

# 目 次

## 第一部 癒しの原理

1. アファメーションはなぜ効果があるのか	3
人の世界における霊的な力	3
神から与えられた人間の力	4
意志と感情と理性の使い方	5
心が慢性病に与える影響	6
集中力と信念が不可欠	7
2. 生命エネルギーが癒しをもたらす	9
それぞれの気性に合った治療法	10
感情の力と意志の力	11
生命エネルギーを刺激する	12
アファメーションの力は真理にある	15
3. 体と心と魂の癒し	17
体の病気を防ぐには	18
心の病気を防ぐには	21
霊的な病気を防ぐには	21
各治療法に関して	22
物質界における神の法則	24
生命エネルギーを支配する力を習得する	25

4. 創造の本質	27
意識と物質	28
思考は最も精妙な波動である	29
人が夢を見ているときに経験すること	30
マーヤ（宇宙的な惑わし）	31
真理を見失った人類に必要なもの	32
「英知は最もすぐれた解毒剤である」	32
人間の意識と神の意識	33
内なる神の力に頼れ	34

## 第二部 実践方法

5. アファメーションの技術	37
準備	37
魂の靈感が込められたアファメーション	42
アファメーションの各段階	43
宇宙音オームまたはアーメン	44
生理学上の三つの中枢	45
6. 科学的な癒しのアファメーション	47
癒し全般に用いるアファメーション	47
思考の力を用いるアファメーション	55
理性を正しく用いるために	57
意志の力を用いるアファメーション	58

英知を得るためのアフアメーション	59
物質的成功の法則	64
物質的成功を得るためのアフアメーション	66
魂の無知を追放する	68
霊的成功を得るためのアフアメーション	69
精神的成功を得るためのアフアメーション	71
物質的方法と精神的方法を組み合わせる	73
視力を改善する	73
目のためのアフアメーション	74
腹部の訓練	76
歯の訓練	76
内なるエデンの園	77
性欲の制御方法	78
純潔のためのアフアメーション	78
悪習を直す	79
自由を得るためのアフアメーション	80
聖なる父への祈り	82
著者について	85
ヨギの遺体に見られた不朽現象	88
神に癒しを求める祈り	90

## 1. アファメーションはなぜ効果があるのか

言葉とは、人に内在する<sup>スピリット</sup>神です。人が話す言葉は、想念の波動が音になったものであり、想念とは、自我または魂から生まれ出る波動です。あなたが言葉を発するときには、その一つ一つに魂の波動を吹き込み、効力を持たせるようにすべきです。霊的な力が吹き込まれていなければ、言葉は死んでいるも同然です。口数が多すぎたり、誇張したり、嘘をついたりしていると、あなたの言葉は、おもちゃの銃から飛び出る紙の弾のように、力の無いものになります。饒舌な人やいいかげんな人の言葉や祈りが、この世のためになるような変化をもたらすことは、とても期待できません。言葉には、事実だけでなく、発言者のはっきりとした理解と認識が込められていなければなりません。魂の力のともなわない言葉は、皮だけで実のないトウモロコシのようなものです。

### 人の世界における霊的な力

誠意や信念、信仰や直感に満ちた言葉は、波動でできた高性能爆弾のようなもので、ひとたび爆発すると、障害の岩山を粉碎し、望ましい変化を引き起こすことができます。人を不快にするような言葉は、事実であっても口にするのは避け

#### 4 第一部 癒しの原理

るべきです。誠実な言葉やアファメーションを、よく理解して感情を込め積極的に繰り返していると、「宇宙に遍在する波動の力」(神)を確実に揺り動かし、困難を乗り越えるための助けが得られます。この神聖な力に訴えかけるために、絶対の自信を持ち、疑いを完全に捨てなさい。そうしないと、あなたの注意の矢は<sup>ま</sup>的からそれてしまうでしょう。

あなたの祈りの波動という種を、宇宙意識という土壌に播いたなら、芽が出たかどうかを何度も掘り返して確かめようとしてはなりません。神聖な力が中断されずに働き続けるようにすべきです。

