

ノーシス入門

INTRODUCCTION A LA GNOSIS

本書は、ノーシスの哲学的研究の入門の書である。

サマエル・アウン・ベオール

序 論

本書は、ノーシスの哲学的研究の入門の書であり、ノーシスの言わば外的な段階について書かれたものである。すべての学徒はこの段階から始め、次に第一、第二、第三段階へと続けていくのが順当である。しかし、これらの段階はノーシスの秘教的段階とは異なることを念頭に置く必要がある。ノーシスの秘教的段階はそれを受け取る準備がなければ、授かることはできない。秘教的段階、それは真正のノーシスの段階であるが、それは誰も公言することのできないものである。それは禁じられている。「私はこの段階である」とか、「多くのイニシエーションを受けた」と言う人は嘘をついている。

もし、ある人がエンジニアや弁護士、あるいは医師になりたいと望むならば、そのための準備が必要である。その人は学校へ行き、勉強に励むだろう。そして自分の研究分野において理論的に十分な基礎が得られた後、習ったことを実践に移し始めるだろう。実践が完成をもたらすのである。偉大な賢人、専門家、科学者と呼ばれる人たちは、各研究分野において理論的な知識を持っているだけではなく、その知識を実践に移している。理論、それ自身は何ももたらさないものである（それを理解した人のインテレクチュアルな楽しみを除いて……）。

習得することを強く望み、高等な智慧を学びたいという願望を抱きながら、各章を読み進めなさい。しかしながら、ワークの完成を望むなら、習ったことを実践に移す必要があることを忘れてはならない。

第一章 勝利

人生で勝利を収めなければならない。あなたがたが勝利を収めることを望むなら、まず自分自身に正直になり、自分の過ちを認めることから始めなければならない。なぜなら、我々が自分自身の過ちを認めるとき、それらを正す道を歩み始めることができるからである。自分の過ちを正すことができる者、それが勝利を勝ち取る者となる。常に、物事がうまく行かないのは自分のせいではなく他人のせいだと考える人は、どんな地位や肩書があろうとも決して勝利を収めることはできない。犯罪者でさえも、自分は聖人のようだと考えていることを思い出しなさい。牢獄を訪ねてみれば、誰一人として自分が盗みや犯罪の原因であると考えている人がいないことを確認するだろう。ほとんどすべての人が、自分は無実であると言っている。同じ間違いを犯してはならない。自分自身の過ちを認める勇気を持とう。そうすれば多くの不運を避けることができるだろう。

自分の過ちを認めることのできる者は誰でも、幸福な家庭を築くことができる。自分の過ちを認められるようになれば、政治家であろうが、科学者であろうが、哲人や聖職者であろうが、それを正して人生で勝利を収めることができる。

もしあなたが人生で勝利することを心から望むなら、誰も批判してはならない。他人を批判する者、それは弱い者である。反対に自分自身を一瞬一瞬批判する者、それは強い巨人である。他人を批判することは無益である。なぜなら批判は批判された人の自尊心を傷つけ、反感を引き起こし、正当化するための言い訳を探すことを余儀なくさせるからである。「批判」は必ず何らかの反応を生じさせる。もし本当に勝利を収めたいのなら、この助言に耳を傾けなさい。誰も批判してはならない。

他人を批判せずに生きることを知っている人々は、反感や反発を呼ぶことがなく、自分の周りに成功と進歩の環境をつくり出す。反対に他人を批判する者は、自ら敵に囲まれることになる。人間は自尊心と虚栄心に満ち

ており、この虚栄心が自分を批判する人に対して反発（憤り、憎しみなど）を引き起こす原因になる。他人を正そうとするより、自分を正すことを始めるほうが有効である。そうすれば、結果は大変素晴らしいばかりでなく、敵を持つ危険性も少ない。

世界中に神経衰弱の患者が数多くいる。神経衰弱の傾向のある人は口やかましい批判家で、怒りっぽく、我慢ならないほど偏狭である。神経衰弱の原因は、短気、怒り、利己主義、傲慢などたくさんある。

神経システムは我々の魂と肉体の一つの媒介である。神経システムを大切にしよう。我々の神経を疲労させ、苛立ちを感じさせるものは何であろうと、その原因を取り除くことが望ましい。勤勉に働こう。しかし度を越してはならない。過度な労働は疲労の原因となることを忘れないように。疲労を無視して過度の労働を続けるのなら、疲労は興奮へと変わり、その興奮が病的なものになって、神経衰弱へと悪化していく。労働と適度の休養を交互に組み合わせることが必要である。そうすれば神経衰弱の患者になることを防ぐことができる。

成功を望むならば、上役の人は神経衰弱に陥らないように気をつける必要がある。神経衰弱の上役はすべてを批判し、堪えがたい存在となる。神経衰弱は耐久力を奪い、この上役は部下たちにとって処刑人になってしまう。神経衰弱で、口うるさい上司の下で働く部下たちは、結局その仕事と上司を憎むことになるだろう。不満のある労働者というのは、喜んで働くことができない。多くの企業が失敗する理由は、労働者が快く働けないことによって、効率が上がらないことである。

反対に労働者や事務員が神経衰弱ならば、反抗的であるために首を切られることになるだろう。神経衰弱の労働者は、いつ上司を批判しようかとその機会を狙い、あら捜しに余念がない。しかしどんな上役も自尊心と虚栄心を持っているものであり、批判されることを快く思わないのは明らかである。結局、自分の上司を批判する労働者は、職を失うことになる。

自分の神経システムを大切にしてください。節度を持って働きなさい。健康

で愉快に過ごしなさい。そして誰一人として他人を批判してはならない。
あらゆる人間の内にある良い点を見出そうと努めなさい。

◆————— 怒りを抑制するエクササイズ

怒りが沸き起こってきた。イライラする。神経質になっている。こんなとき、立ち止まって考えてみる。怒りは胃潰瘍を引き起こすということを思い出しなさい。

呼吸によって怒りをコントロールする：鼻から（口から吸わずに、口を軽く閉じて鼻から吸う）ゆっくりと活力に満ちた空気を吸いながらメンタリーに（心の中で）1、2、3、4、5、6と数を数える。次に、そのまま息を少し止めメンタリーに1、2、3、4、5、6と数える。今度は口からゆっくり息を吐きながら同じように、1、2、3、4、5、6と数える。

このようにして「怒り」を吐き出し切るまで、このエクササイズを繰り返す。

* * *

第二章

成功の鍵

ある偉大な著述家は、人にはその生涯において八つの重要なものがある、という結論に達した。

①健康と長寿、②食物、③睡眠、④お金とお金で買える物、⑤あの世の生活、⑥性的満足、⑦子供の幸福、⑧生きがい

そこでこれらを次の三つに総括することができる。

1. 健康
2. お金
3. 愛

あなたが以上の三つを本当に獲得したければ、この本書が教えるすべてを習得し、実践する必要がある。あなたに成功への道を教えよう。

◆————— マインドの力

まずあなたは、電気やダイナマイトよりもはるかに強力な力が存在することを知る必要がある。それがマインドの力である。友人や家族のことを考えるとき、あなたの脳からはメンタル波（想念波）が放射される。これらの波動はラジオの送信機から出されるものと似ている。この波動は空間を越え、あなたが考えている人物のマインドに到達する。科学者たちはすでにマインドの力を使った実験を始めている。近い将来、テレサイコメーター（人間の想念の力を計測する装置）が発明されるだろう。また、光学技術がさらに進歩すれば、フォトサイコメーター（人間の脳が放つ想念の力を計測したり、見ることのできる装置）も発明されるだろう。

ちょうど人間がマインドを持っているように、全宇宙もマインドを持っているということを知りなさい。人間的マインドと宇宙的マインドがある。地球は凝縮したマインドであり、全宇宙も凝縮したマインドである。宇宙マインドの波動は無限の空間を満たしている。家を建てようとする建築家がまず最初に行うことは、想念の投影である。すなわちマインドの中でそれを作り、設計図に写し、最後に物質的な形にする。このようにすべては、すべての建築物は、最初にマインドの中に存在したのである。何一つとし

て、前もってマインドの世界に存在することなしに、我々の住む物質界に、あるいは肉体に存在することはない。

正確に、強力にマインドを集中すること、そして方向づけることを習う必要がある。マインドを集中することは、ある一つの対象に注意をじっと注ぐことである。あなたが遠くにいる友人にマインドを集中するとき、自分の脳から友人の脳に達する強力な念波が放射されると確信してよい。重要なのは本当に集中するということである。雑念に惑わされることがあってはならない。マインドを集中することを習得する必要がある。

