

# ルーンの秘儀

*MAGIA RUNE*

サマエル・アウン・ベオール講義より

## はじめに

ここで紹介されているルーン・ブラクティスは、サマエル・アウン・ベオールが中南米の各地で行った講義をまとめ、編集したものである。実技に重点がおかれて解説されているので、本文に入る前に、ルーン文字の起源とその神秘についてふれておきたい。

### ルーン文字とは

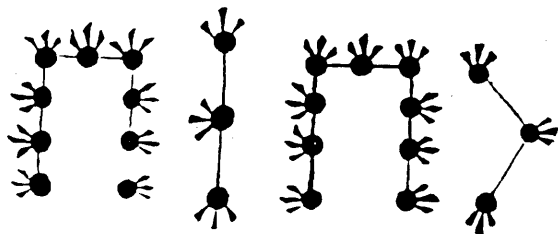
その起源は、ムーやアトランティス時代よりさらに古く、人類の最初の種族が使っていた文字と言われている。当時、人々は神秘的な文字体系＝シンボルを持っていたというのが、それが「神聖文字ルーン」である。現在、世界中で使われている文字の原型を、このシンボリックなルーン文字に見ることができる。ルーン文字の痕跡としては、バイキングのものをはじめ、イースター島で発見された「ロンゴ・ロンゴ」と呼ばれる文字などが有名であるが、現在使われている英語のアルファベットの中にも見ることができる。

歴史的に見ると、なかでもこのルーン文字の伝統を最も忠実に保存してきたのは、北欧のゲルマン民族である。彼らの北欧神話の中で、主神オーディンはわが身を犠牲にして、神秘的なルーン文字を手に入れ、神的な力を得、宇宙の神秘を探求したと伝えられている。

### ルーン文字の神秘

ルーン（RUNE）という語には、“神秘、英知、火の矢、動き、秘密”という意味がある。その各文字の形は大変シンボリックなもので、8つの文字からなる3つの群に分けられ、計24の文字から構成されていた。この24という数字の意味するところは、“神の24の玉座”あるいは“天の24の長老”（『黙示録』4：4参照）を表すものである。またカバラのマスターたちは、これら24のシンボリックな文字を4つのヘブライ文字に要約した。それが「ヨッド　ヘー　パウ　ヘー」である。この文字には神の偉大なパワーが秘められていると言われ、ヘブライ人たちはその絶大な効果ゆえに、おそれをなして、口にすることを禁じられた。さらにヘブライのマスターたちはこの4文字を24の王冠で飾り、さらにそこから

発する72の光線で表した。この72という数字は“72天使”を意味し、数秘術的に $7+2=9$ で完全なる人間を象徴するものである。



### ルーン文字のパワー

このように、ルーン文字は生きたシンボルとして、力の動きと人間を揺さぶる宇宙エネルギーを内包していると言えるだろう。神聖文字ルーンのそれぞれの形ごとに、ある一定のエネルギーをキャッチし、それに相応する人間のエネルギーを活動させることができる。そして我々人間は巨大なエネルギーを操作し、より高等な人間機能を開発することができるのである。

編 者

## ルーン文字の智慧

ルーン文字の智慧はとても神聖なものである。私、サマエル自身が解説し、経験して得たものを、ここでみなさんにお伝えしよう。

人類の最初の種族の、原初のイニシエイトが使っていた言語が神聖なるルーン文字である。その各々のアルファベットは、エソテリックな魔力を秘めていた。その文字一つひとつがルーン文字であり、それは神聖な教義の秘密のシンボルであった。

定められた姿勢に自分の体を配置し、ルーン文字のシンボリックな形に似せてポーズをとりなさい。自分の内なる能力を目覚めさせるために、我々はこれらのプラクティスを実行しようではないか。

これら北欧のルーン文字によって組み合わせられたプラクティスは、意識改革の三つの要素を同時に使って行う。それは姿勢、マントラ、想像力の三つである。このプラクティスは、狭くて険しい、完全なるイニシエーションの道を上昇するための援助となり、我々に確信を与えてくれるだろう。そして、すぐにもポジティブで望みどおりの結果を体験することだろう。この経験によって、我々は奥深い自己実現に達する可能性を増加させることができるのである。

ここでは実行が容易であり、かつ大きな効果が期待できるものを紹介した。その一つひとつを見ていく前に、次のことに注意して実践してほしい。

### 全体的な注意事項

1. ルーン・エクササイズは次の三つの要素から成り立っている。

- 1) ルーン文字の姿勢（形と動き）
- 2) マントラ（音のヴァイブレーション）
- 3) 想像力（イマジネーション）

特に想像力の重要性は忘れやすいので注意してほしい。つまり、単なる運動ではなく、想像と意志を使って、意識的に内的なパワーを呼び起こすのである。

2. ルーン秘儀で吸収するエネルギーは、太陽の霊的なエネルギーである。したがって、常に太陽の昇る東を向いて行う（霊的な太陽は常に

東に位置している)。

3. 実践する時間は、日の出以降、真夜中の12時までの間ならいつでもよい。しかし、真夜中の12時以降、日の出までは、月のエネルギーを吸収してしまうため、実践してはならない。
4. 場所は屋内でも屋外でも良い。服装は、できれば綿、羊毛、麻、絹などの自然繊維で作られたものが望ましい。
5. 病気で寝たきりの人、また立ち上がることのできない人、足を動かすことのできない人は、ルーンのみドラー（手印、各図に表示したもの）で行うこともできる。マントラや祈りは、まったく同じものを使う。我々の手は非常に有効なエネルギー受信器であるので、ぜひ実践してほしい。

## ルーン・エクササイズ基礎編

ここでは、年間プログラムとして毎月一つずつ、合計12のルーンを紹介している。我々は黄道帯を1年間で1周してくるが、その回転に合わせて、月々にふさわしいルーンを実践するのは意味がある。一言でいえば進化が加速されるのである。地球に誕生して以来、我々は無意識にしろ黄道帯の12の星座から様々なエネルギーを吸収して生きている。そのエネルギーにはポジティブとネガティブの二面性があるが（我々受け手の心理状態によりその影響は異なる）、年間を通じてのルーンの実践により、そのポジティブな面の効果を増すことができる。

また年間プログラムから離れて、その都度の必要性により、自分のやりたいルーンを実践するのも素晴らしい。

いずれにしても、まず始めることが重要である。そして、持続すること。特に気をつけてほしいのは、**想像力と意志**である。ポジションの練習やマントラを発音するときは、常にこの想像力と意志を使って、決して機械的にならないようにしなければならない。

## 1 ルーン・ファ (FA)



文字 F

3月21日～4月19日  
水 星、獅子座  
タロットナンバー：1

このルーンは我々に調和、生命、活気を与え、大きな精神的強さを生じさせる。また驚くべき宇宙の、精神安定剤のような作用を有し、我々に内的平和と心の平静、そしてエネルギーと関係する能力を授けてくれる。これらのことは、意識の目覚めを促すための、特別なこととして重要である。

毎日、我々は大きな喜びを持って、新しい日々にあいさつをしなければならない。寢床から起き上がり、我々の主である太陽クリストの方向に両手を上げなさい。その形は、左手を右手よりやや上にして、手のひらが太陽光線を受け取るようにする。この姿勢は、光を受け取することを心から熱望する人の、言い表せないほど崇高な姿勢である。これがルーン・ファの神聖な姿勢である。この姿勢で、リズミカルに、強い信仰心を持って、鼻から息を吸い、マントラを発音する。このとき、太陽クリストの光が手のひらを通して我々の中に入り、腕を通して流れ、我々の有機体のすべてを満たし、我々の意識にまで達し、刺激し、目覚めさせ、活動させることを想像しなければならない。

神秘で神聖な夜、ウラニアの星で天が満たされる前に、このルーンを次のように祈念しながら実践しなさい。この祈りは何回でも好きなだけ唱えることができる。またそうあるべきである。

## ◆エクササイズ

1. 立ったまま両手を胸の前で交叉させて（左手が下、その上に右手を置く）、次のように祈る。（図1b）

「愛のすばらしい力よ、私の意識が目覚めるように、聖なる火をともしたまえ」。

2. 両手のひらを太陽に向け、左手を右手よりやや上にして、ゆっくりと深く息を吸った後、マントラ「<sup>フー</sup>FA」を発音する。（図1a）  
母音をのばし、吐く息がなくなるまで続ける。このとき、手のひらから太陽エネルギーが吸収されるのを想像する。
3. 以下同様に、「<sup>フエー</sup>FE」「<sup>フイー</sup>FI」「<sup>フオー</sup>FO」「<sup>フュー</sup>FU」と発音する。
4. ここまでを1サイクルとして、三回繰り返す。

