

目次

世界連邦への祈り	vii
序文	viii
主の応えを求めるなら	xiii
信仰と礼拝	1
神への瞑想	23
意識の拡大	45
神の探求について	65
身体的・物質的な問題について	85
自己改善について	111
クリスマス瞑想	139
著者について	151

瞑想を始めるために

まぶたのドアに鍵をかけ、踊り狂う魅惑的な光景を
さえぎってしましましょう。あなたの意識を、心とい
う底なしの井戸に投げ込んでしまうのです。生命^{いのち}を与
える血液でわきかえっている心臓に、意識をとどめま
しょう。心臓の規則的な鼓動を感じるまで、しっかりと心臓に意識を集中してください。心臓の鼓動が聞こ
えるたびに、全能の神の、生命のリズムを感じとりま
しょう。すべてに浸透する同じ生命（神）が、無数の
人間の、そしてさらに多くの被造物たちの、心のドア
をノックしているところを思い描いてください。心臓
の鼓動は、あなたの意識の扉の背後に、神の無限の力
が存在していることを、絶えず辛抱強く知らせていま
す。すべてに浸透する生命の穏やかな鼓動は、静かに、
あなたにこう告げています。「わが生命のわずかな流れ
を受けるとどまらず、汝の感じとる力をもっと開き
なさい。汝の血液・体・心・感情・魂を、わが宇宙の

生命の鼓動でみなぎらせることができるようにしなさい。」

精神の自由を 目覚めさせるために

背筋をまっすぐにして座り、身体は動かさないようにします。落ち着きのない眼球を、まぶたの覆いですっきり包んでしまいましょう。眼球の動きをすっきり止めてしまうのです。それでは、「^{からだ}身体の重み」を意識している心から、重さの意識を解き放ちましょう。重たい筋肉や骨を結わえている神経という^{ひも}紐を、ゆるめてください。重い骨の束を、肉体という厚い布にくるんで運んでいる、そのような意識は忘れてしまいましょう。くつろいでください。重荷を運ぶ動物のように自分のことを思っている心を、自由にしてやりま

信仰と礼拝

しょう。身体の重荷のことを考えるのではなく、物質の不変の性質である「重さ」に縛られていない、あなたの魂を感じてください。空想上の飛行機で、上下左右に、無限の中を、あるいはあなたの望むところどこへでも、心の中で飛び回しましょう。このように、身体に縛られることのない心の自由を感じ、瞑想してください。静かに座り、身体を超越することを夢見て、じっくり考え、感じてください。自由の意識を着実に強めることができます。

普遍の祈り

私の信仰の聖所を、絶えずあなたの愛の光で満たしてください。そして私に、あまねく人々の心に宿るあなたの愛を目覚めさせてください。

—❀—

おお父なる神よ、魂の熱情、何度も生まれかわって抱き続けてきた信仰、心の金庫にしまっておいた時代を越えた愛を、どうかお受けとりください。

父なる神よ、私の静寂の聖所に、信仰の花を美しく飾って、あなたのための花園をつくりました。

切望する心で、熱意でいっぱいの中で、燃えるような魂で、私の信仰の花すべてを、あなたの遍在なるみ足に捧げます。

スピリット
おお神よ、自然界という寺院では、あなたを美と知性として礼拝します。活動の寺院では力として、静寂の寺院では平安として、私はあなたを礼拝します。

信仰と礼拝

私はあなたを 待ちます

私の心の中心に、あなたのための神秘的な玉座があります。私の喜びのろうソクが、あなたが来てくださることを望みながら、かすかに灯されています。あなたが現れたときに、このろうソクはもっと明るく燃えあがるのです。あなたが来てくださろうとなかろうと、私の涙が、肉体的な卑俗さすべてを消し去ってしまうまで、私はあなたを待ち続けます。

あなたに喜んでいただけるよう、愛の香りに満たされた私の涙で、静寂というあなたのみ足を洗います。私の魂の祭壇は、あなたが来てくださるまで空いたままです。

私は何も話しません。あなたに何も求めません。私には分かります。あなたを待ち続けているあいだの心の苦しみを、あなたが知っておられるということ。