本書を読み進めてきた人は、人生において勝利を収め、健康とお金と愛を得ることを望んでいるだろう。ここでマインドの力の操作法を習うということについて少し考えてみよう。マインドの力の操作法を習う者は熟練した射手によって放たれた矢が必ずターゲットに命中するように、絶対的確信を持って勝利へと進むことができる。世界はマインドの産物であることを覚えておくとよい。あなたがあなたであるのは、想うがゆえである。想念の力を活かして、あなたは全く変わることができる。貧しく惨めな人々は彼らがそうありたいと望むからであり、想念によって自らを貧しく惨めにしているのである。豊かで強い人々は、彼らの想念ゆえにそうするからである。各人がマインドの力によって、それぞれ望むところの者となる。各人が宇宙的マインドの世界に、自分のある姿、自分がありたい姿を投影する。マインドの投影は物質的に具体化され、実際に豊かであるか貧しいか、幸福か不幸かの結果を生じる。すべては具体化されたマインドの投影によるものである。雲が凝縮して水となり、水が凍って氷になるように、マインドの力も同様に作用する。まず最初に雲（投影）、次に水（状況、計画の発展）、そして最後に硬い氷（計画は具体的な事実や物事に変換する）。投影が十分な力で行われたならば、そして事実と状況の展開がすばらしければ、その結果は勝利である。投影の完全な凝縮は勝利である。

計画の成功の基礎要因は次の三つである。

1. マインドの力
2. 望ましい状況
3. 知性

◆——— リラックス

マインドの作用なしに、一つの計画（商業にしろ何にしろ）が具体化されることはありえない。我々の学徒たちはマインドの力の使い方を習う必要がある。しかしそのためには、最初に肉体をリラックスさせることを知ることが大切である。マインドを完全に集中させるためには、身体をリラックスさせなければならない。楽な椅子に座るか、「死体のポーズ」（かかとをつけ、腕を身体の両側に伸ばす）で横になり、リラックスする。二つの方法のうち、後者のほう（死体のポーズ）がよいだろう。

両足が柔らかい材質でできていることを想像し、そこから小人たちがたくさん出てくる様子をイメージする。ふくらはぎからも茶目っ気な小人たちが次から次へと出ていき、それにつれて筋肉が次第に柔軟になることを想像する。同じエクササイズを今度は膝で行い、同様に大腿部、性器、腹部、胸部、喉、顔と頭の筋肉と続けていく。各部から小人たちがぞろぞろ出てきて、筋肉は完全にリラックスすることを想像する。

◆——— マインドの集中

肉体が完全にリラックスしたなら、マインドを集中することは容易で簡単である。マインドの中であなたの仕事に集中しなさい。そして仕事全体とそれに関わる人々も生き生きと想像しなさい。それらの人々になりきって、彼らのように話してみる。彼らに言ってほしいと思うことを心の中で言ってみるのである。あなた自身のことは忘れ、あなたのパーソナリティをそれらの人々のものと交換して、彼らに行動してほしいと望むことを行うのである。そうすることによって、強力な念波ができて空間を伝わり、その事柄に関連する人々の脳に達する。集中が完全なら、成功は確実である。

◆——— カルマの法則

この法則は東洋ではよく知られている。全宇宙の無数の人々がこの法則を知っている。なぜなら、この法則は宇宙的なものだからである。この法則は全宇宙において作用する。もしあなたがマインドの力を誤用することがあれば、カルマの法が適用され、あなたはひどい罰を受けるだろう。

想念のエネルギーは天与の賜であり、良い意図と正しい目的以外に使ってはならない。貧しさに苦しむ人物が経済状態を改善するために使うのは正当だが、マインドの力を他人を害するために使うのは正しくない。マインドを使って投影を具体化し、実行する前に、熟考し、瞑想しなさい。他人に害を及ぼすために想念の力を使うつもりなら、止めたほうがよい。なぜなら、宇宙的正義のおそろしい稲妻が懲らしめの雷のように、あなたに容赦なく落とされるからである。

◆——— 望ましい状況

想いと行動は厳密に一致しながら進まなければならない。望ましい状況があつてはじめて、一つの投影が具体化するのである。あなたの仕事において、望ましい状況をいかにして確定するかを学びなさい。偉大な心理学者フロイトは、人生における人間の行動のすべては次の二つの基本原理に裏付けられると述べている。

1. 性的衝動
2. 偉くなりたいという願望

人間は誰でも性的衝動によって動かされる。誰もが良く思われたいと望み、誰一人として軽んじられることを好む者はいない。あなたが自分の仕事を実現させるために良い状況に囲まれたいと思うのなら、他人の良いところを認めなさい。決して人の自尊心を傷つけたり、軽蔑したりしてはならない。その人の仕事、職場、専門分野において、一つひとつを励ますことが必要である。好ましい評価と激励によって、我々と関連するすべての人々にやる気を起こさせることができる。媚へつらうことなく、あなたの同僚を賢くほめるということを覚えなさい。認められるということは人々を元気づけるものである。礼儀正しくありなさい。そして決して他人を批判してはならない。このようにしてあなたの仕事の実現のために好ましい状況をつくり出すのである。隣人の長所を心から認めることは、成功のための重要な秘訣の一つである。

いつも自分のことばかり話す悪い癖を止める必要がある。隣人たちの長所や業績を激励するために言葉を掛けることは緊急に必要である。ノーシスの学徒は、性懲りもなく自分と自分の人生について話す悪い習慣を捨て

なければならない。自分のことばかり話す人物は堪え難い存在である。このような人々は惨めになる。なぜなら彼らは他人を疲労させてしまうからである。

決して「私」とは言わず、常に「我々」と言いなさい。「我々」という代名詞はより宇宙的な力を持っている。「私」という言葉は自己中心的で、接触する人々を疲れさせる。「私」はエゴイストである。「私」は消滅されるべきである。「私」は争いや問題を生む張本人である。いつも次のように繰り返し、言いなさい。我々、我々、我々……。

毎朝、寝床から出る前に力とエネルギーを込めて言いなさい。

「我々は強い。

我々は豊かである。

我々は幸運と調和で満たされている。

オーム、オーム、オーム」

このシンプルな祈りを暗唱すれば、すべての物事が順調に運ばれるのを見るだろう。この祈りに没頭しなさい。信念を持ちなさい。

◆——— エクササイズ

部屋の天井から絹の糸を吊るし、その先に針をつける。その針に集中し、マインドの力で動かそうと試みる。

想念波が開発されると、この針を動かすことができる。毎日10分間、このエクササイズを行いなさい。最初は絹糸の先端の針は動かないだろうが、時とともに針が微かに回るように動き出し、ついには大きく振れ動くようになるだろう。このエクササイズはマインドの力を開発するために役立つ。想念波は空間を伝わり、脳から他の脳へと達することを忘れてはならない。

第三章 タットワ

偉大な法律家、ホセ・M・セセラスは次のように語った。「幸も不幸も、成功も失敗もない。すべてはエーテルのヴァイブレーションである」。タットワの使い方を学ぶことによって、人生におけるすべての問題を順調に解決することができる。

お金を手に入れたければ、正確で確実な方法が必要である。それは決して失敗することのない科学的なシステムである。すべての計画（商売など）を実現するためには、望ましい状況を設定することが必要である。タットワはエーテルのヴァイブレーションであることを覚えておきなさい。ラジオやテレビ、誘導ミサイルの現代において、エーテルのヴァイブレーションを否定するのは愚かなことである。ある偉大な聖人は述べている。「生命は放射から生まれ、放射によって生き、変動するアンバランスによって抑圧される」。

あなたは成功する権利を持っている。精神は物質に打ち勝つべきである。我々は不幸を受け入れることはできない。不幸は弱った魂特有のものであることを覚えておきなさい。精神が物質に打ち勝つとき、その結果は光り輝き、堂々とし、経済的にも、社会的にも、また精神的にも完全な勝利を得ることになる。

宇宙のヴァイブレーションの法則を学ぶ必要がある。タットワの研究は大変重要である。タットワ（ヒンズー語）はエーテルのヴァイブレーションであるが、今日の科学者はエーテルは存在せず、唯一実在するものは磁場であると言っている。我々においては次のように言うこともできる。物質が存在するのではなく、唯一実在するのはエネルギーであると。これらは言葉の問題である。磁場がエーテルなのである。「すべてはエーテルより生じ、エーテルに帰する」。イギリスの大科学者オリバー・ロジ卿は「それ自信の均衡を様々に変化させることによって、宇宙のあらゆる現象を起こさせているものがエーテルであり、微細な光から、世界の巨大な塊^{かたまり}

に至るまでがエーテルによる」と述べている。

◆ プラーナ

プラーナ (PRANA) は宇宙エネルギーである。プラーナはヴァイブレーションであり、電気の動き、光と熱、宇宙的磁場、生命である。プラーナはそれぞれの原子と太陽の中で鼓動している生命である。プラーナはエーテルの生命である。大生命、言い換えればプラーナは大変神聖で強烈な青い質料に変換される。この質料の名はアカーシャ (AKASHA) という。アカーシャは無限なる全宇宙空間に満ちる不思議な驚くべき質料であり、それが変換されてエーテルになる。さらにエーテルが変換されて、いわゆるタットワと呼ばれるものになる。このことを知るのには興味深いことである。