5. 最後に、再び胸の前で両手を交叉させ、感謝の祈りを捧げて閉じる。  
感謝の祈りは自分の言葉でよいが、ノース式の「万物への祈り」で閉じるのもすばらしい。

## 《万物への祈り》

万物が幸福でありますように

万物が幸運でありますように

万物が平和でありますように

アーオームー    アーオームー    アーオームー

(a)

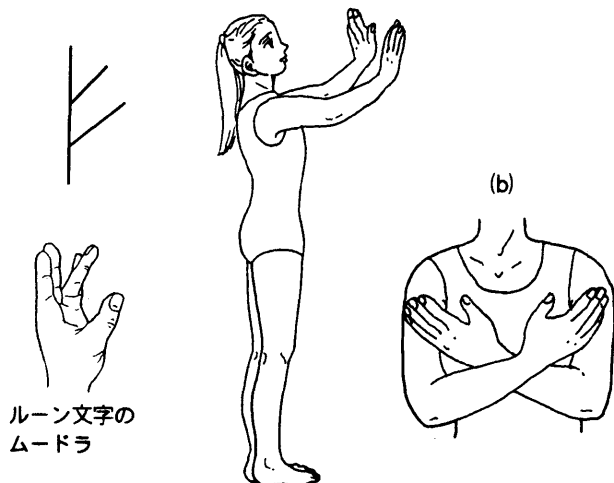


図1

## 2 ルーン・イス (IS)



文字 I

4月20日～5月19日  
水瓶座  
タロットナンバー：9

この二つの文字「<sup>イス</sup>IS」を二度繰り返した「<sup>イシス</sup>ISIS」は、我々一人ひとりの内にある、女性の極の神聖な名そのものを表している。それゆえ、ルーン・イスは明らかに、秘教的に行わなければならない。

火の蛇を伴ったワークを実践する者、エロスの鍵を伴った作業に関心を持つ者、そして死の神秘を熱望する者は、内的で、特別な存在である我々のイシスのパワーとその利用のしかたを学ぶ必要がある。

またこのルーン・イスは、血液循環促進、血液洗浄、超視覚開発などの効果がある。このワークを行うときは、我々のクンダリーネを黙想しながら行う。

## ◆エクササイズ

1. しっかりと直立し、ゆっくりと息を吸いながら両手を真横に上げていく（図2）。このとき、呼吸とともに太陽エネルギーを吸収していることを想像する。両手と体が一直線に、ちょうどルーン・イスの形を作るようにする。
2. この姿勢で仙骨に意識を置き、聖なる母デヴィ・クンダリーネに援助を願う。
3. マントラ「<sup>イス</sup>IS」を次のように発音する。  
<sup>イ</sup>I <sup>ス</sup>I I S S S S S . . . . .
4. 再び、息を吸いながら太陽エネルギーを手の指から吸収していること

を想像する。そしてマントラ「<sup>イ</sup> <sup>ス</sup>」を発音する。

5. 再び上記4のように、息を吸って、マントラ「<sup>イ</sup> <sup>ス</sup>」を発音する。
6. 両手をゆっくりと下ろし、もとの姿勢に戻る。
7. ここまでを1サイクルとし、それを計三回繰り返す。
8. 終わったら、両手を胸の前で交叉させて、体を充分にリラックスさせ、深く内面に目を向けて、聖なる母を黙想する。
9. 最後に、感謝の祈りを捧げて閉じる。

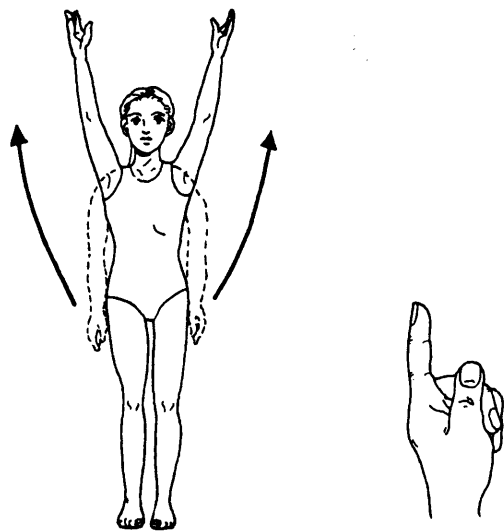


図2

### 3 ルーン・アール (AR)



文字 A

5月20日～6月20日  
太陽、天王星  
タロットナンバー：10

これはイエソッドの立方石のルーン文字である。「<sup>アール</sup>AR」はエジプトの「<sup>ラー</sup>RA」を逆にしたもので、生きたシンボルであり、かつ偉大なる作業「グラン・オブラ」の力の声である。まさに錬金術師によって伝えられるところの、賢者の石、つまり性を表したものである。

マントラ「<sup>アール</sup>ARIO」はこれを唱える者に対して、<sup>アール</sup>聖なる火の出現を準備させ、情欲に打ち勝つための援助となる。また、「<sup>アール</sup>A」という母音の発音は、自主性を持たせ、怠惰と不安定、不信を排除する。

ルーン・アールはまさにリング・ヨニのシンボルである。

#### ◆エクササイズI (10分)

1. 両手を自然に体の脇に下ろしたまま右足を少し前に出す。(図3a)
2. 深くゆっくりと息を吸い「<sup>アール</sup>AAAA<sup>ルル</sup>RRR<sup>リ</sup>I<sup>オー</sup>I<sup>オー</sup>I<sup>オー</sup>I<sup>オー</sup>OOOOO」と発音する。
3. もう一度ゆっくりと息を吸いながら、地球の磁気エネルギーと天空からの電気エネルギーを吸収し、脳とハートに導く。
4. 再び「<sup>アール</sup>AAAA<sup>ルル</sup>RRR<sup>リ</sup>I<sup>オー</sup>I<sup>オー</sup>I<sup>オー</sup>I<sup>オー</sup>OOOOO」と発音する。
5. 以上のサイクルを10分間ぐらい繰り返す。
6. 最後に、胸の前で両手を交叉させ、感謝の祈りを捧げて閉じる。

## 4 ルーン・シグ (SIG)

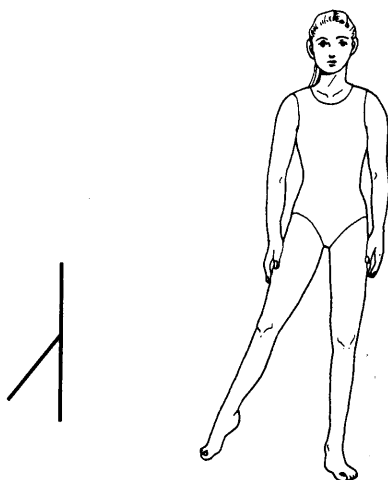


図3-a

### ◆エクササイズⅡ (10分)

1. 姿勢はエクササイズⅠと同じでマントラのみ異なる。(図3 a)  
息をゆっくり吸って、「アAAAAエEEEE」と発音する。
2. 以下同じように「アAAAAイIIII」アAAAAオOOOO」  
「アAAAAウUUUU」と発音する。
3. 以上を時間まで繰り返し、感謝の祈りで閉じる。

\*なお、右足でルーン・アールを表現するかわりに、右手で表現することもできる。(図3 b)

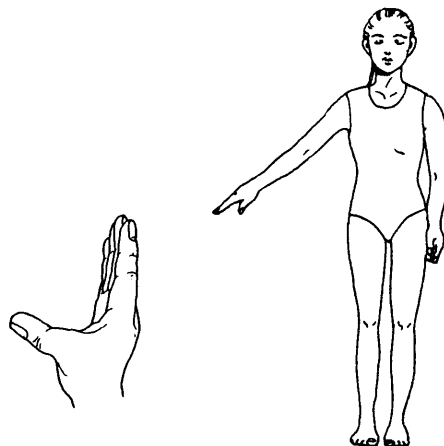


図3-b



文字 S

6月21日～7月22日  
海王星  
タロットナンバー：11

ルーン・シグは光線と正義のシンボルである。正義は、法を犯すすべての者に対して刑を宣告する働きを持つ。それゆえこのシンボルは、「実行されよ、実現されよ、行われよ」というように、審判が下されることを促す力がある。

