目的とは、物質的な目標を超越した、人生における深い意味と方向性を指します。特定の宗教や信仰体系に結びつけられるのではなく、**自分を超えた何か**（高次の存在、宇宙、人生の使命など）と結びつき、世界における自分の独自の役割を見出し、行動を自分の価値観や信念と一致させるための個人的な探求です。

## 1.1. 人生の目的のスピリチュアルな側面

皆さんはご存知でしょうか？毎月、世界中の何千人もの人々が「人生の目的」について積極的に情報を検索しているという事実を。

それを証明するために、Googleのデータのスクリーンショットがあります。



ご覧のとおり、人生の目的への関心は、学者や哲学者だけに限られたものではありません。また、特定の年齢層や地域に限られたものでもなく、むしろ人間の心の奥深くに根ざした普遍的な欲求です。

賑やかな大都市から静かな田舎の村まで、あらゆる人々が「なぜ私はここにいるのか？」「私は何をすべきで、何になるべきなのか？」などの問いを抱えてきました。

人生の目的の探求は、常に

人類が問い続けてきたテーマですが、その霊的な側面は、しばしば忘れられてしまいがちです。

現代社会では、自己実現、キャリアの成功、自己改善に関する議論が溢れています。

幸福や目的を達成するための戦略を提供する本や記事、オンラインプラットフォームは数多く存在しますが、それらは往々にして、次のような基本的な真実を見落としています。

## 1.1. 人生の目的のスピリチュアルな側面

人生の目的の探求は、その本質においてスピリチュアルな旅である。それは、つながり、意味、そして超越を求める願望から生じるものであり、これらは人間のスピリチュアリティの中心にある要素です。

まだ納得できないでしょうか？では、まず基本的な定義から始めましょう。

### スピリチュアルの意味は？

「スピリチュアリティ」という言葉を聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？

もしかすると、古代の儀式や宗教的な教義、あるいはニューエイジ的な実践を思い浮かべるかもしれません。これらは確かに良い例ですが、それだけがこの言葉の意味を完全に表しているわけではありません。

Googleで簡単に検索してみると、「スピリチュアリティ」に単一の定義がないことに気づくでしょう。文脈によっ

て、人々はそれを異なる視点で捉えることがあります。しかし、広く受け入れられている定義としては、「人生の意味と目的を探求すること」を指します。これには、宗教的な実践から個人的な内省に至るまで、さまざまな経験や信念が含まれます。

この定義に基づけば、人生の目的について問い始めるとき、それが非常にスピリチュアルな行為であると言っても過言ではありません。

スピリチュアリティは人間の本質に内在するものです。これは否定できない真実であり、たとえ一部の「科学者」や「学者」がそうでないと言っても変わりません。

## 1.1. 人生の目的のスピリチュアルな側面

もし人生の意味に関心を持つのであれば、それは霊のニーズに応えているということです。そして、多くの人々が「人生の目的」について話し合うことに抵抗を感じないのであれば、「魂の目的」について話すことにも同様に抵抗を感じるべきではありません。

スピリチュアリティの重要な要素には、**自分を越えた何かとのつながり**を感じること、**意味を探求すること**、**超越的な経験**、**内なる平和**、そして**個人的な成長**が含まれます。これらの要素は、人生の目的を追求する際に自然と伴うものです。スピリチュアルな旅に出ると、多くの場合、人生の仕事や人間関係に影響を与える深い意味と方向性を見出すことができます。





## 1.2. 人生には物質的な富以上のものがある

愚かな者よ、あなたの魂は今夜のうちにも取り去られるであろう。そして、あなたが用意した物は、だれのものになるのか。

ルカ12:20

「人生の目的は、物質的な成功の中にこそ見出せる」と主張する人がいるかもしれませんが。確かに、その考え方にも一理あります。しかし、私はその見方が非常に限られたものであるとも考えています。

なぜでしょうか？

それは、**人生が無常である**という根本的な真実を見落としているからです。

私たちは物質的な富や成功を追い求めるあまり、**いつか自分たちもこの世を去る運命**にあることを忘れがちです。

歴史を振り返ると、大きな財産を築きながらも、内面的には空虚で満たされないまま生

涯を終えた人物が数多くいます。

世界からは成功した起業家、有名人、ロールモデルとして称賛されていた彼らの多くが、疑念や精神的な問題に苦しみ、さらには悲劇的な早逝を遂げてしまうことも少なくありませんでした。

物を貪欲に集めることは、一時的な満足を与えるかもしれませんが、最終的には無意味な努力であることが多いのです。

したがって、すぐに消え去るものに執着するのではなく、より永続的なもの、つまり「**魂**」に目を向けるべきです。

## 1.2. 人生には物質的な富以上のものがある

魂は不滅  
であり、  
肉体は  
滅びる。

プラトン



物質的な利益だけを追求する人生は、人間の存在の深い次元を無視しています。真の充足感は、優しさや創造性、つながりを育むことで得られるのです。

(もちろん、物質的な所有物を集めることが悪いと言っているわけではありません。ただ、それらが永続的なものでないことを認識し、単に自分のためだけでなく、より大きな善のために追い求めるべきだと思います。)

その話で思い出すのは、かつ

て私自身も物質的な成功をひたすら追い求めていた時期があったことです。当時、私は複数の仕事を掛け持ちし、終わりのない欲望に駆られていました。

周囲の人々は私の野心を称賛しましたが、内心では魂が蝕まれていくような空虚感に悩まされていました。それはまるで、決して手の届かない蜃気楼を追いかけ続けているようなものでした。手に入れるものが増えれば増えるほど、心の中はますます空っぽになっていき、ついにはこう自問する

## 1.2. 人生には物質的な富以上のものがある

に至りました。

「これが人生のすべてなのだろうか？」

そして、ほどなくして気づきました。人生には、この終わりのない蓄積以上のものがあるのだ、と。

私は勇気を振り絞り、当時掛け持ちしていたほとんどの仕事を辞めるという決断をしました。その結果、金銭的な困難(過去の浪費も重なって)が生じましたが、それらを成長と学びの機会として受け入れました。

その後の人生は困難を伴いましたが、それによって私は再び自分の情熱を見つけ、人間関係を築き直し、以前は得られなかった平和を手に入れることができましたのです。



あなたの富の  
あるところに、  
あなたの心も  
ある  
のだ。

マタイ 6:21

## 1.3. 人間と他の生物との違い

命を与えるのは霊である。肉は何の役にも立たない。

ヨハネ 6:63

Merriam-Webster辞書によれば、「[spiritual](#) (霊的)」とは「霊に関する、霊を含む、または霊に影響を与えること」と定義されています (ちなみに「[spirit](#) (霊)」は「物理的な生物に命を与える原動力」とされています)。

もちろん、「霊とは何か？」という問いに対しては、人によってさまざまな意見があるでしょう。霊の本質については、何世紀にもわたって[科学者や学者の間で議論が続けられています](#)。霊が本当に存在するのか、それとも意識の人工的な副産物に過ぎないのか、という議題は、未だに決着がついていません。

しかし、「何が本物で何が幻想であるか」を判断するのは非常に主観的な問題です。

それは君の頭の中で起きていることだ、ハリー。しかし、なぜそれが現実でないといえるのか？

J・K・ローリング



(ハリー・ポッターと  
死の秘宝 PART2)

純粋な無神論者や不可知論者でさえ、多くの場合、自分の中に霊が宿っていると信じています。実際、[Pew Research Center](#)や[New Scientist](#)による

## 1.3. 人間と他の生物との違い

と、特定の宗教団体に属していない人々であっても、ほとんどの人が霊の存在を信じていることがわかります。

(「現実と認識」に関する議論に興味がある方には、マーク・マンソンの『[なぜ我々は皆、哲学を必要とするのか](#)』という記事をお勧めします)