エーテルのヴァイブレーション（タットワ）の研究は絶対必要である。仕事や愛、健康などは宇宙的ヴァイブレーションによってコントロールされていることを覚えておく必要がある。もし人生の波動的法則を知るなら、もしタットワを知るなら、あなたは多くのお金を得ることができるだろう。お金自体は良くも悪くもない。すべてはその使い方による。あなたが良いことのために使えば良いものであるし、悪いことのために使えば悪となる。たくさんのお金を得て、人類のために使いなさい。

人生において成功するために、使い方を学ぶべきタットワは七つある。ノーシスの学徒は不幸の中で生きるべきではない。七つのタットワの名前を覚えることが必要である。これらの言葉はサンスクリット語で、名を覚えるのは少々難しいだろうが可能である。その研究は、人生において勝利を得るために役立つことを覚えておきなさい。

◆ タットワの名称

アカーシャはエーテルの要素である。ヴァーユ (VAYU) は空気のエーテル的要素であり、テジャス (TEJAS) は火のエーテル的要素である。プリトヴィ (PRITHVI) は土のエーテル的要素、アパス (APAS) は水のエーテル的要素である。さらにアディ (ADI) とサマディ (SAMADHI) の二つの秘密のタットワがあるが、これらはオーロラの間で振動し、内的瞑想のために優れている（エクスタシーやサマディはこの二つによって成就される）。ここでは

これ以上の説明は避ける。なぜなら、それらは進んだ学徒にのみ役立つからである。

◆——タットワの時間帯

タットワのヴァイブレーションは日の出に始まる。各タットワは2時間周期で24分間ずつ振動する。まず最初にアカーシャが振動し、続いてヴァーユ、テジャス、プリトヴィ、アパスが振動する。2時間後、再びアカーシャが振動し、先と同じ順序で各タットワが振動する。タットワは昼も夜も振動する。日の出の時刻を知ることが必要である。新聞や雑誌に日の出の時刻が載っている。

◆——タットワの特性

アカーシャ：アカーシャはもっぱら瞑想に適している。この時間帯に祈ることをお勧めする。またこの時間帯に仕事や恋の約束をしないほうがよい。なぜなら必ず失敗するからである。このタットワは我々が大きな間違いをしでかす原因となる。もしこの時間帯に働くのなら、きわめて注意すべきである（芸術家はこの時間帯の仕事は止めたほうがよい）。アカーシャのうちに始められたことは失敗するだろう。アカーシャは死のタットワである。

ヴァーユ：速さや動きのあるものはすべて、空気の要素であるヴァーユと調和する。風、空気、航空などはヴァーユと関係する。この時間帯に人々は仲間の悪口を言ったり、嘘をついたり、盗みを働くことに興じる。通常、飛行機事故はこの時間帯に起きる。また自殺はこのタットワに刺激されて起きる。我々はこの時間帯に結婚しないように忠告する。なぜなら長くは続かないからである。あらゆる種類の簡単で、時間の掛からない仕事はうまくいくが、複雑で時間の掛かる仕事は失敗に終わる。この時間帯には、知的な仕事をするのがよい。偉大なヨギたちは空中浮揚する際、このタットワをメンタリーに操作し、賢くそれを使う。

テジャス：テジャスは暑い。なぜなら火のエーテル的要素だからである。この時間帯ではタットワが活動的なので、より暑く感じる。テジャスの時間帯に冷たい水で水浴しても風邪をひかないだろう。テジャスでは決して

誰とも議論してはならない。その結果は深刻なものになるだろう。テジャスの時間帯は熱心に働くために利用すべきである。テジャスでは結婚してはならない。なぜなら、あなたは相手と絶え間なく喧嘩することになるからである。最もおそろしい爆発や事故はこのタットワ、テジャスの時間帯に起きる。

プリトヴィ：これは人生において成功するためのタットワである。もし仕事において成功したいのなら、プリトヴィの時間帯にきなさい。もし健康を願うのなら、プリトヴィに飲食しなさい。プリトヴィでなされた結婚は幸せな人生となる。プリトヴィで催されたパーティー、講義、仕事や約束はすべて完全に成功するだろう。プリトヴィは愛、慈善、親切のタットワである。

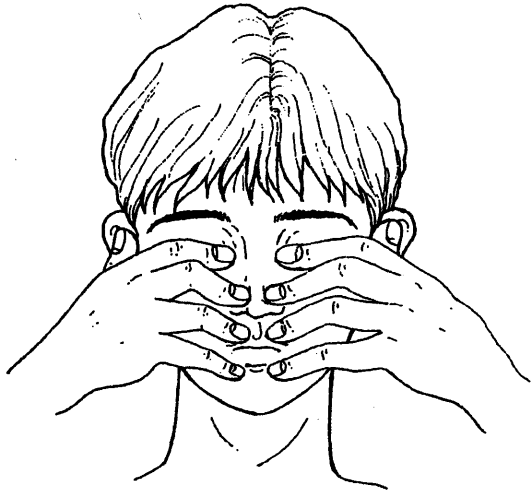
アパス：アパスは水の要素であり、テジャス（火）とは反対のものである。このタットワは商品の購入にすばらしい。このタットワは仕事にふさわしいので、もしあなたがこのタットワの利用の仕方を知っているなら、多くのお金を得ることができる。宝くじはアパスのときに買いなさい。船による旅はアパスがよい。アパスに降り始めた雨は、長く激しくなる傾向がある。アパスのタットワは、集中し、夢中になっているときに働く。

タットワの恩恵を受けるために日の出の正確な時刻を知る必要がある。いつも正確な時計を持ち、実生活にタットワを利用しなさい。

◆——エクササイズ

東に向かってテーブルの前に座り、肘をテーブルの上につき、次のようにする。右手と左手の親指で両耳をふさぐ。両目を閉じて人差し指で覆う。中指で鼻をふさぎ、薬指と小指で唇を封じる。ゆっくり1から20まで数えながら息を吸う。そして息を止めて1から20まで数え、今度は息を吐きながら1から20まで数える。息を吸ったり、吐いたりするときは中指を動かす必要がある。しかし息を止めている間は中指でしっかりと鼻をふさがなければならない。息を止めている間、第三の目でタットワを見るように試みる。第三の目は眉間に位置する。最初は何も見えないだろうが、次第にタットワの色が見えるようになるだろう。アカーシャは黒であり、

その惑星は土星。ヴァーユは緑がかった青で、水星がその惑星。テジャスは火のような赤で、火星がその惑星。プリトヴィは黄金色で、太陽がその星であるが木星の影響も受ける。アパスは白で金星と月がその星である。



第四章 私

人生において勝利を収めるために、人は人をすなだる漁師にならなければならない。イエスは彼の弟子を貧しい漁師の中から選んだ。人をすなだる漁師になるために、魚をとることを止めなければならない。成功やパワー、栄光を望むならこのアドバイスに耳を傾けなさい。「針に魚をとる餌をつけなさい」。

自分に興味のあることを他人に話してはならない。あなたはあなたである。不幸にも人類は自己中心的であり、自分に興味のあることのみを知りたがる。もしあなたが仲間に彼の望むことや愛することの話をすれば、彼に積極的な影響を与え、あなたが必要とするものすべてを彼から得ることができるだろう。他人のものの見方を知ることを選び、彼の困難を解決するのを手伝う必要がある。この方法で我々自身の問題も解決することができる。利他主義的な、寛大な人になりなさい。あなたのアドバイスで他人を助け、他人のものの見方を理解することに最善を尽くしなさい。そうすれば豊富に魚を得るだろう。我々が仲間を理解しようとし始めるとき、幸福と成功への道の最初の第一歩を踏み出すことになる。

マインドの機能を研究し、理解することが必要である。想念の仕組みを知っている人は誰でもそれをコントロールすることができる。多くの人が想念の力について言い続けてきた。そして多くの学校では、マインドの集中の仕方について教えている。想いの力について、理性的に否定できる人は誰もいない。この力はある脳から他の脳へと動く放射性の形態と波動からなっている。我々はこの驚くべき力を開発する必要があるが、ここで警告しておかなければならないことがある。それは、もし我々が人生において勝利を収めたいのなら、想いと行動は賢明に一致させるべきであるということである。想念の集中は、行動と賢く結び合わすことができたなら、奇跡的なものとなる。