### 神から与えられた人間の力

宇宙意識、つまり神よりも偉大なものはありません。神の力に比べれば、人間の心の力など、まったく取るに足りないものです。ですから、神の助けのみを求めるべきです。しかし、この忠告が意味しているのは、もっと消極的で無気力になれとか、何でも信じるようになれということでもなければ、自分の心の力を最小限に抑えるということでもありません。神は、自ら助ける者を助けるのです。神は、あなたが肉体的・精神的に苦痛を感じたときに、それを自分で取り除くことができるよう、意志の力と集中力と、信仰と理性と良識を与え

ました。ですから神に助けを求めると同時に、あなた自身も、神からいただいたすべての力を活用しなければなりません。

祈りやアファメーションを唱えるときには、自分や他人を癒すために神から与えられた、自分自身の力を用いていると、常に信じるべきです。神の助けを求めますが、自分自身が神の愛し子として、神からいただいた意志と感情と理性を用い、人生の難問題をすべて解決してゆくのだと、はっきり自覚していなさい。中世のような神に完全に頼り切る思想と、現代的な自我だけに頼るやり方との間で、バランスをとるようにすべきです。

## 意志と感情と理性の使い方

内容の異なるアファメーションを唱えるときには、内容に応じて心構えも変える必要があります。例えば、意志の力を用いるアファメーションを唱えるときには、強い決意が伴っていないと、感情の力を用いるアファメーションには情熱が、理性の力を用いるアファメーションには明確な理解が伴っていないと、他人を癒すときには、相手の気性——意欲的か、想像的か、感情的か、思索的か——に合わせてアファメーションを選ぶようにします。どのアファメーションを唱えるにしろ、一番大切なのは意識を強烈に集

## 6 第一部 癒しの原理

中することです。とはいえ、継続して繰り返し唱えることも非常に重要です。あなたの唱えるアフメーションを、熱意と意志と信仰で満たし、結果を気にせず、真剣に繰り返しなさい。努力すれば、結果は自然にもたらされます。

体を癒すときには、信念がくじけないように、意識を病気ではなく、心の無限の力に向けるようにすべきです。恐れや怒りや悪習慣などを精神的に克服するときは、反対の性質に意識を集中します。つまり、恐れ克服のためには勇敢さに意識を集中し、怒りには平安、弱さには強さ、病気には健康に意識を集中します。

### 心が慢性病に与える影響

癒しを試みるときに、治る可能性よりも病気のしつこさの方に意識を集中してしまいがちで、その結果、病気を体だけでなく、心の習慣としてしまうケースがよく見られます。このことは特に、神経質のほとんどの場合に当てはまります。憂鬱または幸せな思い、短気または平穏な想念は、それぞれが脳細胞にかすかな溝を彫り、病気あるいは健康に向かう傾向を強めていきます。

潜在意識下で習慣となった、病気あるいは健康に関する考えは、心身に多大な影響を及ぼします。なかなか治らない病

## 1. アファメーションはなぜ効果があるのか 7

気は、精神的なものであれ肉体的なものであれ、必ず潜在意識に深い根を持っています。その隠れた根を引き抜きさえすれば、病気が治る場合もあります。ですから、すべてのアファメーションは、充分強く心に刻みつけるよう意識しながら唱え、潜在意識に浸透させなければなりません。するとアファメーションの影響を受け取った潜在意識は、今度は自動的に意識（顕在意識）に影響を及ぼすようになります。強く意識して唱えられたアファメーションは、このように潜在意識を媒介として、心と体に作用するのです。さらに強力なアファメーションになると、潜在意識だけでなく超意識——奇跡を起こす力がつまっている魔法の貯蔵庫——にまで届きます。

神聖な真理の断言（アファメーション）は、意志の力をこめて、自由な気持ちで、理性を働かせ、信仰心をもって実践しなければなりません。注意力が衰えないように気をつけなさい。注意がそれたら、学校をさぼる子供のように、何度も何度も連れ戻さなければなりません。注意力がきちんと働くようになるまで、辛抱強く繰り返し訓練しなさい。

## 集中力と信念が不可欠

どのアファメーションも、超意識に届くようにするには、不安や疑いを抱かずに行わなければなりません。集中力と信