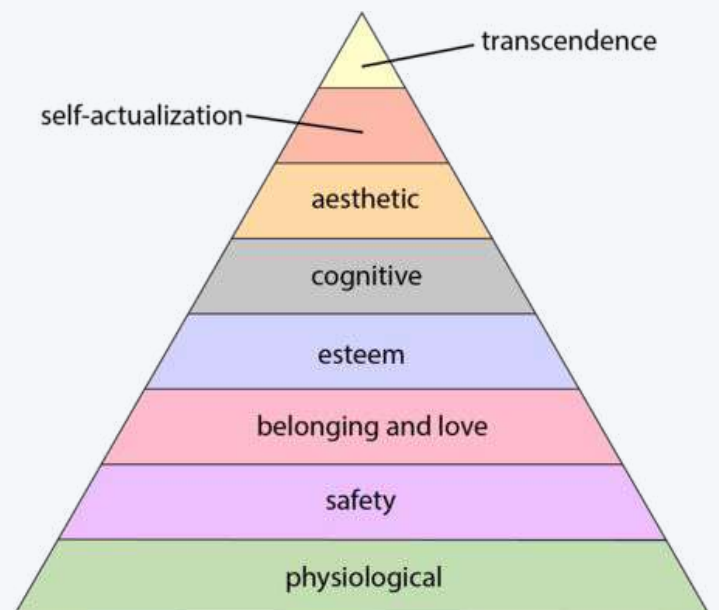
霊の本質は哲学的・科学的な探求の対象であり続けていますが、それでもなお、社会において広く信じられているのは事実です。

Merriam-Webster辞書の定義を基に考察すると、霊は人間性の重要な側面であると言わざるを得ません。

**人間の意識、感情、創造性、そして愛や慈悲の能力を包含する霊の豊かさと複雑さこそが、私たちを他の生物や無生物と区別する要因なのです。**

真の人間として生きるためには、霊を大切にすることを忘れてはなりません。

多くの動物は、生存本能に従って基本的な欲求(食べる、眠る、生殖など)を満たそうとします。しかし、人間はそうではありません。実際、人間性心理学者のエイブラハム・マズローなどが指摘するように、私たちには本質的に霊的な性質を持つ他の核心的なニーズもあります。



(出典: Wikipedia)

## 1.3. 人間と他の生物との違い

ダーウィニズムやフロイディズムといった理論の出現により、純粋に物質主義的な世界観が広まりました(ダーウィンやフロイト、そして彼らに類する人物が最初からそれを意図していたかは分かりませんが、結果的にそうなってしまいました)。

- 人間は「複雑な認知能力を持つ進化した動物」に過ぎない
- 精神や心といったものは実在しない
- 快楽の追求が人間行動の主な動機である

こうした考え方を受け入れることで、意図的にであれ無意識であれ、人間が動物以上の存在ではないという考え方を支持していることになります。

しかし、たとえあなたがそういった考え方に賛同していたとしても、私が「この動物め！」「この怪物め！」「この犬め！」と叫んだときに、

気分が良いとは思わないでしょう。

なぜでしょうか？

それは、私たち全員が「人間に生まれることは恩恵であり、他の生物よりもはるかに優れたものである」と認識しているからだ、私は考えます。

言い換えれば、私たちは普通の基準を超えて生きることを求められており、霊性といった他の生物には存在しない側面を受け入れるべきなのです。

**我々は霊的な経験を持つ人間ではない。我々は人間の経験を持つ霊的存在である。**

ピエール・ティヤール・ド・シャルダン

前述のように、霊性は誰にでも開かれたものであり、誰もが考えるべきことです。聖人

### 1.3. 人間と他の生物との違い

や神学者、僧侶、聖職者、学者などになる必要はありません。

誰もが、自分の霊的側面を受け入れることができるのです。



ろうそくが火なしに燃えないように、人間も霊的な生活なしには生きられない。

釈迦

## 1.4. スピリチュアリティの永続的な魅力

私たちが持つことのできる最も美しい経験は神秘的なものだ。  
それは真の芸術と真の科学の源泉にある基本的な感情である。

アルバート・アインシュタイン

スピリチュアリティは何千年もの間、人類の心を捉え続けてきました。

現代社会では成功が外的な成果や達成に結びつけられることが多いですが、歴史を振り返れば、平凡と思われる人生の中に深い意味を見出した多くの人々がいることがわかります。マザー・テレサの無私の奉仕や、ネルソン・マンデラの揺るぎない正義追求は、その人生が人間の精神を深く探求することで目的を見出した証であることを示しています。

歴史を顧みると、スピリチュアリティの重要性はさまざまな分野にわたって証明されています。

- [アリストテレス](#)が植物的

- 魂、動物的魂、理性的魂を区別したことは、人間が単なる生存を超えた独自の能力を持つことを示唆していました。
- アブラハム・マズローの「[自己実現](#)」の概念は、明確に霊的なものではないかもしれませんが、人間が基本的欲求を超えた何かを求めることを強調しています。
- 神秘体験や東洋哲学を探求する[トランスパーソナル心理学](#)は、意識の霊的側面を掘り下げています。
- 科学の分野でさえ、ニールス・ボーアのような人物が科学的探求の限界を認め、いくつかの問題には霊的または哲学的な視点が必要であると提案しています。



## 1.4. スピリチュアリティの永続的な魅力

物理学の任務は自然がどうあるかを発見することではない。それは、自然について我々が何を語るができるかに関わるのだ。

ニールス・ボーア



今日の事実主義的で物質主義的な世界では、科学とスピリチュアリティは本質的に相容れないと主張する人もいます。宗教の教義と科学的な発見の間にある対立を引き合いに出すことが多いのです。しかし、科学がまだ発見していないことと、それが決定的に存在しないと証明されたこととの間には重要な違いがあり

ます。

科学は物理的な世界を驚くべき精度で明らかにすることができますが、意識の本質や人間の経験の深さを完全に理解することは難しいかもしれません。ダライ・ラマが賢明に述べたように、

「人間を含む感覚を持つ存在は何世紀にもわたって意識を経験してきましたが、その本質や機能については未だに完全には理解されていません。」

近年、量子物理学の発展は古典的な理解を超えた宇宙を明らかにし、現実に対する私たちの前提を揺るがしています。エンタングルメントや重ね合わせのような概念は、多くの霊的視点と一致するような相互つながりの存在を示唆しています。科学がこれらの現象を説明しようとする一方で、スピリチュアリティはその深い意味を理解するための

## 1.4. スピリチュアリティの永続的な魅力

枠組みを提供します。

以上の分析からもわかるように、科学の進歩と内面的な発展の調和が、人類の繁栄にとって不可欠です。宗教と科学の対話を促進することで、具体的なものと抽象的なものの両方を包含する世界理解の枠組みを作り上げることができます。これにより、より慈悲深く、公平で、持続可能な未来の基盤が築かれるでしょう。



科学はスピリチュアリティと相容れないどころか、スピリチュアリティの深い源泉である。

カール・セーガン

## 1.5. 霊的領域は物質的領域から分離していない

あなたが考えることが、あなたになります。

釈迦

多くの科学研究が、スピリチュアルな生活をもたらす具体的な利益を示しています。たとえば：

- [『Psychology Today』に掲載された研究](#)では、霊的な志向を持つ人々は、寛容さ、楽観主義、思いやり、自己実現などの特性を示す傾向があることがわかりました。
- [NCBIに発表された研究](#)では、霊的な活動が幸福感や困難に直面したときのレジリエンスを向上させることが示されています。
- その他の研究では、[スピリチュアリティがストレス軽減の強力な手段](#)であり、[日常生活の要求に効果的に対処する力を人々に与えること](#)が示されています。

これらの例は、次の2つの主なポイントを示しています。

- 霊的な目的の探求は、**自分自身のため**であり、他人のためではない(もともと、それが他者にも影響を与えることは確かです)。
- 霊的な次元は、その目に見えない性質にもかかわらず、非常に強力で影響力があるということです。

夢の本質について考えてみましょう。眠っている間、肉体は休んでいる一方で、意識は未確認の領域を旅します。

夢は、楽しいものであれ恐ろしいものであれ、目覚めた後の感情や心理状態に深い影響を与える可能性があります。たとえば、悪夢は震えのよう

## 1.5. 靈的領域は物質的領域から分離していない

な身体的反応を引き起こし、逆に楽しい夢は、目覚めたときに爽快感を与えてくれます。

つまり、肉体が活動していないように見えても、靈的な自己が体験することは、物理的な世界に具体的な影響を及ぼしているのです。



睡眠パターンの観察は、肉体とは独立して動作する意識の現実を垣間見る手がかりを提供します。

この一時的な分離は、私たちの靈的本質が **身体に深い影響**

**を与えることができる独自の存在であることを強調しています。**

「健全な精神は健全な身体に宿る」とよく言われますが、その逆もまた然りであり、苦しんだ精神はしばしば身体的な病気として現れます。

私たちがポジティブな感情を経験すると、身体は活力と回復力を増します。逆に、慢性的なストレスやネガティブな思考パターンは、身体的な病気の発展に大きく寄与します。

科学的研究は、靈的な体験を経た患者が慢性的な病気（例えば、癌）から自然寛解するケースを記録しています（参考文献：[\[1\]](#)、[\[2\]](#)、[\[3\]](#)）。