また、あなたがたのすべての魔術的作業、神の援助を願うためのインヴォケーション、治療や儀式のチェーンなどを行った後は、いつもこのルーンで封じ込めなさい。右手で、人差し指をのばし、ジグザグの光線(Ⅱ)を描きなさい。そのとき同時に「スSSSSSSSS……」と発音をし、優しく、蛇の鳴くような音を発する。

さらに、このルーン・シグは我々自身の内なる火を呼び起こさせる。性エネルギーを強化し、性的不能や神経衰弱の回復にも役立つ。

### ◆エクササイズ (3分)

1. 膝を折って中腰のまま、背筋をまっすぐにのばした姿勢をとる。手は膝の上に軽く置く。(図4 a)
2. 深く息を吸った後、火の音「スSSSSSSSS……」(口を横に開き、歯の間から息を出す)を発音する。
3. 同時に太陽エネルギーが脳の松果腺を通して浸透してくることを想像し、仙骨まで届いたら、そこかららせん状に上昇させ、脳とハートに導く(図4 b)。



4. 体がグラグラしてこの姿勢を長く保てないようなら、かかとの下に支えになる物を置くとよい。このルーンはあまり長く続けられないが、3分間ぐらいを目安にする。
5. 最後に、胸の前で両手を交叉させ、感謝の祈りを捧げて閉じる。

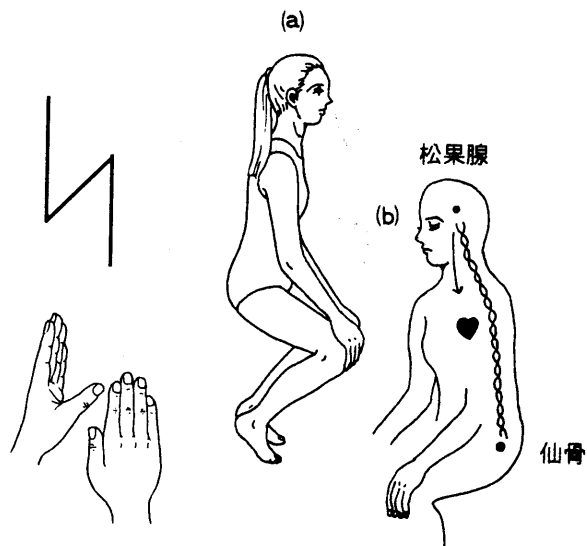


図 4

## 5 ルーン・ティール (TIR)



文字 T

7月23日～8月22日  
魚座  
タロットナンバー：12

このルーン・ティールはT（タオ＝道）を表し、三位一体、すなわち創造する三つの力と「生命の樹」を表現する。そして我々の意識の奥底を激しく叩く力を持っている。何世紀もの長い間、深い眠りに捕らえられてきた我々の意識は、この特別なルーンによって目覚めさせることができる。

このルーンはすばらしいものである。深い信仰心をこめて実践しなさい。そして我々の魂にとって、楽しい習慣となるようにすることが重要である。

このエクササイズは、天秤のような形で両手を上げ、次に両手を下げるという一連の動作から成り立つ。このとき発音するマントラは、「<sup>ティール</sup>TIR」である。「<sup>ティ</sup>T」は意識を打って目覚めさせ、「<sup>イ</sup>I」はエッセンスの乗り物である血液を激しく刺激する。そして「<sup>ル</sup>R」は血液循環を強化するほかに、火の炎を強めて目覚めを促す。

### ◆エクササイズ（10分）

1. 最初の姿勢は、ルーン・イスと同じように、息を吸いながら両手を高く上げる。（図5 a）
2. 「<sup>ティ</sup>TTT<sup>ル</sup>IIIIIRRRRRR」と鳴り響かせるように発音し、同時に両手をゆっくりと下ろす。（図5 b）  
そのとき、手のひらは内側を向いているように。ちょうど傘を半分開いたような状態にする。
3. また、「<sup>ティ</sup>TTT<sup>ル</sup>IIIIIRRRRRR」と発音するときは、太陽

エネルギーが黄金の光として、体内を流れ、満たすのを想像する。

4. ここまでを、時間まで繰り返す。

5. 最後に、胸の前で両手を交叉させ、感謝の祈りを捧げて閉じる。

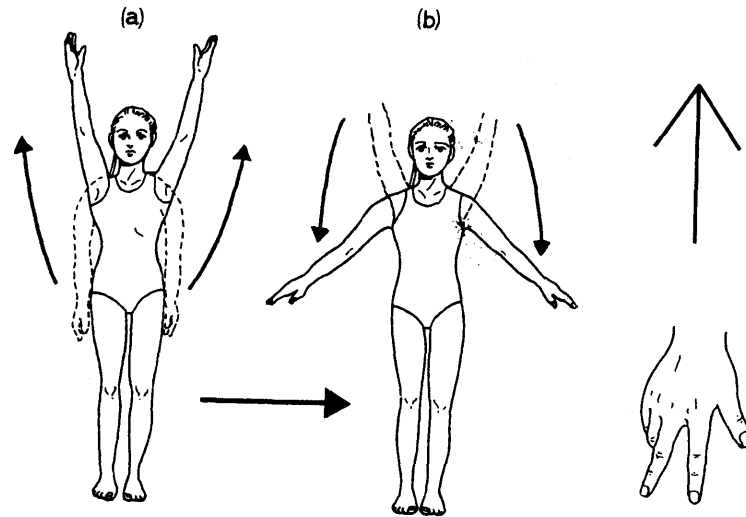


図 5

## 6 ルーン・パール (BAR)



文字 B

8月23日～9月22日  
牡羊座  
タロットナンバー：13

このルーン・パールは主の子の化身のシンボルであり、「地球の子」という意味がある。このルーンの意味するところは「生と死」「生まれ変わり」「死する者」である。それゆえ偉大なる作業（グラン・オブラ）の実現を表している。人間の内にあるキリストとは、中心太陽のことである。我々の内部に太陽をもたらすことは、キリストの化身を意味している。

このルーン・パールは前述のルーン・ティールと組み合わせて行う。パールは牡羊座＝火であり、ティールは魚座＝水である。火と水は合わせて一つであり、人の内部で生命を生み出すからである。またこのプラクティスによって、我々の身体の個体と液体を、完全な健康のために調和させることができる。

### ◆エクササイズ（10分）

1. ルーン・ティールと同じように息を吸いながら、両手を高く上げる。  
そして、両手をゆっくりと下ろしながら、「<sup>ティール</sup>TTT<sup>パール</sup>IIII<sup>パール</sup>RRRR」と発音する。
2. 次に左足と左手を図6のように曲げ、ルーン・パールを形作る。  
このとき、左手の先が下を向くように注意する。
3. この姿勢で、マントラ<sup>パール</sup>「BAR」を次のように発音する。  
<sup>パール</sup>BBB<sup>パール</sup>AAAA<sup>パール</sup>RRRRR
4. ここまでを1サイクルとし、時間まで繰り返す。

5. 最後に、胸の前で両手を交叉させ、感謝の祈りを捧げて閉じる。

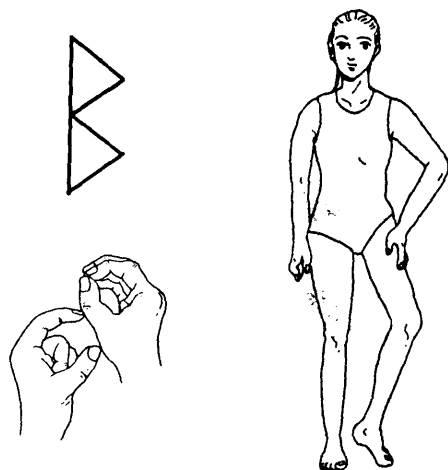


図 6

## 7 ルーン・ウル (UR)



文字 U

9月23日～10月22日  
月、乙女座  
タロットナンバー：2

これは自分自身の聖なる母を心から愛する、ノスティックのためのルーンである。ルーン・ウルは、永遠なる母、宇宙の子宮を表し、また時をはかる時計も表す。内蔵の強化にも効果がある。

聖なる母クンダリニーは、我々の真実の存在である黄金の子を腕に抱いている。我々の聖なる母クンダリニー、ラーミーオーの中に、創造主の独占的所有物であるすべての火の魔力と能力が隠されている。

我々の内に聖なる母（女性の形態をとる神性の一方の極）を持つことは我々の特権である。偉大で深遠な、内なる生と死の神秘を知る機会を我々に与えてくれるからである。その神秘は、我々の聖なる宇宙の母が独占的に所有している。深く瞑想してこのルーンを実行する者は、カルマの法に従って、平和、健康、力、そして調和を受け取るであろう。