想念の力は、それが真実と誠実さに裏付けされているとき、数々の驚く

べきことや不思議なことを成し遂げる。あなたの仲間をだまそうとしてはならない。想念の集中を仲間をだますことに用いてはいけない。なぜなら、あなたも必ず失敗することになるからである。想念の力は他人を援助することに用いるとき、驚嘆すべきことを成し遂げる。他人を助けることによって、我々自身が恩恵を受けるのである。これが法である。

◆————エクササイズ

何か成功させたい重要なことがあるのなら、まず座り心地のよい椅子に腰掛け、筋肉をリラックスさせ、あなたの興味のある仕事について集中しなさい。そしてその仕事が順調にいつているところを想像する。その中で相手の身になって相手のものの見方を理解するように試みる。彼にメンタリーにアドバイスをし、あなたの意図する仕事の利益に彼の目を向けさせる。このようにして想念の波が他人のマインドの奥深くにまで到達して、驚異を起こすだろう。一時間の完全な集中で、仕事における成功が十分もたらされる。

すべての商人はお金を獲得する権利がある。しかし、あなたの売るものは何であれ、他の人々にとって優良で、有益で、必要であるべきである。他の人々をだましてはならない。なぜなら、自分自身をだますことになるからである。無数の行商人が通りを渡り歩いて、無造作に商品を買っている。誰一人として彼らの商品には関心を寄せず、行商人に出会うとうとうしく感じる。行商人の誤りは、自分の品物のことだけを考えて話をしてることである。もし彼らが他人の考え方をいかに理解するかということを感じたなら、彼らは必ず成功するだろう。

すべての人類が、目立ちたがり屋で無視されまいとする「私」、梯子の一番上まで上がりたがるような「私」を持っていることを理解する必要がある。これは明らかに人類の欠点である。あなたもまたそのような短所を持っている。他の人と同じ過ちを繰り返してはならない。決して「私」と言わず、いつも「我々」と言おう。自分を制するものは他人をも制する。

「私は……したい」と言わずに、賢くあなたが望むことをほのめかしなさい。他人はあなたが何を望もうと興味のないことを覚えておきなさい。

あなたの考えをあたかも彼らのものであるかのように彼らに準備させなさい。その準備に必要な要素を賢く彼らに与え、彼らのおかげであなたの考えがさらに一段と良くなったかのようにしなさい。人々は自分が重要であると思われたがっている。それが「私」の弱点である。その弱点を利用しなさい。自分は全く重要でないと感じるようになったなら、あなたは重要視されるようになるだろう。「私」を溶解させなさい。そうすればあなたは本当に幸せになることができるだろう。

人生におけるすべての成功は、他人をいかに扱うかという能力によって決まる。自己中心主義を捨て、クリスト中心主義を養いなさい。公共の利益のために働くことを急ぐべきである。「私」を溶解し、いつも「我々」という言葉で考えることが絶対必要である。「我々」という言葉は自己中心的な「私」よりもパワーがある。

人生における大失敗はすべて、「私」のせいである。もし「私」が無視されまいとしたり、目立とうとしたり、梯子の一番上まで上がりたいと望むなら、それに対する周囲の反作用が起きて、その結果は失敗となるだろう。「私」はエネルギーであることを覚えておきなさい。「私」は欲望であり、記憶である。「私」は恐怖、暴力、憎悪、欲しいもの、狂信、恨み、疑惑などである。あなたは自分のマインドのあらゆる層を深く探究する必要がある。なぜなら、あなたの内面には、私、自分自身、エゴなどと呼ばれるものが存在するからである。

もし人生において成功したいと望むなら、「私」をなくす必要がある。もしあなたが「私」を崩壊させたければ、すべての欠点をなくすべきである。もしあなたの欠点をなくしたいのなら、それらをとがめず、また正当化もせず、理解する必要がある。欠点を非難するとき、我々はそれをマインドの奥深くに隠してしう。そしてそれを正当化するとき、おそろしく強化してしまう。しかしある欠点を理解したとき、それを完全に崩壊させることができる。

「私」が溶解されたとき、我々は充実感と幸福感で満たされる。「私」が根絶されたとき、本質、魂、愛が我々の内から表現される。神や魂、そ

それぞれの男、女、生き物の本質は、決して「私」ではないことを覚えておきなさい。実在は、神聖で永遠、完全である。「私」は聖書に登場する悪魔である。「私」は本質（魂）ではない。「私」は強力で悪魔的である。不幸、貧困、失敗、幻滅、満たされない欲望、激しい欲求、憎悪、羨み、嫉妬心などの原因は「私」である。今すぐあなたの生活を変えなさい。あなたはすべての欠点をなくし、「私」、悪魔、失敗の原因を崩壊させることを緊急に理解しなければならない。「私」が消滅したとき、本質、神、幸福のみが我々の内に残る。神は平和、豊かさ、幸福、完全である。

◆————エクササイズ

ある人物が自分自身について調べてみたところ、彼を悩ませている欠点が十二あることがわかった。この人物は「獵師が一度に十匹の野兎を捕まえようとしても、結局一匹も捕まえられないのと同じように、一度に私の十二の欠点をなくすことは不可能である」と言った。

その人はまず、一匹の野兎を捕まえてそれから残りのを捕まえる方が賢明だという結論に達した。最初に一つの欠点をなくし、それから残りをなくしていくのである。彼はそれぞれの欠点を二ヵ月かけてなくすことにした。そして二十四ヵ月後、その人はもはや一つの欠点をも持っていなかった。彼は成功を妨げる十二の欠点をなくしてしまったのである。その結果は驚くべきものであった。その人は合衆国の一流の市民になった。彼の名は、ベンジャミン・フランクリンである。

この人物を真似なさい。あなた自身で試してみて、あなたがいくつの欠点を持っているのかを見つめなさい。それらを数え、番号を付け、そしてあなたがそれらの欠点をなくすまで、それぞれの欠点に二ヵ月をかけて続けなさい。

座り心地のよい椅子に腰掛け、内なる神に次のように祈りなさい。

「私の本質であるあなた。

私の内なる神。

私を導いてください。

私をお救いください。

私の欠点を理解することができますように。アーメン。」

深い眠りに落ちるまで、全力でこの祈りに集中する。あなたのすべての欠点を発見しなさい。我々は聖書を読むことをお勧めする。四つの福音書の中に神聖なるマスターの言葉が見出される。そこにあなたにはない美德を発見することができるだろう。美德のないところには欠点が存在する。

【ベンジャミン・フランクリン】 Benjamin Franklin(1706～90年)。アメリカの政治家、科学者。出版業者として成功。科学者としては風を用いて雷が電気現象であることを証明。郵便制度の改革、印紙条例撤廃に尽力。独立革命では独立宣言起草委員となり、駐仏公使として米仏同盟やパリ条約締結など外交面でも活躍。また憲法制定会議にも長老として参加した。

* * *

第五章 お金

なぜ、お金は我々の生活においてそんなに大きな重要性を持っているのだろうか。我々の心理的な幸福をお金にばかり依存するからだろうか。我々すべての人間は、食料や衣服、住居を必要とする。これは理解できる。しかし、空を飛ぶ鳥にさえ自然で簡単なこれらのことが、なぜそんなに驚くほどの重要性和意味を持っているのだろう。お金は我々が繁栄を求めるとき、心理的にそれに依存するために、そのような誇張された不釣り合いな価値を持つのである。お金は我々の自尊心を膨らませ、社会的名声や権力を成就させるための手段を与えてくれる。お金は、本来持っているそれ相応の目的や用途のためにマインドによって使用されてきた。とりわけ我々の当座の物質的必要性を満たすということに使われてきたわけである。しかし心理的な用途のために、お金が使用されるようになった。これがお金が誇張された、不釣り合いな重要性を持っている理由である。

食料や衣服、住居などを得るためにお金を必要とするのは当然である。しかし、お金が心理的に必要となったとき、お金自身が持つ以上の様々な目的に利用するとき、また評判や名声、社会的地位などを得るためにお金に依存するとき、これらのとき、お金はマインドにとって、誇張された、不釣り合いな重要性を持つようになるのである。これが、お金を得るための争いや闘争の起源となる。

我々が物質的な必要（食料や住居を持つこと）を満たすためにお金を得る必要があることは理にかなっている。しかし、もし我々自身の幸福や個人的な満足をお金に依存するなら、我々は地球上で最も哀れな生き物になるだろう。お金は我々に食料や衣服、住居などを供給するためだけのものであると深く理解するとき、我々は自発的にそれに知的な制限をおくことになる。その結果、お金はもはや、それが心理的に必要であったときの誇張された重要性を持たなくなるだろう。