これは、精神状態と身体の自己治癒能力の間に直接的な関連があることを示唆しており、靈は単なる形而上学的な

## 1.5. 靈的領域は物質的領域から分離していない

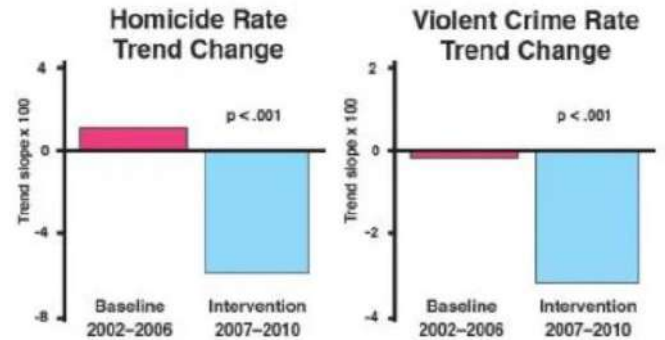
概念ではなく、物理的な身体に影響を与え、生かす力を持つ実体であることを意味します。

複雑な思考と内省の能力を持つ人間は、靈的な状態を意識的に形成し、それにより物理的な現実を形作るというユニークな能力を備えています。これは、本能に主に駆動され、同じレベルの認知的および靈的發展を欠く他の動物とは異なる点です。

靈的と物理的領域の相互関係は、個人のレベルを超えて広がります。

特に、多くの人々が靈的成長に焦点を当てると、その結果として生じる集団意識が物理的な世界に変化をもたらすことがあります(例:[この研究で証明されているように犯罪率の低下](#))。

### Decreased Trend of Homicide and Urban Violent Crime in the USA



(出典: EurekaAlert!)

歴史的な出来事は、この現象のさまざまな説得力のある証拠を提供しています。人類の大部分が平和、調和、思いやりに意識を合わせると、それはグローバルな出来事に影響を与える強力な波及効果を生み出します。



## 1.6. 魂の目的を振り返ることで視野が広がる

太陽が昇ったことを信じるのは、私がそれを見ているからではなく、その光によって他のすべてが見えるからである。

C・S・ルイス

魂の目的を考える際、私たちは避けて通れない基本的な問いに直面します。それは、**現実が私たちの意識とは無関係に存在するのか**、という問いです。

多くの人々は、現実が客観的なものであると考えがちですが、心と物質の関係はそれほど単純ではありません。

私たちの意識が現実の認識を形作る力を持っているという強力な証拠があります。

夢は、この相互作用を示す鮮明な例です。レム睡眠中、脳は感覚体験や感情反応を伴う複雑な物語を創り出します。これらの夢は主観的なものであるにもかかわらず、目覚めた後の思考や感情に深い影響

を与えます。

このように、外部の刺激がない場合でも、私たちの心は現実を構築し、体験する力を持っています。



近年、精神神経免疫学者たちは、精神的および霊的状态が身体の健康に与える深い影響についての研究成果を発表しています。[研究によれば](#)、瞑想や祈りといった実践が免疫系に良い影響を与え、ストレスを軽減し、さらには慢性的

## 1.6. 魂の目的を振り返ることで視野が広がる

な痛みを和らげることが示されています。

意識が現実を形作る役割を強調するもう一つの例として、直感が挙げられます。直感に対する科学的な説明はまだ発展途上がありますが、多くの人々が、直感に基づいて行った決断が後に正しいと証明された経験を報告しています。これは、私たちの心が意識的な認識を超えた情報にアクセスし、現実の結果に影響を与える可能性を示唆しています。

以上の分析から、現実と意識の間の境界が曖昧であることがわかります。実際、現実の本質は、多くの人々が考えるほど単純ではないと私は思います。

私たちは、最初から疑問を持つことなく、ある種の「真実」を当然のものとして受け入れています。たとえば、地球が丸く青いという概念は

広く受け入れられていますが、私たちの多くはこれを本やテレビなどの二次的な情報源から得た知識に過ぎません。**直接観察して確認したわけではありません**。

(できれば全員がそうできたらいいのですが 😊)

それでも私たちは、躊躇なくこの**事実を信じています**。

同様に、家族の理解も信頼や感情的な絆に基づいています。私たちは、**自分を育てた人々が自分の実の親であると信じていますが、そのための具体的な証拠を必要としません**。

この信念は、私たちが受けた愛とケアに根ざしており、それが私たちのアイデンティティと帰属意識の強固な基盤を形成しています。

これらの例は一つのことを示しています：

## 1.6. 魂の目的を振り返ることで視野が広がる

私たちの現実の認識は、個人的な経験、文化的な条件付け、そして社会的な合意が複雑に絡み合った結果であるということです。

「現実」と考えるものと、単なる構築された信念との境界が曖昧になります。

その結果、「現実」という言葉自体が主観的であり、さまざまな方法で解釈されることができるのです。



何が現実で何がそうでないかを見極めるために知識を追求することは、何世紀にもわたって人類文明の礎となってきました。近年、科学は自然

界を理解する上で驚異的な進歩を遂げ、多くの現象に対する説明を提供しています。

しかし、**真実は、宇宙の謎を深く掘り下げれば掘り下げるほど、ますます多くの疑問が生じると**いうことです。

科学的理論を超越する現象は数多く存在します。たとえば、偽薬効果（プラセボ効果）では、偽の治療から健康が改善されるケースがあり、これは心と身体の間に関わりに関する従来の理解に挑戦しています。

また、数多くの人々が報告している臨死体験は、物理的な領域を超えた意識の存在を示唆しており、科学ではまだ解明されていません。

科学の限界を認識して、多くの著名な思想家たちは、より深い洞察を求めて靈性に目を向けてきました。マックス・プランク、ヴェルナー・ハイ



## 1.6. 魂の目的を振り返ることで視野が広がる

ゼンベルク、アルベルト・アインシュタインなどの科学者たちは、科学と霊性の関係を探求したことで知られています。これらの先駆者たちは、宇宙が現在の理解を超えた原則に基づいて運営されていることを認めていました。

アリの世界がその身近な環境に限定されているように、人間の視点もまた、私たちの感覚や認知能力によって制約されています。私たちは広大な宇宙の中のほんの一粒の存在に過ぎません。

霊的な活動を通じて意識を広げることで、物理的な限界を超え、人生や存在に対する広い視野を得ることができるかもしれません。

**真の知識とは、自分の無知を知ることである。**

孔子

霊性は、正解も不正解もない

個人的な旅路です。宇宙の広大さと人間の人生の短さを考えれば、存在の大きな枠組みを完全に理解することは不可能です。固定観念や教義に固執することは、霊的成長を妨げ、狭い視野にとらわれる原因となります。