### ◆エクササイズ

1. 足を開いて立ち、前屈する。指先が床にさわるような気持ちでポジションをとる。（図7）
2. 我々の聖なる母を愛し、その偉大なる下腹部にあらゆる世界が懐胎されていることを想像しながら、次のように祈る。

私の真実の存在の内に、神聖なる光が宿る、ラーミーオー。

それは私の母、デヴィ・クンダリニー。

私を助けたまえ、ラーミーオー。

私を救いたまえ、ラーミーオー。

私の光を輝かせたまえ、ラーミーオー。

あなたは私の聖なる母、おおイシス、私の母よ。

あなたは私の真実の存在、息子ホールスを腕に抱きたもう。

私は自分自身に死ぬ必要がある。

私のエッセンスがそこで捕らわれているために。

3. 次に、マントラ「UUUUU」を7回発音する。
4. ここまでを1サイクルとし、3サイクル繰り返す。
5. 最後に、胸の前で両手を交叉させ、感謝の祈りを捧げて閉じる。

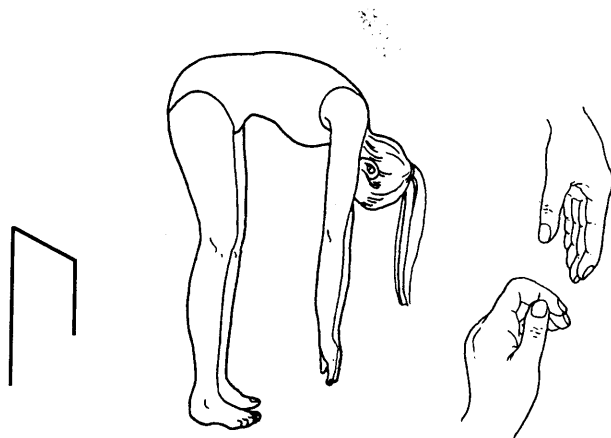


図 7

## 8 ルーン・トーン (THORN)



文字 T

10月23日～11月22日  
太陽、天秤座  
タロットナンバー：3

このルーン・トーンはバラのとげを表し、水晶のような意志を意味する。意志は我々にとってどんな高価な宝石よりも貴いものである。

このルーンは意志を開発するためのすばらしいエクササイズである。この実践によって、我々は意識的に調和を保ちながら、しかも超人的な努力を行うことのできる能力を自分自身の中に創造することができる。

そのような性質を欠いている人や、そのような意志を持って物事をなすことのできない人はみな、このルーンを行うべきである。

意志の強化に大変驚くべき力を発揮するルーン・トーンは、誰でも実践できるが、特に、父の偉大なる作業（グラン・オブラ）を行っている人は、その意志の強化に役立つだろう。

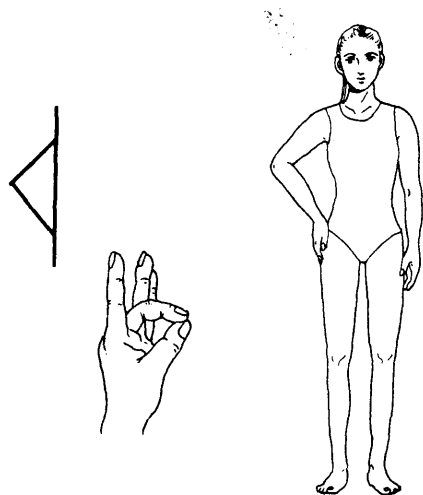
イエス・キリストが十字架にかけられたとき、イバラの冠をかぶっていたが、それは意志の王冠を与えられたことを象徴している。このルーンは、自分の中にキリストの意志を開発するために行われなければならない。我々の内に神の子ティフェレットが生まれて——我々の意志ではなく——彼の意志を生じさせるときに、クリスティックな意志を手に入れることができる。言い換えるならば、人間の知性の意志ではなく、内なるキリストの意志を作るのである。

さらに、内なる存在の自己実現を得ようと努力しているとき、性エネルギーの消耗を避けるために、また精神的退化を避けるためにも、ルーン・トーンは強力なマントラになる。

## ◆エクササイズ (10分)

1. 不動の姿勢から右手を曲げていく。手は体にそって動かし、腰の位置で止める。手先は下向きになる点に注意。(図8)
2. その姿勢で深くゆっくりと息を吸い、太陽神経叢(へその部分)から太陽エネルギーが吸収されることを想像する。
3. そして吸収したエネルギーを脳とハートに方向づけ、息を吐きながらマントラ「<sup>テ</sup>T<sup>ー</sup>A」を発音する。
4. もう一度、深くゆっくりと息を吸い、「<sup>テ</sup>T<sup>ー</sup>E」を発音する。
5. 同様に、「<sup>テ</sup>T<sup>ー</sup>I」「<sup>ト</sup>T<sup>ー</sup>O」「<sup>ト</sup>T<sup>ー</sup>U」を発音する。
6. 以上のマントラを時間まで繰り返し、最後に感謝の祈りで閉じる。

図8



ノスティックは、性エネルギーが消耗される危険が近づくことを許してはならない。マイスーナ・ヨガや白の性魔術においては、性エネルギーの消耗の危険が近づく前に、夫婦は性的に体を離さなければならない。不注意によって射精の危険が生じた場合は、急いで離れ、仰向けに横たわり、肛門の筋肉を締めなさい。そのとき深く息を吸い、呼吸を止め、大いなる意志の力を持ってメンタリーにマントラ「<sup>ト</sup>T<sup>ー</sup>ORN」を発音する。発音しながら、聖なる母に、自分が落下しないようにと祈る。

性エネルギー消耗のあらゆる危険が消えるまで、何度もそのマントラを繰り返しなさい。次のように発音する。

TT<sup>ト</sup>TOOOOOORRR<sup>ン</sup>NNNNNN

## 9 ルーン・オティル/オス ( OTHIL/OS )

オティル

オス



文字 O

11月23日～12月22日  
さそり座  
タロットナンバー：4

このルーン・オティルはさそり座の星座に属する。さそり座は我々の性器と密接な関係があり、永遠なる創造の動きを意味する。また、生命、宇宙の四大要素の活動、さらに神々の氣息、風の神とも関連する。

ルーン・オティルは、同じ文字の女性形であるルーン・オスと組み合わせて行う。オスは女性的原理の意味であり、月、ヨニ(女陰・子宮)を表す。ルーン・オスは、我々の肺の活動を神が助けてくれるので、特に酸素による脳の活性化に役立つ。

ルーン・オスはメキシコのアステカのルーン・オリム(OLIM)としても知られているが、これを忍耐強く、継続的に実行するとき、性エネルギーを昇華するための強力な武器となる。そして秘教的な作業を、正しく計画的に実行するならば、このルーンは肉体と霊体に驚くべき効果をもたらすだろう。特に独身者にとっては、その効果は絶大である。

これらのルーン・エクササイズは、調和的に、リズムカルに、動作と呼吸を結び付けて行うことが大切である。鼻からプラーナを吸い、そして口から吐く。このとき同時に、マントラ「<sup>ト</sup>T<sup>ー</sup>ORN」の神秘的な音を発する。