お金はそれ自身、善でも悪でもない。すべては我々の使い方によるので

ある。我々がそれを良いことに使えば善であり、悪いことに使えば悪となる。

我々は感覚や満足の本当の性質を深いところで理解する必要がある。真実を理解することを望むマインドは、これらの障害物から自由でなければならない。

もしマインドを感覚や満足という障害から本当に解放したいと望むのならば、我々に最も親しみのあるそれらの感覚から取りかかり、理解のための十分な基礎を築かなければならない。感覚はそれにふさわしい場所がある。我々がそれをマインドのすべてのレベルで深く理解するとき、それらが持っているばかげた醜悪さを持たなくなる。多くの人は、自分たちが所属し、協力している政党の言うとおりにすれば、完全で豊かな、平和に満ちた幸福な世界が出現すると信じている。これは誤った考えである。なぜなら各個人がものごとの本当の意味を前もって理解することがなければ、それらは存在することはできない。人類は余りにも内的に貧しく、個人的感覚と満足のために、お金と物質的なものが必要になるのである。人が内的に貧しいとき、自分自身を補い、満足を見出すことができるお金や物質的なものを外に捜し求める。これがお金と物に不釣り合いな価値を与え、人類がいつも盗み、搾取し、嘘をつこうとしていることの原因である。資本主義と労働、雇主と従業員、搾取する者とされる者などの間の闘争はこのためである。

内的貧困を理解しなければ、すべての政治的変革は役に立たない。経済体制は何度も変えることができるし、社会体制もいくらかでも変更することができる。しかし心の奥底の内的貧困の性質を深く理解しなければ、人間は他人の平和をかき乱して、個人的な満足を得るための新しい手段や方法を、常につくり出していくだろう。

もし本当に内的に豊かになりたいと思うなら、この「私自身」の内的性質を深く理解することが重要である。内的に豊かな人ならば、自分の仲間を搾取したり、盗んだり、嘘をついたりすることはできない。内的に豊かな人はみな、個人的な満足や感覚の障害から自由である。内的に豊かな人

は誰でも、幸福を見出している。

我々は確かにお金を必要としている。しかし、お金との正確な関係を深く理解することが必要である。苦行者も、強欲なけちんぼうも、今まで自分とお金との関係が何であるかを理解していなかった。それはお金を放棄することでも、けちることでもなく、自分とお金との正確な関係を理解することである。我々はお金に不釣り合いに依存することなく、我々自身の物質的必要を知的に認識するための理解が必要である。

我々とお金との正確な関係を理解するとき、競争によって生じた分離の苦痛やおそろしいほどの苦しみを終わらせることができる。

我々は当座の物質的必要と、物に対する心理的な依存を区別することを学ぶ必要がある。物質的なものに対する心理的な依存は、搾取と隷属を生み出す。

我々は当座の物質的必要を賄うためにお金を必要とする。不幸にも、必要は貪欲にとって代わられる。心理的な「私」はそれ自身が空虚で惨めであることに気づくと、お金と物質的なものに、それが持つ以上の誇張されたばかげた価値を与えてしまう。このようにして「私」が内的に貧しく、不幸であるために、外的に豊かになることを望むのである。「私」は無視されまいとし、物質的なものやお金で仲間の目を眩ませる。今日、我々とお金との関係は、貪欲に基づいたものである。我々はいつも貪欲を正当化するために必要性を主張するが、貪欲はこの世界の憎悪や野獣性の隠れた原因である。多くの場合、貪欲は正当な様相を装う。貪欲はこの世界の戦争とすべての不幸の原因である。もし我々が世界の貪欲をなくしたいと思うなら、この世界が全く我々自身の内にあることを深く理解すべきである。我々が世界である。他の人々の貪欲は我々の内にある。実際、すべての個人は我々自身の意識の中に生きている。世界の貪欲は個人の内にある。我々の内で貪欲を捨てることを行うことによってのみ、世界の貪欲は終わりを告げる。マインドのすべてのレベルで、貪欲の複雑な過程を理解することによってのみ、我々は偉大なリアリティを体験することができる。

◆————エクササイズ

1. 両手両足を左右に開いて、星型になった状態で横になる。
2. 自分にとって今すぐ物質的に必要なものに集中しなさい。
3. 瞑想。その必要性を一つひとつ熟考しなさい。
4. どこで必要が終わり、どこから貪欲が始まるかを発見しようとしながら眠りに就きなさい。
5. 集中と内的瞑想のエクササイズを正しく行うのであれば、内なるヴィジョンの中であなたにとって本当に必要なものは何か、そしてどれが貪欲なのかを知るだろう。必要と貪欲を深く理解することによってのみ、あなたは正しい思考過程のための真実の土台を確立することができるだろう。

* * *

第六章 必要と食欲

人生において、食料、衣服、住居の三つを持つことは必要である。空腹であってはならない；食べる必要がある。貧しく装うべきではない；良い服を着るべきである。一生家賃を払い続けて生きていくのは理に適ってはいない；我々自身の良い家を持つ必要がある。これらすべてをよく考えてみよう。食欲の罪に陥ることなく、より良い生活を営んでいく必要があるということをあなたはすぐにでも理解しなければならない。

前章において、必要と食欲を区別する必要があると言ったが、どこまでが「必要」で、どこからが「食欲」なのかを知る必要がある。

あなたはどのようにすれば他の人々に良い印象を与えられるかを学ぶ必要がある。これは大変デリケートな技術である。多くの女性が大変きれいに着飾り、ときには過度の贅沢品や高価な指輪をつけたりするが、どんなものであれ、それらは他人に良い印象を与えない。また多くの紳士が大変高価なスーツを着て、最新モデルの車に乗ったりするが、好感の持たれ方を知らないために何度も失敗する。

コロンビアの前大統領、オラヤ・ヘレーラ氏は、絶やすことのない彼の微笑みによって人民を動かした。大統領の微笑みはまさに数百万ドルの価値があった。我々男性は、女性の微笑みは彼女らが身に着ける毛皮やダイヤモンドよりはるかに価値があることを知っている。魅惑的な微笑を浮かべる女性は男性たちにすばらしい印象を与える。誠実な微笑や思いやりの香りは、仕事の世界に本当の奇跡を起こす。誠実な微笑と機械的な微笑を早急に区別しよう。誠実な微笑みは魂の奥深くから発せられる。一方、機械的な微笑は偽善的で、邪悪であり、悪魔の表現である。

人間の内には二つの一致しない要素、魂（良心）と悪魔が存在する。魂（良心）は神聖であり、悪魔には悪意がある。すべての良い行動は魂のものであり、すべての悪い行動は悪魔のものである。あなたがドアをノック

すると扉が開いて、家の主人があなたに「どなたですか？」と幾度も尋ねるだろう。するとあなたは「私です」と答える。この「私」、私自身が、明らかに我々の内の悪魔なのである。超視覚者は、この「私」を見ることができる。それは人間の内部に棲んでいる、大変おそろしい流動性の実体である。この実体は寝ている間に肉体を離れ、その欲望や情熱の赴くままどんなに離れたところへも旅することができる。

魂は「私」ではない。魂は本質である。本質と「私」を区別しよう。本質が魂である。「私」は我々の内のサタンである。

あなたの体は考えないし、望みもしない。体は単なる服、着物である。あなたはマインドで考える。マインドは魂の乗り物である。しかしながら我々が邪悪であるとき、マインドは悪魔の乗り物となる。邪悪なマインドは戦争を望み、闘争や問題を生じさせ、悪習やアルコール飲料、不義、姦淫、食欲、偽善などを生む。

蜂は楽しんで仕事をし、蟻は幸せに働いている。楽しんで仕事をする、仕事から喜びを引き出すことを学びなさい。店の従業員が仕事を楽しめば、成功と進歩の想念波を放射することになる。そして売上は増加し、雇主は従業員に満足し、ずっと働いて欲しいと思う。あなたの働くところで、仕事の成功について関心を持ちなさい。あなたの雇主の愛を勝ち取ることが必要である。誠実に微笑むことを学びなさい。仕事を楽しむことを覚えなさい。もしあなたが人々から満足されるのを望むなら、あなた自身が人々に満足する必要がある。もしあなたが楽しく仕事をすることができず、微笑みもしたくないというのであれば、我々は良い音楽を聞くことをお勧めする。音楽は奇跡を起こすということを思い出しなさい。そうすれば、あなたの性格も変えることができるだろう。良い音楽を聞き、それに長時間身を委ねれば、我々のマインドをより高い意識のレベルに引き上げることができる。

マインドからは空間を伝わる波が放射される。これらの波動は、ある脳から他の脳へと伝わっていく。この波動が存在している証拠がテレパシーである。通りを歩いていて、急に何かが頭をかすめ、思い出していたまさ