絶対的な真理を求めるのではなく、霊性は開かれた心と心で人生の謎を探求することを勧めています。定められた道や究極の目的地は存在せず、その旅自体が報酬なのです。

**霊性は知的な演習ではありません。人生や死の意味に関する質問への知的な答えは、誰も満足させません。知性は私たちを正しい方向に導くのに役立ちますが、唯一私たちを満足させる答えは実践的な経験です。**

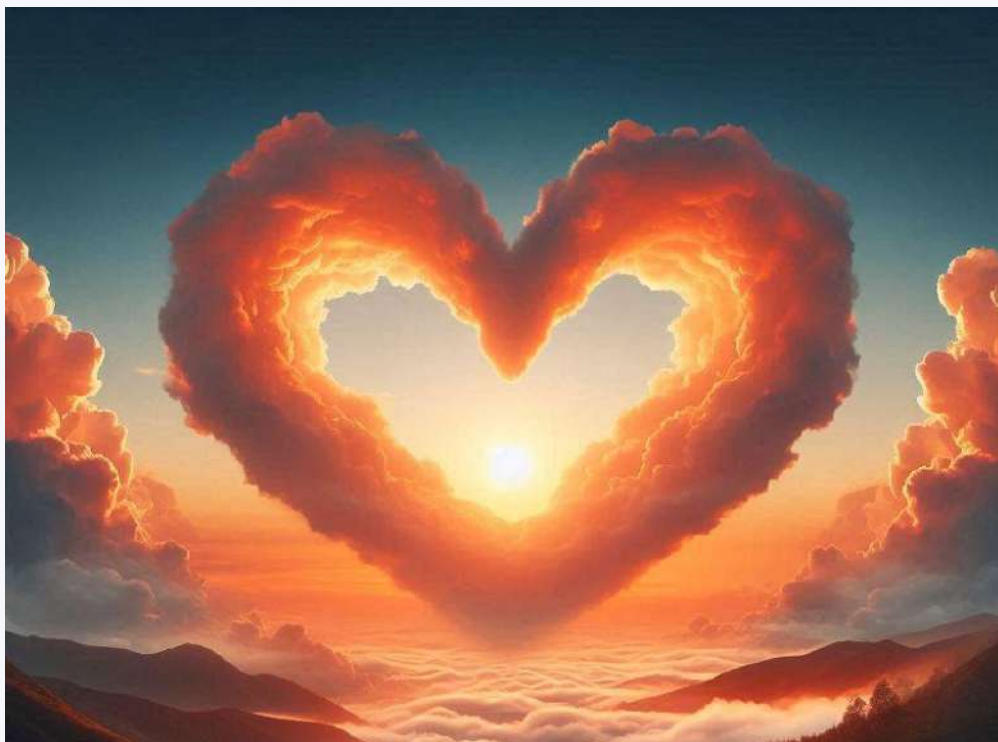
ラジンダー・シン

最終的に、霊性を受け入れる

## 1.6. 魂の目的を振り返ることで視野が広がる

かどうかは個人的な選択です。信じることや従うことを強制する外圧はありません。あなたの信念は、あなたの独自の経験と直感によって形作られるものです。

内なる知恵を尊重し、自分の道を信じることを選べば、自分の最も深い価値観や願望に沿った人生を創り出す力を手に入れることができます。



もし私たちが魂にアクセスできれば、人生を意味のない出来事の連続と見ることなく、すべての出来事に教訓やメッセージを見出すことができます。

ラジンダー・シン

## 1.7. スピリチュアリティの变革力

物質的な向上を追求するあまり、内なる成長から得られる満足を見捨てるほど、私たちの社会から倫理的価値観が失われていく。そして、長い目で見れば誰もが不幸になるだろう。なぜなら、人々の心に正義と誠実さの居場所がなくなれば、最初に苦しむのは弱者であるからだ。このような不公平から生じる不満は、最終的にはすべての人々に悪影響を及ぼす。

### ドラマ

現代社会における富の追求は、貪欲、嫉妬、不満などのさまざまな負の感情の増加と結びつけられています。これらの感情が放置されると、道徳的な羅針盤が失われ、不正な行為や幸福感の低下につながる可能性があります。

一方で、スピリチュアリティは、こうした物質主義的な傾向に対するバランスを提供します。自分を超えた何かとの深いつながりを育むことで、より強い目的意識、思いやり、そして感謝の気持ちを得ることができます。

多くの研究が、宗教的またはスピリチュアルな実践と利他的行動、共感、社会的関与の高さとの関連性を示しています。たとえば、Journal of Personality and Social Psychology に掲載された研究では、強い宗教的信念を持つ人々は、ボランティア活動や慈善活動に積極的であることが示されています。



## 1.7. スピリチュアリティの变革力

スピリチュアリティの根本的な側面の一つは、**人生の無常を認めることです**。自分自身の限りある命の現実と直面すると、多くの人が自分の人生を再評価し、大きな変化をもたらすきっかけとなります。

たとえば、もしあなたが「あと24時間しか生きられない」と告げられたら、家族よりも仕事を優先しますか？

無意味な活動に時間を費やし続けますか？（例えば、飲酒、夜更かししてゲームをする、他人の悪口を言う、など）あるいは、つまらない目標を追い続けますか？

ほとんどの人にとって、その答えは「いいえ」であると考えられます。

この実験は、後悔のない目的のある人生を生きることの重要性を強調しています。自分の死を考え

ることで、本当に自分に喜びや充実感をもたらすものを見つけやすくなります。

年を重ね、人生の終わりに近づくにつれて、私たちの世界観はしばしば変化します。人生経験の積み重ねや自分自身の限界を理解することで、命の尊さをより深く感じるようになります。

家族の中では、祖父母は通常、優れた共感力、思いやり、そして許しの心を持っています。彼らの知恵は、一生を通じて学び続け、人間性について深く理解することで培われたものです。

彼らは、自分の行動の結果や他者に与える影響を目の当たりにしてきました。この蓄積された知識は、より謙虚で優雅な人生観を持つことを可能にします。（たとえば、若い親よりも反抗的な子供に対して寛容であるなど）

## 1.7. スピリチュアリティの変革力

**霊的な旅路は、恐れを学び直し、愛を受け入れることである。**

マリアンヌ・ウィリアムソン

宇宙の広大さとその中での自分の小さな存在を認めることで、エゴを手放し、より広い視野を持つことができるようになります。この謙虚さは、他者の貢献を評価し、共同体への依存を認識するための道を開きます。



未来を見据えて点をつなぐことはできません。振り返って初めて点がつながるのです。だから、将来点がつながると信じるしかありません。

スティーブ・ジョブズ

# 魂の目的への道



私たちには皆、霊的な目的、使命があり、それを完全に意識に取り込むことができたとき、私たちの人生は飛躍的に進展するでしょう。

ジェームズ・レッドフィールド

## 2.1. 私が魂の目的を知ることに興味を持った経緯



多くの方がスピリチュアリティへの生まれつきの傾向を持っているように見えるのに対し、私は当初、それについて深く考えることはありませんでした。キリスト教が主流の環境で育ち、他の信仰に触れる機会が限られていたため、私のスピリチュアリティに対する理解は非常に狭く、硬直的で、しばしば宗教的な教義と絡み合っていました。

私の周りの人々は教会に通うことが日常的でしたが、そのほとんどが物質的な世界を超えたことに関心を持っているようには見えませんでした。

物質的な成功や社会的な期待に重きを置く風潮と、人生の意味について深く語る機会の欠如が相まって、外部の成果を内面の成長よりも価値あるものとする世界観が広まっていました。

お金や名声、成功などの物質的な価値観が個人の価値と同一視されることがしばしばありました。成人してからも、そのような考え方に影響され、大学進学やキャリア選択などを、個人的な充実感よりも、財政的な見込みや他者からの承認に基づいて決めていました。プロフェッショナル

## 2.1. 私が魂の目的を知ることに興味を持った経緯

としての成長や経済的安定を追い求める一方で、自己反省やスピリチュアルな探求に時間を割くことはほとんどありませんでした。

しかし、いくつかの人生の出来事を経て、私は自分の優先順位を見直し、より深い目的意識を求めるようになりました。

- 多様な視点との出会い

「ライフ・オブ・パイ」や「[沈黙](#)」のような映画を観たことで、スピリチュアリティに至る道が一つではないという可能性に気づきました。自分自身の宗教的信念の排他性に疑問を抱き、他の信仰の豊かさを尊重するようになりました。



- 職場での倫理的ジレンマ

利益を優先する業界との関わりは、無制限な物質主義の結果に向き合わせました。例えば、私は一度、幹細胞治療を推進する医療観光ビジネスで働いていました。当初、最先端の医療技術と人々を助ける可能性に惹かれていましたが、すぐに倫理的に疑問のあるビジネスに巻き込まれていることに気づきました。

後に知ったことですが、その時、科学界では多くの幹細胞応用に対する有効性や安全性についてまだ議論が続いていました。しかし、私が働いていた会社は、その治療法を多くの病気の奇跡的な治療法として積極的にマーケティングしていました。実際にはその治療法が実験的なものであり、効果を裏付ける具体的な証拠がないにもかかわらず、常にその可能性だけが強調されました。

私は、売上を倫理よりも優先



## 2.1. 私が魂の目的を知ることに興味を持った経緯

する圧力がどのような結果を招くかを目の当たりにしました。

- 従業員は販売ノルマに駆り立てられ、しばしば倫理的な境界を超えることがありました。
- 患者は治療の潜在的な利益やリスクについて誤解を与えられ、偽りの希望に基づいて多額の費用を支払うことになりました。
- 顧客は「永遠の若さ」という約束に惹かれ、外見や富の蓄積といった一時的なものに執着するようになりました。
- そして、利害関係者たちも、行動の結果よりも経済的利益に関心があるように見えました。

特に印象に残っている出来事は、ループスと診断されたある女性が高額を払って実験的な幹細胞治療を受けたことです。治療を受けた後、彼女の状態は悪化し、彼女は

打ちひしがれました。

このような倫理に反するビジネス活動が人々の人生に与える悪影響を目の当たりにしたことで、成功の本当の意味を問い直すとともに、道徳の重要性と物質的な所有物の空虚さに向き合わざるを得なくなりました。最終的に、より意義深く目的のあるキャリアを追求する意欲が私の中に芽生えました。