## ◆エクササイズⅠ（Ⅱともで15分）

## 〈ルーン・オティル〉

1. 足を開いて立ち、ゆっくりと深く息を吸いながら、頭上で合掌するように両手を上げる。（図9 a）

このとき、体中にエネルギーの浸透を感じるようにする。

2. 息を吐きながら、両手をのばして前方に下ろし、同時に体も前屈させる。手のひらで（指先ではなく）、土にさわるような形をとることに注意。（図9 b）

息を吐きながら前屈をし、そのとき同時にマントラ「<sup>ト</sup>OR<sup>ン</sup>」を発音する。次のように発声する。

TT<sup>ト</sup>OO<sup>ン</sup>OOOOORRR<sup>ン</sup>NNNNNN

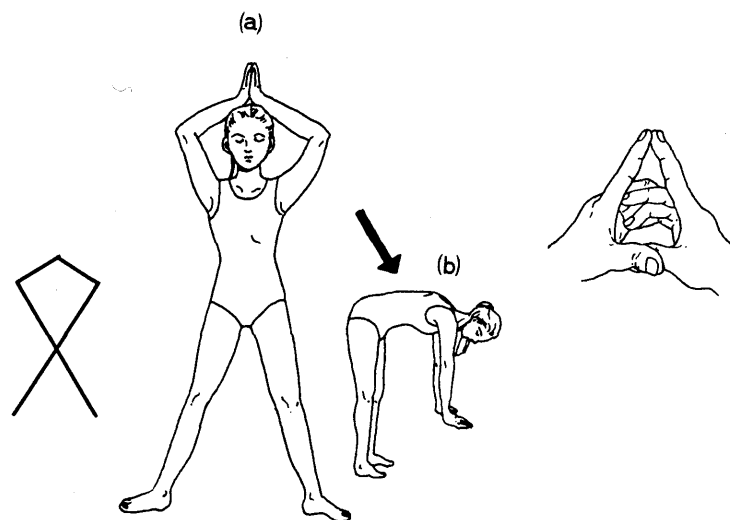


図9

## ◆エクササイズⅡ

## 〈ルーン・オス〉

1. 次に直立の姿勢で、右足と左手を前方に上げる。角度は図9 cのとおりである。これは、ルーン・ファと正反対の形であり、ファが能動原理、オスが受動原理を表す。
2. ゆっくりと深く息を吸い、そして吐くときに「<sup>オ</sup>OO<sup>ス</sup>OO<sup>ス</sup>SSSS」  
と発音する。「<sup>オ</sup>O」は子宮、創造の卵を象徴し、「<sup>ス</sup>S」は蛇の火、聖なる母の音である。
3. 以上のルーン・オティルとオスを一対のプラクティスとして、時間まで繰り返す。最後に感謝の祈りを捧げて閉じる。

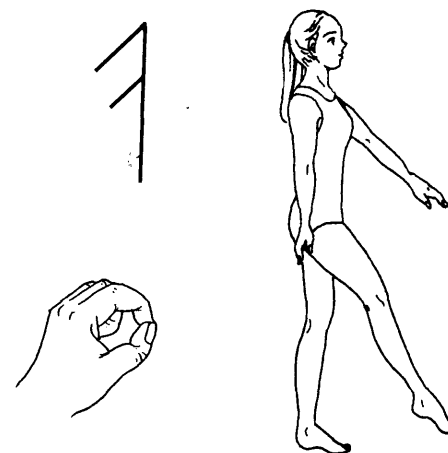


図9-c

## 10 ルーン・リッタ (RIT/RITA)



文字 R

12月23日～1月19日  
木星  
タロットナンバー：5

これは法のルーンであり、権利、正義の意味を持つ。

人間という創造物は、その内側にカオム(Kaom)と呼ばれる真実の存在の部分を持っている。カオムは、我々一人ひとりの内部に存在するカルマの法の代理人である。それはまた意識の声でもある。

その内なる審判は、我々の悪い行為を責め打つために鞭を使う。この鞭は良心の呵責であり、我々のネガティブな品行を拒む、我々の内なる高貴な部分である。

悪い行いは、敵対するものと戦う。悪い行いは、良い行いによって償われる。病弱な人類のために、誠実に、意識的に、徹底した献身を行うことが必要である。

カルマの法は我々の内側にその代理人、カオムを持っている。我々があらゆる世界から隠している内奥のすべての罪を、カオムは見張り、知っている。それらの罪は、内なる審判から逃れることはできない。

それゆえ、宇宙の正義の天秤による仕事を知る必要がある。我々の恩恵となる方向に天秤を傾けるために、グラン・オブラの激しい作業によって我々の罪を償うことが急がれる。

ノーシスを学ぶ者は両方の重さを釣り合わせるために、毎日ルーン・リッタを実践しなさい。特に大きなカルマの負債を担っている者は、言うまでもない。

またブッダータ (Budhata)、魂、意識を目覚めさせることは急務である。

ルーン・リッタはこれらの内なる審判を目覚めさせる力を持っている。良心の呵責を感じない人は、内なる審判から遠く離れた存在である。そのような人々はルーン・リッタを熱心に行って、自分自身の内なる審判の力を解き放たなければならない。

沈黙の声、我々の内なる審判によって、自分自身を導くことが緊急に必要である。

このルーンはリズムと踊りのルーンでもある。その効果は、直接、男性の内分泌腺の調和に影響を与えるが、男女の区別なく実践できる。

### ◆エクササイズ (10分)

1. 直立の姿勢から、左手を曲げ手のひらを腰の位置に持ってくる。指は下を向くように。そして左足をやや横に開く。かかとを浮かせ、つま先は地面につくようにする。(図10)

2. ゆっくりと深く息を吸い、マントラ「<sup>ラ</sup>RA」を発音する。巻き舌を使った「<sup>ラ</sup>RA」である。

RRRRRRRAAAAAA

3. 同じく息を吸い、マントラ「<sup>レ</sup>RE」を発音する。

RRRRRRREEEEEEE

4. 同様に、マントラ「<sup>リ</sup>RI」「<sup>ロ</sup>RO」  
「<sup>ル</sup>RU」を発音する。

RRRRRRRIIIIII

RRRRRRROOOOOO

RRRRRRRUUUUUU

5. 最後に同じように巻き舌で、「RRR RRR」と発音する。そして吸収したエネルギーを脳とハートに導く。

明確にイメージすれば実際にエネルギーの移動が起きる。

6. 以上を時間まで繰り返し、終わりはいつものように感謝の祈りで閉じる。

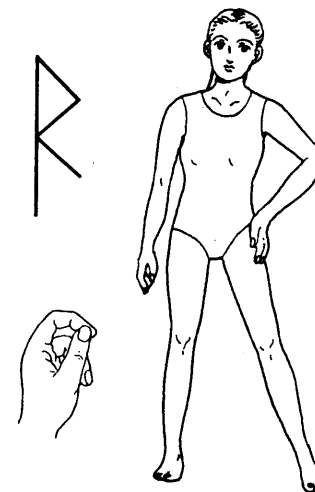


図 10

## 11 ルーン・カウム (KAUM)



文字 K

1月20日～2月17日  
金星  
タロットナンバー：6

ルーン・カウムは女性の聖職者（巫女）、妻を表し、白タントラのシンボルでもある。そして愛の星の金星（ヴィーナス）に属す。聖なる蛇の意を持つ「カン（KAN）」の語も、このルーン文字に由来する。

遠い昔、カリ・ユガつまり鉄の時代というおそろしい時代にまだ入っていなかった頃、ルーン文字の魔術は、その驚くべきアルファベットにあった。そのアルファベットを通じて、魂の智慧が表現されていたのである。なぜなら、我々哀れな人類が堕ちてしまったおそろしい唯物主義の退廃が、その頃にはなかったからである。

現在、ルーン魔術はノスティック・イニシエイトたちの能力の中にのみ生き長らえてきた。彼らイニシエイトは自己の能力の中に、深い神秘の偉大な秘密を持っている。それらは、絶対的で完全な自由へと我々を導くことができるものである。

ルーン・カウムは、特に女性の内分泌腺に直接影響するが、男女の別なく実践できる。また、性エネルギー昇華を実行する前に行うこともできる。それは既婚者、独身者、いずれの場合においても同様にすばらしい効果がある。

### ◆エクササイズ（15分）

1. 直立の姿勢から、両手を目の高さまで上げる。そして、手首から先を下に向ける。（図11）
2. 深くゆっくりと息を吸い、マントラ「<sup>カ</sup>KA」を発音する。呼吸が機械的にならないように注意し、呼吸によって吸収されるエネルギーを全身に満たすようにする。
3. 同じようにマントラ「<sup>ケ</sup>KE」を発音する。
4. 同様に「<sup>キ</sup>KI」「<sup>コ</sup>KO」「<sup>ク</sup>KU」の順で発音する。
5. マントラの最後として、「<sup>カ</sup>KA<sup>ウ</sup>UM」を発音する。  
KAAAAA<sup>ウ</sup>UUUU<sup>ム</sup>MMMM
6. 以上のマントラを時間まで繰り返し、最後に感謝の祈りを捧げて閉じる。

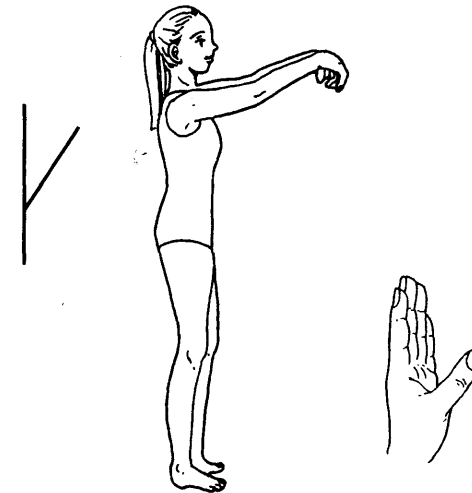


図 11



## 12 ルーン・ハガル (HAGAL)



文字 H

2月18日～3月20日  
射手座  
タロットナンバー：7

ルーン・ハガルはルーンの母であり、宇宙のクリストを表す。別名「世界のルーン」ともいう。タロットナンバーの「7」が示す勝利とは、このシンボルに見られる上向きの三角形（△）と下向きの三角形（▽）で、人間の内におけるマクロコスモス（大宇宙）とミクロコスモス（小宇宙）の結びつきが実現することを意味する。