にその人に会おうということが何度かなかっただろう。これがテレパシーである。その人の想念波が我々に届き、同時に、我々はそれを受けたのである。

我々は有機体の中に真正の無線システムを持っている。脳の後部にある松果腺は想念発信センターであり、へその周りに位置する太陽神経叢は鋭敏なアンテナである。松果腺は魂の座であり、ブラフマの窓である。魂はこの窓を通して体から出入りする。松果腺は小さな赤みがかった灰色の器官である。この腺は性器官の発達を調整するホルモンを分泌するが、成熟後は退化して分泌せず、繊維状の組織となる。また松果腺は智慧のジグソーパズル、想念の発信センターである。科学、芸術、哲学などの偉大な天才はこの松果腺が発達している。白痴ではそれが全く萎縮している。偉大な実業家や仕事においていつも大きな成功を収めている人は、通常この器官が大変発達している。

松果腺は性器官と密接に関係している。松果腺の強さは性的な強さに依存する。愚かにも性エネルギーを浪費する人は、松果腺が萎縮しているために仕事においても敗する。衰弱した松果腺は、想念波を力強く放射できないからである。その結果は失敗である。

思慮深くありなさい。愚かにもあなたの性エネルギーを浪費してはならない。聖書はこう言っている。「汝、姦淫の罪を犯すなかれ」。この六番目の戒律を守りなさい。性エネルギーを保ちなさい。そうすれば、松果腺は強固になり、必ず成功するだろう。このようにしてあなたは強力で、力と栄光の想念波を放射することができるだろう。これらの想念波があなたと関係している人々の鋭敏なセンター（太陽神経叢）に到達した後、あなたが求めている成功をもたらすだろう。勝利者たれ。いつも誠実に満ちた微笑を浮かべなさい。幸福に生きよう。喜びと幸せを持って働けば、世界はあなたのものになる。あらゆるところから幸運が微笑みかけてくる。

◆———鏡の前のエクササイズ

鏡の正面に近づいて、自分の顔を熟視する。そして次のように祈る。

「我が魂よ、あなたは必ず成功する。

我が魂よ、あなたは必ず悪魔に打ち勝つ。

我が魂よ、私のマインド、私の感情、私の生活を導きたまえ。

入り口の番人を、私から遠ざけたまえ。

あなたは必ず彼に打ち勝つ。

完全に私を支配したまえ。

アーメン アーメン アーメン」

この祈りを七回続け、鏡の中の目、瞳孔、瞳孔のまん中、網膜を観察する。それらが光、強さ、パワーで満たされていると想像し、鏡に映し出されたあなたの目の内部をメンタリーに見通そうとする。想像力を使って、映された目の中央にあるあなたの魂の美を見なさい。そして大声で次のように言いなさい。「おー、我が魂、あなたに会いたい。あなたに会いたい。あなたに会いたい」。

熱心に辛抱強くこのエクササイズを毎日行う。これは毎晩寝る前に実践しなさい。このエクササイズで超視覚を開発することができるだろう。毎日十分間行いなさい。それだけでよい。

◆———超視覚

第六番目の感覚が存在することを知る必要がある。その六番目の感覚が超視覚である。この機能は松果腺の中に位置すると言われている。この超視覚を開発すると、開かれた本を読むように他人の考えを読むことができる。あなたが超視覚者になれば、人々の魂を見ることができるだろう。超視覚者になれば、「私」も見ることができるだろう。そして魂が「私」ではないことを理解するだろう。「私」は、我々の内にある悪魔である。超視覚は死の向こうに何があるかを見せてくれる。我々が示したエクササイズで、あなたの超視覚を完全に開発できるだろう。これらのエクササイズを実行しなさい。

人は人生において無数の問題に直面する。各人がそれぞれの問題を賢く解決する方法を知らなければならない。そしてそれぞれの問題を理解する必要がある。いずれの問題の解決方法も、その問題自身の中にある。

今こそ、自分自身の問題を解決するための方法を知るべきときである。経済的、社会的、道徳的、政治的、宗教的に、また家族関係などにおいて多くの問題が存在する。それらを賢く解決する方法を知らなければならない。あらゆる問題を解決する上で、その問題と自分自身を同一視しない、ということ覚えておくことが肝要である。

人は問題を同一視する傾向がある。その同一化が過ぎるために、実際のところ我々はまさに問題そのものになってしまう。そのような同一視の結果、我々は解決することに失敗してしまう。なぜなら、ある問題は他の問題によっては決して解決できないからである。

問題を解決するためには、完全な平安と心の平静さが必要である。不安で、苛立った、混乱したマインドでは、一つの問題も解決することはできない。もし非常に深刻な問題を抱えているなら、問題を同一視せず、あなた自身が問題そのものにならないで、森林や公園、親友の家など、健康的な休養できる場所に引き籠もりなさい。良い音楽を聞くなど、何か異なったことで気分転換をし、あなたのマインドを静かに、穏やかに、完全な平安の状態にして、すべての問題の解決策はその問題自身の中にあることを思い出しながら、問題を深く理解するように努めるのである。

平安なくして何か新しいことはできない、ということ覚えておくように。あなたの生活における問題を解決するためには、平静さと平安が必要である。あなたは解決したい問題を全く新しい方法で考える必要がある。これは静寂と平安があるときにのみ可能である。現代生活において我々は多くの問題を持ち、不幸にも平安を楽しむことができない。これは本当の

ジグソーパズルである。なぜなら平安なくして問題を解決できないからである。

我々は平安を必要とする。そしてこのことを十分に研究すべきである。内的にも外的にも我々自身の平安を途絶させる、その主な要因を調べる必要がある。闘争の原因が何であるかを発見しなければならない。今こそ、内面に持つ無数の矛盾が不和と闘争の主な要因である、ということをマインドのすべてのレベルにおいて徹底的に理解すべきである。病気の原因を十分に理解することによって、病人を治すことができる。闘争の原因を十分に理解することによって、闘争を終わらせることができる。そしてその結果は平安である。

我々の内にも外にも幾千もの闘争の形をとった矛盾が存在する。我々の内に存在するものは、まさに社会の中にも存在する。なぜなら何度も言うように、後者は個人が拡大されたものだからである。もし我々の内に矛盾や闘争が存在するなら、これらは社会の中にも存在する。もし個人が平和を持たないなら、社会もそれを持つことはない。そしてこのような状況下では平和支持の宣伝機関は全く何の役にも立たない。

もし我々が賢く自分自身を分析するなら、内面において、絶え間なく肯定したり否定したりしていることに気づくだろう。我々が望むことと実際の状態、例えば、億万長者になりたいが実際は貧乏である、将軍になりたいが実際は兵士である、結婚したいが独身のままである、あるいは経営者になりたいが従業員であるなどといったことである。

このような矛盾状態は、闘争、苦痛、精神的不幸、ばかげた行動、暴力、不平、虚言、ゴシップなどを引き起こす。矛盾した状態は決して人生に平安をもたらすことはない。平安のない人に、問題を解決することは決してできない。あなたは問題を賢く解決しなければならないが、そのためには常に平安であることがまず必要である。矛盾した状態は問題の解決を妨げる。それぞれの問題は何千もの矛盾を意味する。これをしようか、それともあれをしようか、どうやっていつ始めようかなどと心の矛盾は闘争を生み出し、問題の解決を妨げる。

我々は闘争を終わらせるために、まず矛盾の原因を解決する必要がある。このようにしてのみ、平安が訪れ、それに伴い問題も解決する。矛盾の原因を発見することが重要である。そしてこの原因を詳細に分析することも重要である。このようにしてのみ、心の闘争をなくすことができる。我々の内的混乱を他人のせいにするのは正しくない。これらの矛盾の原因は我々の内にあるのである。心の闘争は、我々の現在の状態とそうなりたいたいのとの間に、また問題とそれをどうしたいのかとの間に存在する。何らかの精神的、経済的、宗教的、家族的な問題、また夫婦間で問題があるとき、我々の最初の反応はそれについて考え、反抗し、否定し、受け入れ、説明したりする。心の苦痛や矛盾、心配、闘争を持ったままではどのような問題も解決できないということを理解する必要がある。問題を前にして反応する最善の方法は静寂になることである。私はマインドの静寂について言っているのである。この静寂は、問題について考えないことによって得られる。静寂が訪れるのは、問題は闘争や否定によっては一つも解決できないということを我々が理解したときである。この静寂は特別の才能でもなければ、ある種の能力でもない。誰もこの静寂を養うことはできない。それはそれ自身でやって来るからである。我々が問題は反抗や承認、否定や肯定、説明によっては解決できないということを理解したとき、それはやって来るのである。

心の静寂から生まれたものは知的行動であり、直観的で賢明な行動である。それはどんなに難しい問題でも解決できる。この知的な行動はいかなる反応の結果でもない。我々が出来事や問題を認識するとき、肯定や否定、説明などしないで事実を認めるとき、また事実を受け入れ拒絶したりしないとき、そのとき初めてマインドの静寂が訪れるのである。直観は静寂の内に養われる。問題を完全に解決できる知的行動は、静寂から急に出現する。心の静寂と平安においてのみ、自由と知恵が存在する。