### ● スピリチュアルな師の影響

因果関係は分かりませんが(縁起かもしれませんが)、敬虔な仏教徒である上司の指導を受け、彼とスピリチュアルな話題について頻繁に話す機会がありました。彼との対話を通じて、私を縛っていた感情の障壁が徐々に溶け始め、よりオープンで思いやりのある世界観を受け入れるようになりました。

これらの経験を通じて、私は

## 2.1. 私が魂の目的を知ることに興味を持った経緯

道徳、思いやり、内なる平和の重要性を認識するようになりました。私の魂の目的への旅はまだ続けていますが、それによって私の人生は間違いなく豊かになり、より深い意味を持つようになりました。

皆さんはいかがですか？



目覚めとは、自分が誰かを変えることではなく、自分ではないものを捨て去ることです。

ディーパック・チョ  
プラ

## 2.2. 魂の目的を見つけるには様々な方法がある

前述の通り、魂の目的を見つけることは非常に個人的な旅であり、特定の宗教や実践に従う必要は必ずしもありません。その本質は、**自分自身を超えた何か、より大きな全体と繋がること**にあります。この繋がりは、宗教的なものや一見世俗的なものなど、さまざまな形で現れることがあります。

### 伝統的な方法

- **宗教**: 組織化された宗教は、儀式、教義、集会、祈りや瞑想、断食、奉仕活動などを通じて、精神的成長の枠組みを提供します。
- **哲学**: [ストア哲学](#)や儒教のような哲学体系は、世界とそこでの自分の位置を理解するための倫理的基盤を提供します。

### マインドフルネス

- **瞑想とマインドフルネス**: これらの実践は、現在

の瞬間に意識を集中し、内なる平和を育むことに焦点を当てており、精神的な繋がりを深める助けとなります。

- **自然との繋がり**: 自然の中で過ごす時間は、畏敬の念や驚嘆を感じさせることがあり、すべてのものが繋がっていることへの理解を深める可能性があります。
- **創造的活動**: 芸術、音楽、執筆などの創造的な活動は、精神的探求や自己発見のための素晴らしいチャンネルを提供します。
- **奉仕と慈悲**: 他者への親切な行動は、目的意識や繋がりの感覚を育むことがよくあります。

### 日常生活の活動

教えること、[コーチング](#)、メンターリング、ボランティア活動などは、一見すると世俗的なものに思えるかもしれませんが、しばしば他者との

## 2.2. 魂の目的を見つけるには様々な方法がある

深いつながりや目的意識を生み出します。

同様に、自問自答や自己反省、哲学的な議論なども、人生や存在、そして自分の役割についての深い洞察に導くことが多いです。



## 2.3. すべての道は同じ目的地につながる

# 敬天愛人

稲盛和夫

敬天愛人

从零开始的挑战

〔日〕稲盛和

ゼロからの挑戦

敬天愛人  
从零开始的挑战

稲盛和夫 著  
曹岫云 译



私は、魂の目的を見つける道は一人ひとり異なるという信念を強調したいと思います。万人に共通するアプローチは存在せず、一人にとって共鳴するものが、別の人にはそうでないこともあります。この道の多様性こそが美しさであり、それぞれが貴重な洞察や自己成長のための道具を提供してくれます。

私にとって、真のスピリチュアルな道は最終的に同じ目的地に導いてくれます。それは、「**神聖なもの/天**」と呼ばれる大きな全体との深いつな

がりです。どの道を選ぶかは、その背後にある意図が重要であり、私たちは皆、自分探しの旅を続ける巡礼者です。構造化された宗教に従うにしても、哲学に興味を持つにしても、自然や奉仕に充実感を見出すにしても、目指すべきゴールは同じです。それは、**内なる平和、慈悲、そして目的意識を育むことです。**

私のスピリチュアルな師は、一度すべての宗教には真実の要素が含まれていると言いました。そうでなければ、長い歴史を通じて続いてくこと

## 2.3. すべての道は同じ目的地につながる

はなかつたらう、と。それは、すべての信仰に共通する精神性の核心があり、異なる方言で話される普遍的な言語のようなものかもしれません。

もしかすると、ある人々が信じているように、人類を導く一つの「力」や意識が存在するのかもしれませんが。もしそれが真実であれば、すべての預言者やスピリチュアルリーダーは、この高次の力の使者と見なされ、それぞれが独自の洞察や教えを提供しているのでしょう。

キリストからは、愛や慈悲、許しの重要性を学びました。

一方、仏陀の教えを振り返ることで、苦しみやマインドフルネス、そして悟りへの道についての洞察を得ることができました。

複数の伝統の知恵を受け入れることで、私たちは自分自身の精神的な視野を広げ、神聖なものとのつながりを深めることができます。



## 2.4. 自分の魂の目的を見つけるには

道は空にあるのではなく、心の中にある。

釈迦

スピリチュアルな充足感を得るための旅には、通常、次のことが必要です。

### 直感

直感とは、しばしば意識的な思考を超えたところで、自分の内側から知恵や知識にアクセスする生来の能力を指します。これは、難しい人生の選択をする際に私たちを導く微かな感覚です。科学界ではまだ議論の余地がありますが、最近ではその存在に対する証拠が増えてきています。

多くの人々が、直感を高次の力や普遍的な知性とつながるためのチャンネルと考えており、それが自分の魂の道において洞察や方向性を提供してくれると信じています。直感とはしばしば、意識と魂の間をつな

ぐ橋として説明されます。自分の「高次の自己」と一致するとき、私たちはしばしばシンクロニシティや意味のある偶然の一致を経験しますが、これは正しい道を進んでいることの確認とも言えるでしょう。

**私は直感やインスピレーションを信じています ... 時々、自分が正しいと感じることがあります。でも、それが正しいとは知りません。**

アルバート・アインシュタイン

科学的証拠は限られているかもしれませんが、個人的な経験が魂の探求における内なる導きの役割を確認するには十分であると私は思います。

## 2.4. 自分の魂の目的を見つけるには

### 自己認識

自己認識とは、自分の人格、価値観、強み、弱み、情熱、欲望、そして人生経験について深く理解することです。

これは、社会的な期待や自己が課した制約から解放され、行動を本物の自己と一致させるために、自分の動機や行動パターンについて洞察を得ることを意味します。

例えば、自分の核となる価値観が思いやり、持続可能性、そしてコミュニティであると気づいたとします。しかし、現在の競争の激しい企業での仕事がこれらの信念と対立していることに気づいたなら、それは社会福祉や環境活動といった別のキャリアを探すべきだというサインかもしれません。

自己認識の重要な要素は**絶え間ない好奇心**です。具体的には、知識や新しい経験に対す

る渴望を持ち、コンフォートゾーンから一歩踏み出す勇気を持つことが求められます。

探求と先入観への挑戦を受け入れることで、私たちは隠れた側面を発見し、潜在能力を拡大することができます。



### オープンマインド

**心はパラシュートのようなもの。開いているときに最もよく機能する。**

### ダライラマ

オープンマインドとは、ただ異なる視点を受け入れるのではなく、多様な観点を積極



## 2.4. 自分の魂の目的を見つけるには

的に求め、考察することです。種が発芽するためには開かれた土壌が必要なように、私たちの精神も新しい可能性に対してオープンであるときに成長します。

このような心構えを持つことで、私たちは人生の旅を豊かにする経験や知識に触れることができるのです。

例えば、私のスピリチュアルな師匠である仏教徒は、カルマとその現世への影響を強く信じています。それによれば、すべての苦難や喪失は前世の行いの結果であるというのです。

私のキリスト教的な背景では、生まれ変わりの概念に疑問を抱くかもしれませんが、過去に執着せず、現在の行動に焦点を当てるといふ基本的な考え方には心から賛同します。つまり、**過去の原因**によって引き起こされた**現在の結果**にとらわれるのでは

なく、**未来の結果**に影響を与えるために**現在の原因**に集中すべきだということです。

このように、オープンマインドから生まれた共有の理解は、私たちのスピリチュアルな対話を豊かにし、宗教の枠を超えた普遍的な真理への理解を深めてくれました。

(ちなみに、輪廻転生の存在を否定することはできませんが、来世や救済など、自分のスピリチュアルな伝統で受け入れられている教義の現実を証明することもできません。)

結局のところ、物質世界を超えたものについて話しているので、違いについて論じるよりも共通の価値観を見つけようとするべきだというのが、私の異宗教間対話における立場です。)