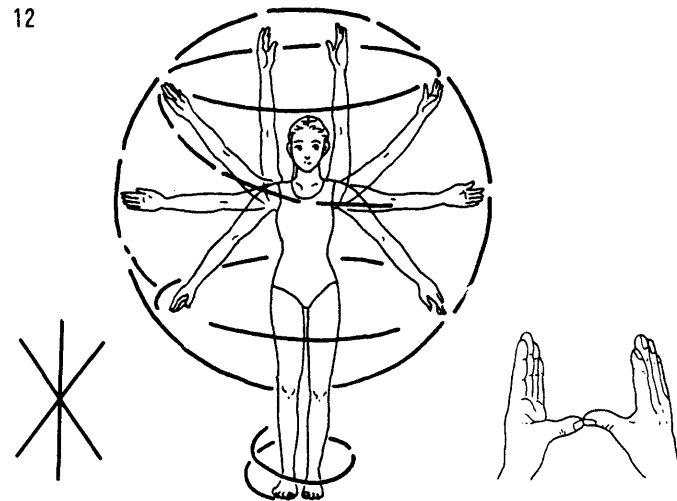
自然界の精霊や、土、水、火、空気、エーテルの精の神々に、秘教的仕事の援助を願うときは、ルーン・ハガルの実践を意識的に励行しなければならない。このルーンを行うことによって、ノスティックは、聖なる母クンドリーニーの援助を期待しながら、自然界とそのエレメントたち、神々、守護神などと共に働くことができる。

このルーンには回転が伴う。右回りの回転運動によって、ボルテックスやチャクラが活性化される。

ルーン・ハガルによって、一年間のルーン・プログラムが完了するわけだが、総まとめのルーンとして、7つのルーンを組み合わせ実践する。これを1日1回行うことで、太陽が黄道帯の12の星座を一周することを表わしている。

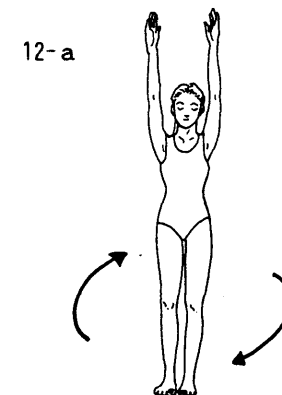
これは、特にエーテル体を活動させ、また前世の記憶をも活動させる。また、防御のシンボルとしても役立つ。そのときは、体でポジションをとっても、地面や床にハガル「✱」を書いても防御の効果がある。

図 12



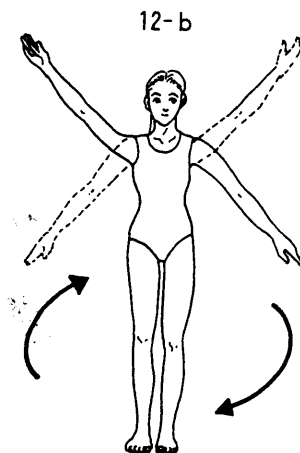
### ◆エクササイズⅠ（ルーン・イスとの組み合わせ）

1. ルーン・イスの基本姿勢をとる。すなわち図12 aのように、両手を体と一直線になるまで上昇させながら、深くゆっくりと息を吸う。
2. それからルーン・ハガル独特の動作である回転が始まる。「<sup>↑</sup>ⅠⅠⅠⅠ  
<sup>↓</sup>ⅤⅤⅤⅤ」と発音しながら、右回りに回転する。
3. 7回転したら、両手を胸の前で交差（必ず右手が上）し、息を吸ってから、「<sup>↑</sup>ⅠⅠⅠⅠ  
<sup>↓</sup>ⅤⅤⅤⅤ」を発音する。このマントラは、ちょうど腹の底から出るため息のように発音する。



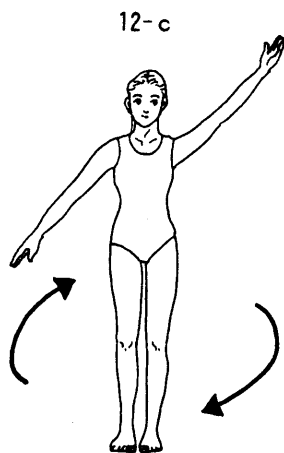
## ◆エクササイズⅡ (ルーン・ノットとの組み合わせ)

1. 図12bのように、右手を上、左手を下に開く。
2. 深く息を吸い、右回りに回転しながら、マントラ「<sup>ナ</sup>NA」を発音する。
3. 1回転したら、両手の上下を逆にして、左手を上、右手を下にする。
4. 深く息を吸い、右回りに回転しながら、マントラ「<sup>ネ</sup>NE」を発音する。
5. 1回転したら、再び両手を逆にして深く息を吸い、右回りに回転しながら、マントラ「<sup>ニ</sup>NI」を発音する。
6. 同様に、1回転ごとに両手の位置を逆にしながら、マントラ「<sup>ノ</sup>NO」、そして「<sup>ヌ</sup>NU」を発音する。
7. 合計5回転したら、前回と同様に両手を胸の前で交差し「<sup>ハ</sup>HAAAAA」とため息をもらすように発音する。



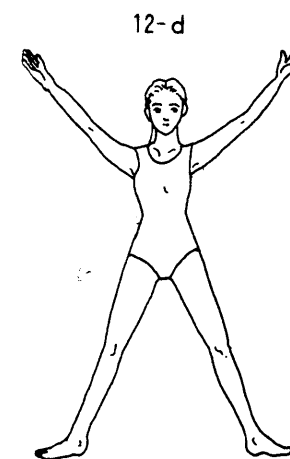
## ◆エクササイズⅢ (ルーン・エとの組み合わせ)

1. 図12cのように、左手を上、右手を下にして開く。
2. 深く息を吸って、手の位置は変えずに、右回りに7回転する。回転と同時に、マントラ「<sup>エ</sup>EEEE」を発音する。
3. 7回転したら、前回と同様に両手を胸の前で交差し、「<sup>ハ</sup>HAAAAA」とため息をもらすように発音する。



## ◆エクササイズⅣ (ルーン・ギボールとの組み合わせ)

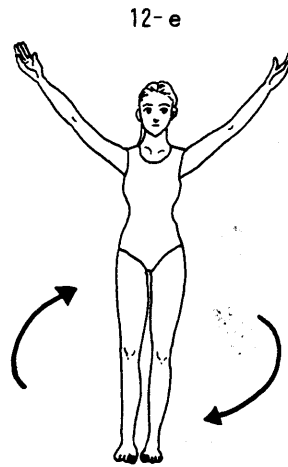
1. 図12dのように、両手、両足を大きく開き、全身で「X」の形を作る。ここでは、回転しない。
2. 深く息を吸って、体中のすべてのエネルギーが、右手から左足、左手から右足という具合に交差するのをイメージする。
3. それぞれの母音を長くのびしながら、マントラ「<sup>ギ</sup>G<sup>イ</sup>I<sup>ボ</sup>OR<sup>ル</sup>」を発音する。  
<sup>ギ</sup>G<sup>イ</sup>I<sup>ボ</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>
4. 息を吸って再び「<sup>ギ</sup>G<sup>イ</sup>I<sup>ボ</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>O<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>R<sup>ル</sup>」と発音する。
5. 同様に、合計7回、マントラを繰り返す。



## ◆エクササイズⅤ (ルーン・マンとの組み合わせ)

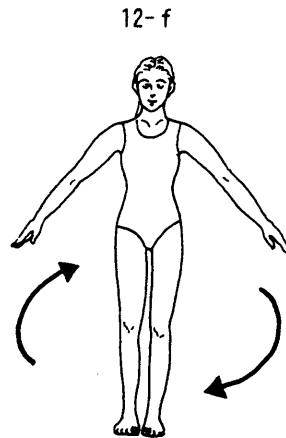
1. 両手をそろえて立ち、図12eのように両手を高く上げ、宇宙からのエネルギーを受け容れるつもりで、手のひらを上に向ける。
2. 深く息を吸ってから、右回りに回転しながら、マントラ「<sup>ア</sup>AAAA<sup>ム</sup>MMMM」を発音する。
3. 1回転したら、そこで止まって再び息を吸い、右回りに回転しながら今度は「<sup>エ</sup>EEEE<sup>ム</sup>MMMM」を発音する。
4. 同様に1回転ごとにマントラを変え、次は「<sup>イ</sup>I<sup>イ</sup>I<sup>イ</sup>I<sup>イ</sup>I<sup>ム</sup>MMMM」、そして「<sup>オ</sup>O<sup>オ</sup>O<sup>オ</sup>O<sup>オ</sup>O<sup>オ</sup>O<sup>ム</sup>MMMM」「<sup>ウ</sup>U<sup>ウ</sup>U<sup>ウ</sup>U<sup>ウ</sup>U<sup>ウ</sup>U<sup>ム</sup>MMMM」と続ける。