心の闘争は破壊的で有害である。心の闘争は対立した欲望の結果である——望んだり、望まなかったり、これやあれを欲しがったり。我々は常に矛盾した状態にあり、事実これが闘争である。我々の内に存在する矛盾は対立した欲望のせいである。常に他の欲望のためにある欲望を否定し、ある決定は他の決定に取って代わられる。人類には不変の欲望は存在しない。

すべての欲求は一時的であり、人がある仕事を望み、一度獲得するとまた他の仕事を望む。従業員は経営者になることを望み、牧師は司教になることを望む。誰も今の状況に満足することはない。すべての人が満たされぬ欲望でいっぱい、さらに満足を求めている。

人生ははかなく、空虚でばかげた欲望の連続である。人生におけるすべての欲望は、はかなく空虚であることを深く理解したとき、また肉体が罪を引き起こし、その運命が墓の中で朽ち果てるものであることを理解したとき、その深い理解からマインドの真の平安が生まれる。そして矛盾や闘争は消え去る。平安なマインドだけが問題を解決することができる。平安はマインドの静寂の内にある。

矛盾は強情さから押し寄せてくるものである。マインドがある一つの欲望に執着するとき、たとえどんなに犠牲を払ってもその欲望を実現させたいと望むとき、論理的にそこに闘争が存在する。もし我々がある問題を議論している二人の人を注意深く観察すれば、各人が自分の欲望に固執し、その欲望が満たされることを望み、そしてそれが自ずと心の闘争を引き起こしていることを確認するだろう。我々がしっかりと欲望の空虚さを見さえ、欲望が我々の闘争や苦しみの原因であることを理解するとき、真の平安が訪れる。

◆————エクササイズ

心地よい椅子に座るか、ベッドに横たわって目を閉じる。あなたの内部に集中し、あなた自身を研究し、あなたの欲望、矛盾を調査する。

あなたの矛盾した欲望が何であるのかを知る必要がある。この方法でああなたの内部の闘争の原因を知ることができる。マインドの平安は、心の闘争の原因について知ることから訪れる。この簡単なエクササイズを毎日続けなさい。あなた自身を知ることが必要である。

第八章 アルコール中毒

この悪癖は明らかに次の三つ側面を持っている。

1. 誘惑
2. 中毒
3. 死

◆——誘 惑

思春期においてこのおそろべき悪癖に手を染める者もあれば、青年期に始める者もいる。またある者は壮年期に、そして少数であるが老年期に飲み始める者もいる。人々をアルコール中毒という悪癖に導く原因は数多くある。少年は身の毛もよだつほどおそろしいこの道に入るよう招かれて、そこに走る。なぜなら、少年は完全な大人になったような気持ちを味わってみたいからである。彼は成人について誤った考えを抱いている。大人になることは酒を飲み、タバコを吸い、セックスをし、不倫を犯すようになることだと思い込んでいる。若者になると友人にそそのかされたり、苦しみ嫌気がさしてアルコール中毒というお粗末な悪癖に至る。何度も恋人に裏切られたり、経済的に困難な状況にあることは、アルコール中毒という致命的な道に足を踏み入れる一番の動機となりやすい。分別のある大人でも、例のごとく自分の内にこみ上げてくる辛い思いに突き動かされて、このおそろしい道に入る。おそらく最愛の人の死、不貞、離婚、失業や財産喪失などが上げられるだろう。

人間の有機体は、最初のうちは飲酒に対して抵抗を示す。有機体は初めはまだ中毒しておらず、アルコールの有害成分に慣れていないために激しく拒絶する。嘔吐を催したり、飲み放題に飲んだ挙げ句に腹の具合が悪くなったりするのは、有機体が有害な成分を排除するために行うやり方である。有機体内の闘いはたいそう激しいものであるが、悪意に満ちた意志がこれを破ろうとし、そして勝利を収める。道徳的悲劇のないところに大酒飲みはいない。すでに酔っぱらいは、このような悲劇を内に秘めている。悪癖に手を染め出した酔っぱらいは、彼の悲劇を外に示し始めるのが常で

あるが、人々が彼の気持ちを理解していないことがわかると、彼はむしろ沈黙することを選ぶ。

◆——中 毒

一度人間の有機体の防衛機構が打ち負かされると、アルコールに酔うようになる。この第二段階に來ると、有機体はもはやアルコールなしではいられなくなる。中毒した医者は、お気に入りの酒がないと外科手術を施すことができない。しかし脈は乱れ、手術を行ってもその結果は全くひどいものである。実業家はもはやアルコールなしでは仕事をすることができず、臆病で、神経質になって失敗する。労働者であれば、酒がなければもはや働くこともできない。彼は体力の衰えを感じる。アルコールは中毒した有機体には、必要不可欠のものとなる。中毒者は彼の道徳的悲劇が密かにこみ上げてくるのに駆られて、飲み込む。食べながら飲む大酒飲みがいるが、彼らは長生きする。また「酔いがさめないように」（と彼らは言う）食べないで飲む者もいる。彼らは早死にする。飲酒時において、食べ物は消化器系全体を助ける。しかし食物の不足は明らかに有機体を全く無防備にしてしまう。その結果は早死である。

◆——死

どんなアルコール中毒も死をもって終わる。死は、潰瘍または肝硬変、あるいは一般に何であれ胃や肝臓の不調の結果である。次のことが臨床的に証明されている。長生きをする大酒のみは食べながら飲み、早死にする者は飲むときは食べない。大酒のみの死は大変おそろしいものである。診療所や病院で、アルコールの欠乏のために過度の神経過敏になる。彼らは叫び、怒鳴り、酒を持って来いと言う。彼らの自暴自棄はおそろべきものである。あるものは血を吐いて死に、また激しく下血して死ぬ者もいる。

◆——大酒飲みの心理

全くのアルコール中毒患者は、その悪癖にあらゆるものを費やす。使い果たしてもものがなくなると、乞食をしたり、泥棒、詐欺を働くようになるが、最もましな場合には単なるアルコールの奴隷または飲んだくれの乞食になるだけで済むこともある。アルコール中毒患者は名誉、尊厳、責任といったことを何も考えなくなり、生きていく上でただ一つのことしか関

心を示さなくなる。すなわち「酒」がそれである。アルコール中毒患者にとってそれは必要不可欠な命の素なのである。彼にとってはそれがすべてである。

人生における重大な事柄は、飲んだくれにとって何の価値も持たない。彼は全く無責任であり、アルコール中毒患者はその言葉の最も完全な意味で「不道德」である。尊さ、名誉にかけての約束、美徳などはアルコール中毒患者にとっては何の重要性も持たない。無情な飲んだくれは、これらすべての人間的性質を嘲笑い、同胞たちに対して計り知れない優越心さえ抱いている。

◆———アルコール反対運動

真に効果的なアルコール反対運動は、このおそろしい悪癖の三つの見地から、こと細かく説明することによって達成される。誘惑、中毒、死、これがアルコールの死に至る道の三つの見地である。これらは家庭、学校、大学、学会、寺院、ロッジ、アシュラム、聖所などにおいて指摘されるべきである。これが効果的にアルコール反対運動を推進するのに最も良い方法である。無味乾燥な法律でアルコールの売買を禁じても無駄である。なぜなら、そうしても飲んだくれは秘密のやり方で抜け目なくアルコール飲料の作り方を発明してしまうからである。これでは社会にとってむしろ有害である。自発的な理解によって、初めて人々がこの身の毛もよだつほどのおそろしい悪癖に陥ることから救うことができる。また視聴覚システムを用いて教えることは、アルコールの悪癖をなくすために驚くべき効果がある。

◆———家 庭

真の教育は家庭から始まる。飲酒をする両親は子供に悪い手本を示し、彼らを奈落へと通じる致命的な道に導いてしまう。子供たちにこのおそろしい悪癖がどんなものであるか、このおそろべき道の三つの側面について家庭で教えるべきである。良い手本を伴ったこの種の教育は、若い世代にアルコールの悪癖を警告する上で根本的に重要である。家庭でよく習ったことは決して忘れられない。