一方で、新しい可能性に心を開くことは、他者に対する共感と慈悲を育むことにもつな

## 2.4. 自分の魂の目的を見つけるには

がります。これらはスピリチュアルな成熟に欠かせない要素です。



**預言を軽んじてはならない。すべてのものを識別して、良いものを守り、あらゆる種類の悪から遠ざかりなさい。**

テサロニケ人への第一の手紙 5:20-21

### 信念

私たちが最も深いスピリチュアルな成長を遂げるのは、しばしば脆弱さや苦悩の瞬間です。

人生の複雑さが、選んだ道や

信念に疑問を投げかけることがあります。その時こそ信念が重要です。信念は人生の嵐の中で私たちを安定させ、魂を深く掘り下げて真の目的を見つけることを可能にしてくれます。信念と回復力を持って恐れや限界に立ち向かうことで、私たちは世界における自分の位置をより深く理解することができます。

**人間の長い旅路において、信念は最良の伴侶であり、旅路の最良の癒しであり、最も貴重な財産である。**

釈迦



「Leap of faith」のシーン  
(インディ・ジョーンズ/  
最後の聖戦)

## 2.4. 自分の魂の目的を見つけるには

### 他者とのつながり

なんびとも一島嶼にてはあ  
らず。

ジョン・ダン

魂の目的を見つける旅は、しばしば孤独な追求と見なされますが、実際には人とのつながりがこの探求において不可欠な役割を果たします。

強固なコミュニティ意識は、スピリチュアルな探求、疑問、そして成功を共有するための支援的な環境を提供します。この共有の経験が帰属感と目的意識を育み、私たちが道に迷うことなく進む手助けをしてくれます。

共感、思いやり、理解に基づいた人間関係を築くことは、私たちの人間経験に対する認識を広げ、すべての人がつながっていることを理解させてくれます。他者の喜びや悲しみに共感することで、私たちはより深い慈悲の心を育み、

世界に積極的に貢献したいという願望を抱くようになります。

ふたりはひとりにまさる。彼らはその労苦によって良い報いを得るからである。すなわち彼らが倒れる時には、そのひとりがその友を助け起す。

伝道の書 4:9



## 2.5. 魂の目的を知る方法

### マインドフルネスの練習

マインドフルネスの実践は、内なる世界とつながり、自分自身の深い部分にアクセスするための重要な手段です。

その結果、直感を高め、魂の目的と結びつくのに大きな役割を果たします。

例えば:

- **瞑想**: 呼吸の観察や身体のスキャンを通じて、現在の瞬間に意識を集中させる練習。
- **内省**: 自分の思考、感情、経験を内側から見つめること。
- **ジャーナリング**: 考えや感情を書き留めることで、自分のスピリチュアルな旅の個人的な記録を作り、それに基づいて前向きな心の持ち方を育て、人生の恵みに対する深い感謝を養うことができます。



### 自問自答

自問自答は、スピリチュアルな探求のための強力なツールであり、人生のさまざまな側面を深く内省することを含みます。

- **基本的な信念**: 神、宇宙、そして自分の位置に関する核となるイデオロギーを吟味する。

例:

「神性に対する私の理解は何か？それは個人的な神なのか、無人格の力なのか、それとも全く別のものなのか？」

「私は何を信じているのか？」

## 2.5. 魂の目的を知る方法

私の信念はどのようにして私の世界観や行動に影響を与えているのか？そもそも、なぜ苦しみが存在するのか？」

長年抱いてきた教義に疑問を投げかけると、新たな視点や洞察が得られます。例えば、支配的な神の存在を疑うことで、自由意志や個人の責任をより深く理解するようになるかもしれません。あるいは、宗教家が政治に関与すべきかどうかという問いは、信仰と市民参加の関係を批判的に評価するきっかけになるかもしれません。

- **意味と目的:** 存在の本質、苦しみ、そして人生の意味を探る。

例:

「私は幸福や充実感をどのように定義しているのか？苦しみは私の人生の旅の中でどのような役割を果たしているのか？」

- **倫理と道徳:** 個人の価値観や倫理的な枠組みに疑問を投げかける。

例:

「私はどのようにして自分の信念と世界の不正を調和させるのか？より良い世界を作るために私の役割は何か？」

- **スピリチュアルな実践:** 現在のスピリチュアルな実践の効果を評価し、新たな可能性を探る。

例:

「私の祈りの実践は意味があり、充実しているのか？他のスピリチュアルな道を探求する余地はあるのか？」

結局のところ、自問自答の目的は、明確な答えを見つけることではなく、より深い内省と個人的な成長を促すことです。このプロセスに積極的に取り組むことで、私たちは魂

## 2.5. 魂の目的を知る方法

の目的に関する貴重な洞察を得て、核心となる価値観と一致する選択をすることができます。したがって、手が届かないように思えるトピック(例: 戦争、社会的平等など)についても、恐れずにオープンエンドの質問を投げかけてみてください。



自問自答のヒント:

- **自己との再接続**

自問自答を行う際には、しばしば「魔法のような状態」と表現される、高まった意識やつながりの瞬間を思い出してみましよう。

例えば、自然の中で過ごすことで深い平和を感じたとき、

祈りの中で深いつながりを感じたとき、または創造的な活動に没頭して時間を忘れたときなど(例えば、私はこの記事を書いたり、このブログを管理したりしていると、時間を完全に忘れてしまうことがあります)。

これらの経験は、あなたのスピリチュアルな傾向や情熱についての貴重な手がかりを提供してくれます。それらを振り返ることで、何が本当にあなたを活気づけ、インスパイアするのかについての洞察を得ることができます。

- **ビジュアライゼーションの活用**

心理学では、思考を言葉にすることで信念や意図が強化される現象が「アフターメーション効果」として知られています。内省した内容を視覚化することで、自己認識が高まり、内なる世界をより明確に理解できるようになります。

## 2.5. 魂の目的を知る方法

### 有意義な議論

議論はスピリチュアルな成長のための強力な触媒として機能します。議論を通じて視野を広げ、仮定に挑戦し、人生の道をより深く理解するための絶好の機会を提供します。

議論の力を引き出すための最初のステップは、自分の「トライブ」を見つけることです。環境保護、社会正義、自己成長など、自分が真に関心を持ち、インスパイアされるトピックや問題を特定しましょう。その後、同じような関心や価値観を持つ人々を探します。スピリチュアルなグループに参加したり、ワークショップに参加したり、オンラインフォーラムに参加することで、同じ志を持つ人々とつながることができるでしょう。

異なる背景、文化、信念体系を持つ人々との対話を積極的に行いましょう。積極的な傾聴を実践し、深い探求と共有

を促すオープンエンドの質問を考え出すよう努めてください。例えば、「神を信じますか？」と尋ねる代わりに、「あなたのスピリチュアリティの理解はどのようなものですか？」と尋ねるほうが良いでしょう。

### 自己への思いやり

自分に対して厳しい自己批判ではなく、温かさと理解を持って接しましょう。結局のところ、挑戦や不完全さは人間共通の経験であり、誰も間違いや挫折を経験するものです。

### 儀式

- **ヨガ**: ヨガの運動は、身体の動き、呼吸のコントロール、そしてマインドフルネスを組み合わせて、身体、心、そして魂をつなげることを目指します。
- **宗教的・スピリチュアルな祝祭**: 共同で行う礼拝

## 2.5. 魂の目的を知る方法

や儀式に参加することで、帰属意識やスピリチュアルなコミュニティとのつながりを感じることができます。

- **断食や食事制限:** これらの実践は、自己規律、集中力、そしてスピリチュアルな内省を促進する素晴らしい方法です。
- **創造的表現:** アート、音楽、執筆に取り組むことは、非常に強力なスピリチュアルな表現や探求の手段となります。

### 祈り

祈りは、より高い力、内なる智慧、または普遍的な意識とつながるためのコミュニケーションの形態です。

祈りは非常に個人的な体験であり、自分に合った方法で行うことができます。また、祈りは言葉を発するだけでなく、導き、インスピレーション、または内なる平和を求めて耳を傾けることも重要

です。

祈りの目的は、外部の状況を操作することではなく、「天」との深いつながりを育むことです。



### ボランティア活動

ボランティア活動は、**見返りを求めずにコミュニティのために時間とエネルギーを捧げることを意味**します。これは、他者とつながり、違いを生み出し、個人的な充実感を得るための強力な方法です。