5. 合計5回転したら、両手を胸の前で交差し息を吸ってから、ため息をもらすように「H<sup>ハ</sup>AAAA<sup>ー</sup>」と発音する。



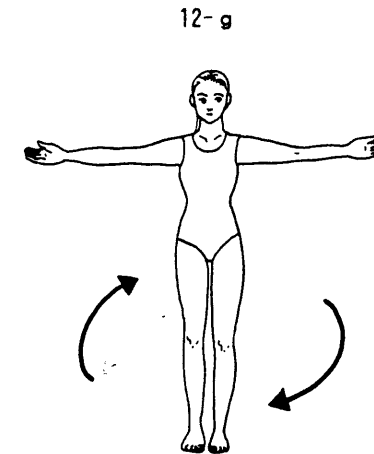
◆エクササイズVI (ルーン・ティールとの組み合わせ)

- 図12fのように両手を開く。ちょうどカサのような格好に。
- 次に深く息を吸い、右回りに7回転しながら、マントラを発音する。  
TTT<sup>ティ</sup>IIII<sup>ルルル</sup>IRRRR
- 終わったら、両手を胸の前で交差し、息を吸ってから「H<sup>ハ</sup>AAAA<sup>ー</sup>」とため息をもらすように発音する。



◆エクササイズVII (終了のルーン・ハガル)

- 直立の姿勢から、図12gのように両手を水平に伸ばす。このとき手のひらは前方を向くようにする。
- 次に深く息を吸って、「H<sup>ハ</sup>AA<sup>ー</sup>G<sup>ガ</sup>AAAA<sup>ー</sup>ALL<sup>ル</sup>」と発音しながら、右回りに7回転する。
- 7回転したら、感謝の祈りを捧げて、7つのルーンを組み合わせたハガルの終了とする。



## ルーン・エクササイズ応用編

これから紹介する5つのプログラムは、年間プログラムとは別に、必要に応じて行うものである。自分の置かれている状況や修行の進み具合、心理的な問題などを把握したうえで組み合わせるとよいだろう。また、特に性エネルギーを良い方向に位置づける力を持っているので、毎日の性エネルギー昇華のプラクティスと組み合わせて行ってもすばらしい。

# 1 ルーン・マン/ イル

(MAN/ YR)



土星  
タロットナンバー：15, 16

ルーン・マンは、人間の持つ最も偉大なエネルギーである“性エネルギー”の昇華のために使うものである。特にこれは北欧式と呼ばれる。また、ルーン・イルは、マンと一対をなすもので、性エネルギー昇華と同時に、自己の根強いエゴを根絶するときを使う。

## ◆エクササイズ I (ルーン・マン)

1. 直立し、手のひらを上に向けて図 13 a のように開く。
2. 深く息を吸って「<sup>ア</sup>AAAA<sup>ム</sup>MMMM」<sup>エ</sup>と発音する。息を吸うときには、仙骨の位置から脊柱にそって、光が脳にまで上昇するさまを想像し、マントラの発音とともに、脳に達した光をハートに導くようにする。
3. 再び息を吸い「<sup>エ</sup>EEEE<sup>ム</sup>MMMM」<sup>エ</sup>と発音する。
4. 同様に「<sup>イ</sup>IIII<sup>ム</sup>MMMM」<sup>オ</sup>「<sup>ウ</sup>OOOO<sup>ム</sup>MMMM」<sup>ウ</sup>「<sup>ウ</sup>UUUU<sup>ム</sup>MMMM」<sup>ウ</sup>と発音する。
5. 最後に、感謝の祈りで閉じる。

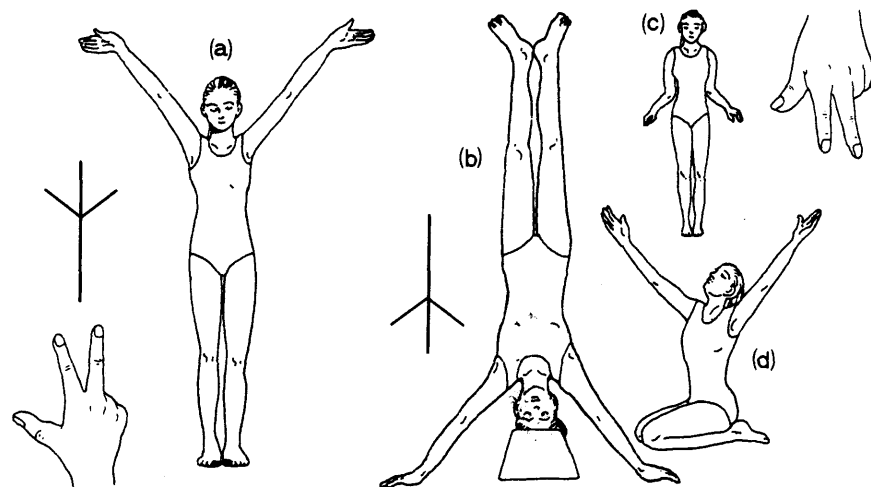


図 13

#### ◆エクササイズⅡ（ルーン・イルとマンの組み合わせ）

1. ルーン・マンの後、図13bのように逆立ちをして、ルーン・イルを形作る。頭に枕などを置き、足を壁などで支えるとよい。なお、それができない人は図13cの姿勢でもよい。
2. その姿勢で、約1分間マントラ「<sup>ド</sup> <sup>リ</sup> <sup>ム</sup>」を発音する。
3. 次に性エネルギー昇華とエゴ根絶の効果を強める祈りを行う。その姿勢は図13dのようにルーン・マンの形で体をややひねり、両手を斜め上に開く。
4. その姿勢で、我々に最も悪影響を及ぼしているエゴの根絶を、聖なる母に懇願するのである。心からの祈りであれば、言葉は自由である。自己反省とともに祈りを捧げる。
5. 最後に自然な正座の姿勢に戻り、気持ちを落ち着かせるために、少しの間瞑想し、そしてマントラ「<sup>オーム</sup> <sup>マシー</sup> <sup>パドメー</sup> <sup>ヨーム</sup>」を発音して終わる。これは「おお、われの内にいるわが神よ」という意味である。

## 2 ルーン・ノット (NOT)



文字 N

山羊座  
タロットナンバー：8

ルーン・ノットは無限の正義を表す。このルーンは、法の審判を呼び、我々の犯したあやまちの許しを請い願うときに使う。また我々のカルマの免除を願うときにも使うことができる。

この世界において肉体を持って生きているというこの事実こそが、我々がカルマを支払っているということの証明にはかならない。重要なことは、法の範囲で生き、法と一致して生きることを知ることである。さらにカルマと交渉することを知り、高次の法によって低次の法を超越することを知ることである。

カルマの交渉のために、ダルマの資本を蓄積しなければならない。そのために我々は、父の偉大なる作業（グラン・オブラ）を根気よく行うことが必要である。そうすることによって、我々は自分自身の負債を支払い、苦痛を通しての支払いを避けることができるのである。

カルマの主たち、特に至高の権威者アヌービスに嘆願して、その恩恵によりカルマの交渉を許してもらうことができる。さらに法が認める信用取引によって、カルマを支払うことを認めてもらうために、このルーン・ノットは特別な働きをする。

#### ◆エクササイズ

1. 右手を上、左手を下に、図14の角度で開く。
2. そして、心の底からの敬いと真剣な後悔の念をもって深く息を吸い、マントラ「<sup>ナ</sup>」を発音する。

3. 次に右手と左手の位置を逆にしながら息を吸い、マントラ「<sup>\*</sup>NE」を発音する。
4. 同様に、左右の手を逆にしながら息を吸い、マントラ「<sup>ニ</sup>I」「<sup>ノ</sup>U」を発音する。
5. これを3回繰り返す。
6. それが終わったらひざまずき、両手を胸の前で交差（右手が上）させて許しを請い、二度と再び過ちを繰り返さないことを自分なりの言葉で誓う。
7. カルマの免除の願いは、願ったあとに必ず「聖なる法により」という語句をつけ加える。
8. 最後に感謝の祈りを捧げて終わる。