自分に合ったボランティア活動を見つけるには、まず自分の情熱を特定することから始めましょう。つまり、深く関心を持ち、大切に思う原因や



## 2.5. 魂の目的を知る方法

問題を探ります。自分の能力や興味に合った役割を探し、地元のコミュニティで活動している組織の機会を探ってみましょう。最初は無理のない範囲で始め、徐々に関わりを深めることを目指します。

ボランティア活動の例:

- 学習支援。
- 動物の世話や里親探しの手伝い。
- 困っている人々への食料配布。
- 清掃活動や保全プロジェクトへの参加。
- 病院や介護施設での患者や高齢者のサポート。

### コーチングとメンタリング

メンターやコーチ、あるいはアカウントビリティ・パートナーは、人生の挑戦を乗り越え、魂の目的を見つけるために欠かせない存在です。彼らが提供する知恵、感情的なサポート、そして責任感、目標を明確にし、障害を克服

し、最大限の可能性を引き出す手助けとなります

**あなたの運命がどうなるかはわかりませんが、1つだけ確かなことがあります。それは、他人に尽くす方法を見つけた者だけが本当に幸せになるということです。**

アルベルト・シュヴァイツァー



## 2.5. 魂の目的を知る方法

### 魂の目的を知る方法



マインドフルネス



儀式



自問自答



祈り



議論



ボランティア活動



自己への思いやり



コーチ&メンター

JMPD  
JONATHAN M. PHAM  
JMPD

# 過去の影を克服する



一粒の麦は、地に落ちて死ななければ、一粒のままである。だが、死ねば、多くの実を結ぶ。

ヨハネ 12:24

## 3.1. 魂の目的に沿った人生を送ることの課題

### 物質主義と精神性のバランス

魂の目的を追求する上での最大の障害の一つは、物質主義の浸透です。現代社会では、成功が富や所有物、地位と同一視され、内面的な成長や意味の追求が軽視されがちです。その結果、多くの人々が物質的な所有物を手に入れることで、持続的な幸福と充実感を得られると信じ、果てしないサイクルに囚われてしまいます。

消費主義的なメッセージに常にさらされることで、現実感が歪められ、スピリチュアルな価値観を優先することが難しくなります。例えば、ソーシャルメディアには贅沢なライフスタイルの画像が溢れており、それが不足感や不満を引き起こすよう意図されています。こうした誤った印象の下で、多くの人々は内面の探求よりも、物質的な所有物を手に入れることに時間とエネルギーを注ぐようになっていきます。



物質主義と精神性を調和させるためには、消費に対して意識的なアプローチを採用することが重要です。これには以下が含まれます：

- 物質を手に入れる根本的な動機を問い直す
- 消費主義が環境や社会に与える影響を考慮する
- 感謝の気持ちを養い、欠けているものではなく、すでに持っているものに目を向ける
- 瞑想、ヨガ、自然の中で過ごすことなど、魂を養う活動に取り組み、物質主義的な考え方を相殺する

**空の空、空の空、いっさいは空である。**

## 3.1. 魂の目的に沿った人生を送ることの課題

### 過去のトラウマや否定的な信念

感情的な傷は、しばしば**潜在意識**の中に深く埋もれており、個人の成長や目的の発見にとって大きな障害となります。虐待や無視、喪失といった経験は、無価値感や恐怖、怒りを育み、より高い力や意味とのつながりを難しくします。

例えば、子供時代にいじめを経験した人は、自分が愛される価値がない、あるいは不十分であると考えられるかもしれません。この有害な信念は自己不信や拒絶への恐れとして現れ、人との真摯なつながりを形成し、帰属意識を育むことを妨げます。その結果、直感を信じたり、内なる声に耳を傾けたりすることが難しくなり、人生の目的を見出すことが困難になります。

過去のトラウマからの回復は、スピリチュアルな可能性を開くための重要なステップ

です。このプロセスには、痛みを伴う感情に向き合い、処理し、否定的な思考パターンに挑戦し、自己価値感を再構築することが含まれます。セラピーや支援グループ、マインドフルネスの実践は、感情的な癒しにとって非常に貴重なツールです。

### スピリチュアルバイパス

スピリチュアルバイパスとは、困難な感情、未解決のトラウマ、または心理的な課題に直面することを避けるために、スピリチュアリティを利用する現象を指します。これらの問題に真正面から取り組む代わりに、教義に頼ってそれらを回避し、平和や啓発の幻想を作り出します。

スピリチュアリティは、癒しや成長のための強力なツールであることは確かですが、感情的および心理的な健康と統合することが重要です。許しの名のもとに怒りを抑えるのではなく、まずその感情を認

## 3.1. 魂の目的に沿った人生を送ることの課題

め、その背後にある理由を探ることがより建設的です。つまり、スピリチュアルな実践を感情の認識と自己ケアと統合するバランスの取れたアプローチを採用する必要があります。

### ニヒリズムのリスク

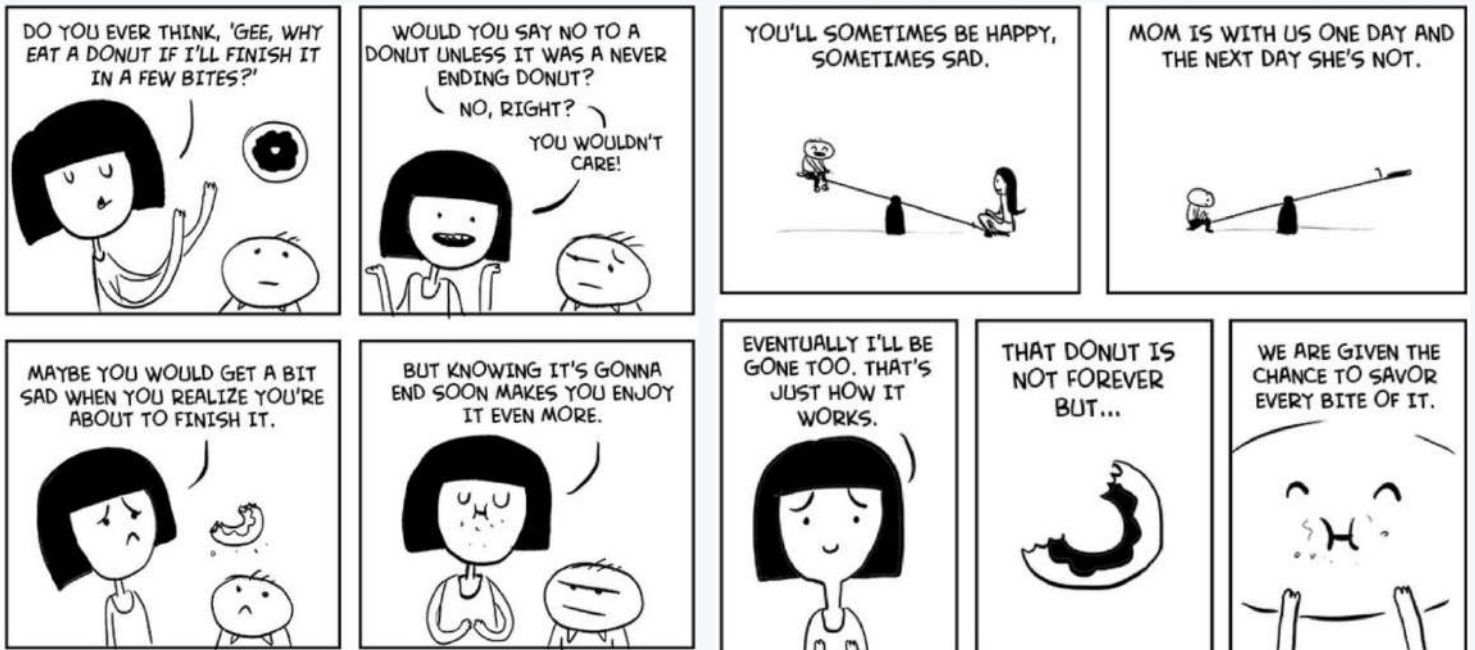
ニヒリズムとは、人生に客観的な意味や目的、内在的な価値がないとする信念であり、宇宙の広大さや死の避けられない現実と直面したときに陥りやすい哲学的な立場です。

すべてが無常であることを考えれば、多くの人は個々の行動や経験の意義を疑問視します。「すべてが一時的なものであるなら、何かを追求する意味はあるのか？」と考え、このような考え方は人生に対する関心を失わせ、魂の目的を見つける妨げとなります。

真のスピリチュアルな成長は、人生の経験、喜びと悲しみの両方を意識的に受け入れることにあります。それは、人間の存在の複雑さの中で意味と目的を見つけることであり、それらを否定することではありません。

## 3.1. 魂の目的に沿った人生を送ることの課題

(興味があれば、[Quora のこのストーリー](#)をチェックすることをお勧めします。これは上記の点を完璧に表していると思います)



## 3.2. 自分の運命を明らかにする

苦しみへの恐れは苦しみそのものよりも悪いものである。  
夢を追い求める心は決して傷つくことがない。

パウロ・コエーリョ

「私の魂の目的とは何でしょうか？」

具体的な道を示すことはできませんが、あなたの目的は本質的に「**オーセンティシティー**」であることと結びついていると信じています。それは、あなた自身の独自の本質を受け入れ、情熱を尊重し、魂と深く共鳴する生き方をすることです。

時間が止まったように感じる瞬間を思い出してください。

例えば、創造的なプロジェクトに没頭していたとき、自然に身を委ねていたとき、あるいは意味深い会話に夢中になっていたとき。そのような瞬間は、あなたの魂を燃え上がらせる情熱を示す貴重な手がかりになるはずですよ。

私にとって、教えることやアイデアを共有することが、私を駆り立てる原動力の一つです。私は他者の心を照らし、有意義なつながりを育むことに非常に満足感を覚えます。

それは、**知識とインスピレーションの光を反射する鏡のようなものです。**

この道が経済的な安定をもたらしているわけではありません（少なくとも今はそうではありません）が、私は後悔することなくこの選択を心から受け入れています。

今私がしていることは、伝統的な成功の尺度（例えば、富）に必ずしも一致しないかもしれませんが、それは物質的な所有物を遥かに超える平和と目的を私にもたらしてく



## 3.2. 自分の運命を明らかにする

れました。。



**情熱に従いなさい。それが  
目的地へ導いてくれます。**

オプラ・ウィンフリー

さて、あなた自身が道を選ぶ番です。覚えておいてください、魂の目的とは、外部の承認や社会的な期待に応えることではありません。むしろ、それはあなたの行動を核心となる価値観と一致させ、その過程で深い満足感を見出すことです。

それは、内なる声を尊重し、あなたの個性を受け入れ、世界にプラスの影響を与える生き方をすることです。

なぜそれを気にする必要があるのでしょうか？

その理由は「メメント・モリ」。いつかは死ぬことを忘れないでください。

**人生の目的は、あなたの  
才能を見つけること。人生  
の意味は、それを人に与える  
ことです。**

デヴィッド・ヴィスコット



(カンフー・パンダ2)

# 魂に活力を与える



変化を起こし、より  
良い自分、そして  
より良い人生へと  
進む力を発見しましょう。

人生の目的とは、自分の目的を見つけ、それに  
全身全霊を捧げることです。

釈迦

どこかに、信じられないほど素晴らしいものが  
知られるのを待っている。

カール・セーガン

あなたがたは神だ、あなたがたは皆いと高き者の子だ。

詩篇 82:6

宇宙は私たちの中にあります。私たちは星の物質から作られていま  
す。私たちは宇宙が自らを知るための一つの手段なのです。

カール・セーガン

夢が実現する可能性があるから人生は面白いのです。

パウロ・コエーリョ

お前の心に耳を傾けるのだ。心は全てを知っている。それは大いなる魂から来て、いつかそこへ戻ってゆくものだからだ。

パウロ・コエーリョ

おまえが何かを望む時には、宇宙全体が協力して、それを実現するために助けてくれるのだよ。

パウロ・コエーリョ

天を目指せば、地も手に入る。  
地を目指せば、どちらも手に入らない。

C・S・ルイス

## 偉人の言葉

自分を見つける最良の方法は、  
他人への奉仕に没頭することです。

マハトマ・ガンディー

幸福とは、あなたが考えること、言うこと、  
行うことが調和しているときに訪れる。

マハトマ・ガンディー

平穏とは、内側から生まれます。  
外に求めてはいけません。

釈迦

人生の苦しみから逃れるための二つの手段がある。  
それは、音楽と猫である。

アルベルト・シュヴァイツァー

与えることで人は受け取り、  
忘れられることで人は見出す。

平和の祈り

私たちは思考によって形成され、形作られます。利他的な思考によって心が形作られる者は、言葉や行動に喜びをもたらします。喜びは影のように、常に彼らに寄り添うのです。

釈迦

真の哲学は、意識の最も即時的で包括的な事実から始めなければならない。それは次のように表現できるだろう:『私は生きようとする生命であり、生きようとする生命の中に存在するのだ』。

アルベルト・シュヴァイツァー

自分のために、虫が食い、さびがつき、また、盗人らが押し入って盗み出すような地上に、宝をたくわえてはならない。

マタイ6:19

## 偉人の言葉

それで、わたしのこれらの言葉を聞いて行うものを、岩の上に自分の家を建てた賢い人に比べることができよう。雨が降り、洪水が押し寄せ、風が吹いてその家に打ちつけても、倒れることはない。岩を土台としているからである。また、わたしのこれらの言葉を聞いても行わない者を、砂の上に自分の家を建てた愚かな人に比べることができよう。雨が降り、洪水が押し寄せ、風が吹いてその家に打ちつけると、倒れてしまう。そしてその倒れ方はひどいのである。

マタイ7:24-27





## 魂を育む 33 のスピリチュアルな活動

精神を活気づけ、より充実した人生への道を照らすことができます！



## スピリチュアルな質問の 50 の例

私たちが自己と世界を理解し、意味のある人生を生きるための手掛かり。



## 引き寄せの法則 | 人生の豊かさを実現する

人生のあらゆる側面で豊かさと成功を引き寄せるためのヒントを発見しましょう！



## 人生の充実 | 毎日の意味と情熱を見つける方法

満足を追求することは、国境を超えて人類を結びつける欲求です。





## 自分への質問 | 毎日を振り返るための一覧

常に自己評価し、前進するために、これらの質問を使って意識的に行動しましょう。



## インナーチャイルドの癒し方

内なる幸せな自分を受け入れるための15のステップを探りましょう。



## メント・モリ | 自分が必ず死ぬことを忘れるな

これは、人生の無常と正しい生き方を思い出させてくれるものです。



## ストイックな人の特徴 | 従うべき12の原則

古代の遺物ではなく、ストア派の核心原則は驚くほど現代にも通用します。



## 無償の愛の名言 84選

これらの言葉は、愛に対する理解を深め、心に温かな感動を呼び覚ますことでしょう。



## 心穏やかに過ごすための 45の言葉

悩みに対抗する力をくれるだけでなく、心の平穏を育む手助けとなることでしょう。



## 『水は答えを知っている』 のレビュー

私たちの思考や感情がこの世界を形作る力を持っているというのは本当でしょうか？



## 『沈黙-サイレンス-』のレ ビュー

『沈黙』は、単なる歴史ドラマではなく、想像を絶する苦難の中での信仰の探求です。

## 旅の始まり



さて、これで魂の目的の世界への一端をご紹介できました。最後までお付き合いいただき、ありがとうございます！

ご覧の通り、自分の目的を見つける旅は、誰にとっても唯一無二のものであり、その探求には正解も間違いもありません。直感を信じ、心の声に耳を傾け、何よりも自分自身に優しく接してください。

## 旅の始まり

このニュースレターが、あなたにとって貴重な洞察を提供し、インスピレーションの火を灯すきっかけとなったことを願っています。いつものように、私はあなたの道のりをサポートするためにここにいます。ご感想や質問、または経験を、どのような形でも構いませんので、私やあなたの大切な方々と共有していただければ幸いです。

あなたの魂が平穏であり、日々が豊かさに満たされますように！

心を込めて

**Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)**

J M P  
JONATHAN M. PHAM  
J M P

# ニュースレターの登録



自分探しの旅に出て、月刊ニュースレターで自分の可能性を最大限に引き出しましょう。実用的なヒント、感動的なストーリー、人生の成長に関する洞察が直接受信箱に届きます。

<https://jonathanmpham.com/ja/ニュースレターの登録/>



光を広める方法は2つあります。それはろうそくであるか、光を反射する鏡であるか。

エディス・ウォートン



こんにちは、私の名前はJonathan M. Pham(ジョナサン・M・ファム)です。本当の名前はファム・ダン・コア(Phạm Đăng Khoa/ 范登科)です。

私のセルフディスカバリーブログへようこそ！私にとって、人生は果てしない冒険であり、このブログを通じて、あなたに自己探求と個人成長の刺激的な旅に参加していただきたいと思います。



[jonathanmpham.com](http://jonathanmpham.com)