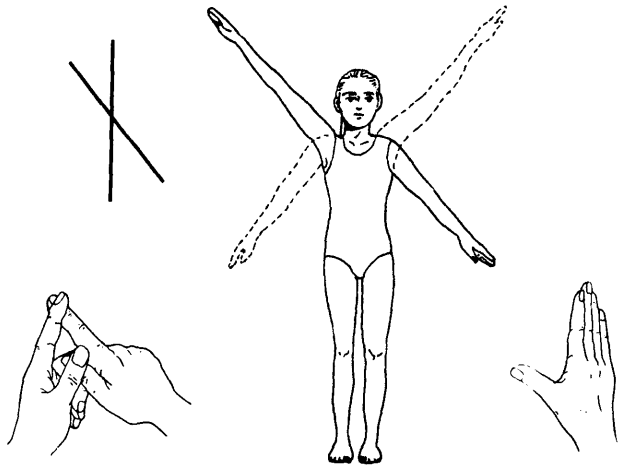


図 14

### 3 ルーン・ギボール (GIBOR)



文字 G

火星、かに座  
タロットナンバー：18

このルーン文字は神々のシンボルであり、万物のはじめと終わりを象徴するものである。また錬金術のシンボル、すなわち性エネルギーのシンボルでもある。これは我々の真の意識の目覚めに変変有効である。

人間という創造物はその一人ひとりの中に、常に始まりと終わりがある。誰一人として生み出されることなくして、生まれることはできない。これが生命の法である。

第二の誕生に関しても、全く同じようなことが起きる。ここでは男と女の二つのエネルギーの流れが結びつくことが必要である。人間は精液の実質から生み出される。人の子（真実の人間）も、性の創造者の実質から発せられた電氣的なエネルギーから生み出される。人も神性もいずれもが、性を本質的な土台としている。

リング（男根）とヨニ（女陰）の出会いが、ルーン・ギボールを形成する。それは動いている十字であると同時に、意識的に電氣的な価値を作り出す、創造的な行為である。

卍（まんじ）は火の神秘におけるすべてのイニシエイトのしるしである。そして月の寒気に対抗するための武器である。月に吸収されなければ、卍またはルーン・ギボールを用いて、自らを防御しなければならない。このルーンは、我々の肉体を本来の高等な存在に作り変え、また我々一人ひとりの中に無意識に引き連れてきた非人間的要素、無数の心理の群衆を破壊するためのものである。

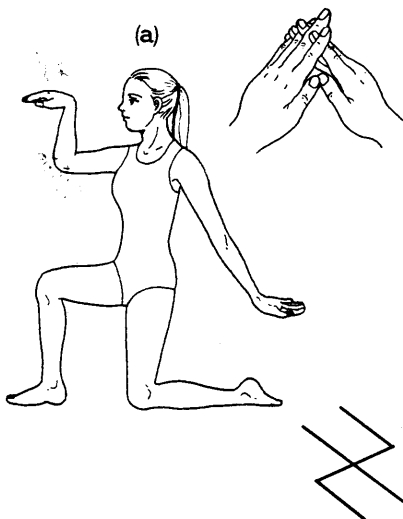
ルーン・ギボールは「結び」を意味する、驚くべきシンボルである。そ

して荒削りな性の石を彫っていくときに用いるノミの意味もある。さらには第二の死の人々を償う十字架の記号である。

このルーンは、知性を持つ人々、法の範囲においてこのルーンを実行することを願い、またそれができる人々のためのものである。そして真実の存在の自己実現を獲得するために行う人々のものである。

#### ◆エクササイズⅠ

1. 図15aのように片膝をついて中腰の姿勢をとる。そして右手を前に、左手を後ろにして手首を曲げ、全身でルーン・ギボールを形作る。
2. そしてマントラ「<sup>ギボール</sup>GIBOR」を3回発音する。
3. その姿勢のままで、聖なる父、創造主に、我々の意識の目覚めを懇願する。
4. ここまでを1サイクルとし3回繰り返す。最後に感謝の祈りを捧げて閉じる



#### ◆エクササイズⅡ（防御法）

このルーン・ギボールはネガティブなエネルギーから、自分自身を守るためにも使うことができる。

1. 空中で、図15bのような形を指によって描きながら、火の音である「<sup>ス</sup>SSSSS」を発音する。

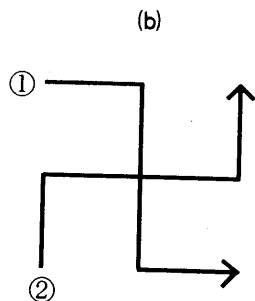


図 15

## 4 ルーン・ラフ (LAF)



文字 L

牡牛座  
タロットナンバー：14

このルーンは救世主、および変換の意味を持つ。

もし我々がルーン・ラフの意味するものを学ぶのであれば、これがイエソッドの立方石のシンボルを表し、またすべての要となる神秘のシンボルであることを発見するだろう。

それゆえにこのルーンは、完全なる結婚の偉大なる神秘を理解するために実践されるものである。毎月27日、太陽の生まれるときに、ノスティックは集まって、グループでこのルーン・ラフを実行するとよいだろう。

#### ◆エクササイズ

1. 太陽に向かって不動の姿勢をとり、両手を図16のように前方に少し持ち上げる。そのとき、手首から先は下に向けて折り曲げる。
2. 救世主の精神的援助を求めながら（真剣な気持ちがこもっていれば文句は何でもよい。メンタリーに祈る）、大きく息を吸う。
3. 次に、息を吐きながら、マントラ「<sup>ラフ</sup>LAF」を7回発音する。最後に感謝の祈りを捧げて閉じる。

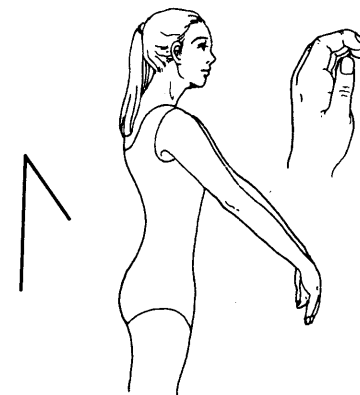


図 16



## 5 ルーン・エ (EH)



文字 E

双子座

タロットナンバー：17

このルーン・エは、希望の星、高い理想を表す。建設的な理想の達成を願うとき、このルーンを実践する。我々の純粋な考えを結晶させ、実現に導く助けとなる。

### ◆エクササイズ

1. 直立して、左手を上、右手を下にした図17 aの姿勢か、左手を上、右足をやや地面から離れた図17 bの姿勢のどちらかをとる。
2. 自分の理想を念頭に置きながら、マントラ「E E E E E」を7回発音する。最後に感謝の祈りを捧げて閉じる。

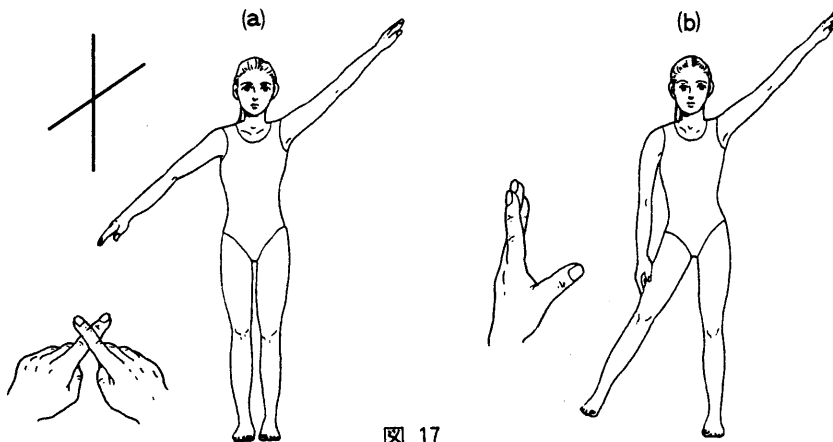


図 17

ここまで、ルーン文字のなかで魔術的に重要だと思われるものを一つひとつ見てきた。しかしこれらを単に読んで理解することより、各プラクティスを実践することが何よりも大切である。そして、正しくバランスを保って、我々自身の精神を開発するために、この聖文字ルーンの知識から最善の利益を引き出すことが必要である。