◆———瞑想と酔い心地

瞑想と酔い心地は同じ力の正反対の極である。瞑想はポジティブである。アルコールによる酔い心地はネガティブである。

バラ十字のノスティックは、精神集中という聖杯から瞑想のワインを飲むべきである。ネガティブな側面から遠く離れ、マインドのネガティブな側面に陥らないようにしなければならない。飲んだくれは自然界の原子地獄に沈み、奈落へと落ちる。思考の集中という聖杯から瞑想というワインを飲むほうがよい。マインドを内なる神に集中しよう。すべての時間を神について瞑想しよう。そうすればサマディ（三昧）、えも言われぬエクスタシーに到達するだろう。このとき我々は神々と語らい、自然界の偉大な神秘に浸透することができるだろう。「^{せんもうしょう}譫妄症」(このとき、飲んだくれは自然界の原子地獄に浸透し、奈落の悪魔と共にいる)になるより、はるかにこのほうがよい。譫妄症の大酒飲みが見る幻覚は、本当にリアルである。彼らが幻覚で見るものは本当に存在する。彼らは虫や悪魔、そしておそろしい怪物たちを見るが、それらは自然界の原子地獄に実際に存在している。奈落に入り込み、そして奈落の住人たちに彼らは出会う。自然界の原子地獄に棲む邪悪な存在たちに。(譫妄症：現代医学では、幻覚、うわごと、何らかの動作の繰り返しを伴い、自己の世界に没入する、一つの意識障害と見なしている。)

◆———アルコールの幼虫

すべての人は、極微細な雰囲気(超視覚者は見ることが出来る)を身にまとっている。アルコールの^{ワルバ}幼虫は第四次元に棲んでいる。ところで現代物理学はすでに四つの座標、すなわち第四次元、四番目の座標軸を認め始めていることを述べておかなければならない。酔っぱらいは、この超感覚的な雰囲気にアルコールの幼虫を棲まわせており、それらは彼を刺激して悪癖に励ませ、酒を飲むようにそそのかしている。この幼虫はその悪癖から生命を得ているのである。硫黄でいぶすことによって、初めてこの幼虫は崩壊する。

◆———オスモセラピー

香と想念の力を結び合わせることによって、驚くべき治療効果が発揮される。これら二つの要素を賢く組み合わせることによって、大酒飲みを治すことができる。

治療法：最愛の人でアルコール中毒という悪癖の犠牲になった人がいたら、彼が眠っているとき、右手で彼の手を取り、彼に芳しい香水、バラのエキスを嗅がせる。そして彼が目覚めているかのように、優しい声で話し掛ける。忠告し、詳細にわたってアルコール中毒という悪癖がどのようなものであるかを彼に説明するのである。肉体が眠っているとき、エゴは肉体を離れ、第四次元を旅行しているということを覚えておきなさい。眠っている人に話し掛ける言葉は鼓膜に届き、それから脳の感覚中枢に伝わる。しかしエゴが肉体を遠く離れているときでも、その言葉はエゴに送り届けられている。目覚めると同時に、エゴは肉体に戻ってくるが、たとえあなたの言葉を彼が覚えていなくても、あなたの言ったことはすべて愛する人の潜在意識に残っているということを確信してよい。これらの言葉は少しずつその効果を現し、やがて患者がアルコール中毒という悪癖から癒される日が訪れる。

◆———エクササイズ

ベッドに横になり、気持ちを落ち着かせる。腕と足を五芒星を形作るように左右に広げる。筋肉を完全にリラックスさせる。リラックスは想像力と結び付けることで容易になる（第2章のリラクスのエクササイズを行う）。

マインドのリラクス：いったん肉体のリラクスが得られたら、マインドをリラクスさせることが必要である。マインドのリラクスもまた想像力の助けによって得られる。マインドに起こるすべての思考、あなたを責めたてるすべての記憶、すべての心配事などを観察する。それらを研究してその起源を見つけ出す。これらをすべて研究していくと、多くのことが明らかになるだろう。つまりそれによって自分の欠点、自分の過ちなどを知り始めるだろう。このようにして、「私」、「エゴ」がどのように働くのかを知ることができる。それぞれの欠点を分析しなさい。それぞれの欠点をマインドのあらゆるレベルにわたって理解しようと努めなさい。あな

たを責めたてるそれぞれの思考、記憶、感情を研究しなさい。それらの思考を理解しなさい。それから底知れない奈落を想像し、それらの研究の済んだ思考、記憶、心配などを奈落へ投げ捨てなさい。そうすればマインドは沈黙と静けさを取り戻すだろう。静寂で平安なマインドの内で、あなたは内なる自己の姿を見、その声を聞くことができるだろう。彼は内なるマスターである。彼は、あなたの内なる神である。

◆———精神集中

マインドが完全な静寂と平安を達成したとき、内なる自己に集中することができる。この精神集中は祈りの助けを得てなされる。あなたの内なる自己に向けて祈りなさい。内なる自己との対話に努めなさい。祈ることは神との対話であることを覚えておきなさい。決まった祈りの言葉がなくても祈り、神に語り掛けることができる。無限の愛を持って、あなたのハートが感じることを彼に語りなさい。

瞑想：完全な精神集中を達成したものは誰でも、内なる神について瞑想することができる。内なる神を熟考し、彼と一体になり、彼の内に宿りなさい。

◆———観 照

マインドを静め、マインドに集中し、祈りのできるようになった者は誰でも、完全な瞑想を行い、内的観照の高みに至ることができる。これらの高みに至ったとき、我々はエクスタシーに包まれる。我々は言語に絶する神々と直接会って話をし、無限の宇宙の驚異について研究し、魂と霊をまとうて無限なる世界を巡ることができる。エクスタシーの状態では肉体は眠り、置き去りにされる。これらのエクササイズが、まどろみの状態で行われるのがよいということが理解できるであろう。眠りは、意識的にエクスタシーに到達するために使われる一つの機能である。（観照：対象の本質を客観的に冷静に見つめること。）

第九章 ユニヴァーサル・マインド

社会生活はマインドの機能に基づいている。マインドの種々のレベルを深く調べる必要がある。生きている人の思考範囲というのは、無知な人たちが考えているような、また世界的に著名であっても無知な人たちが通常考えているような、頭蓋骨の限られた枠の中にだけ閉じ込められているようなものではない。もし、彼らが思っているような人間が存在するならば、それはこの世で最も不幸な人間であろう。自分の頭蓋骨の中に捕らわれたマインドを持つ人は何も感じ取ることはできないだろうし、また深い闇の中に生きる全くの白痴であろう。その不幸な人間は太陽も月も星も我々の住む地球も、また人々や物、光も何も見えないだろう。存在する一切のものが、このような人間のマインドには存在しないだろう。このことは、人は自分の心の中に前もって存在しないものは何も、知覚できないという事実によって説明される。

『純粋理性批判』の中でイマヌエル・カントはこう述べている。「外部は内部である」と。一つの宇宙は宇宙的マインドの中に存在する。人の精神範囲は一つの宇宙を越えて広がり、最も遠く離れた星にまで及ぶ。これが想像されたすべてのものを見、聞き、感じることができることの原因である。これが最も離れた星を見ることのできる理由である。我々の思考は決して頭蓋骨の中に閉じ込められたりはしない。我々のマインドは一つの宇宙を越えて広がり、世界や太陽、人や物などあらゆるところに浸透する。あらゆるものが我々のマインドの中にある。

マインドは、宇宙的なエネルギーである。マインドはすべての創造の中で振動し、きらめく。脳はマインドではない。脳はマインドのメッセージを受け取る感覚中枢、ラジオ局に過ぎないのである。脳は考えない。考えるのはマインドであり、マインドは脳ではない。

宗教は人間の魂が肉体を持つと教える。神智学者は、肉体に加えて魂は霊体を持つという。神秘主義の研究に傾倒する東洋と西洋のあらゆる学校

では、生徒たちに霊体の使い方を教える。霊体をまとった魂は思いのままに他の天体に行き、そこで起こっていることを見ることができる。

全宇宙は人間のマインドの中にある。すべてのマインドはすべてのマインドの中にある。我々はお互いに他者の思考の範囲の中に生きている。人それぞれの経済的、社会的な問題は、それぞれのマインドの中にある。人はみな、他人と掛け離れているわけではない。我々はみな、他の人のマインドの中にある。乞食は金持ちのマインドの中に生き、金持ちも乞食のマインドの中に生きている。我々はみな、ユニヴァーサルマインドの海の底深くに沈められている。

◆———想像力と意志

想像力と意志はマインドの二つの極である。想像力は女性的であり、意志は男性的なものである。成功への鍵は、調和的振動によって、想像力と意志が結び付けられることである。

◆———想念の活動

電話、ラジオ、自動車などは、まずそれを発明する人によってイメージされ、それから意志によってそれに形が与えられ、現実の実体のあるものに作り上げられる。パリのデザイナーは自分たちが想像したとおりにファッションを動かしていく。

◆———想念の伝染病

善悪のどちらにしろ、人が考えれば、そのマインドから出る波はあらゆる人の霊体にまで届く。想念はあらゆるところに広がっていく。その波が智慧と愛に満ちているならば、それを受け取るすべての人々のためになる。またその波が神への献身と崇拜に満ちているなら、苦しんでいる人たちに平和と安らぎを与える。有害な想念波は他人のマインドを傷つける。憎悪、妬み、食欲、色欲、自尊心、怠惰、大食いなどの想念波は、メンタルな伝染病を生み出す。悪意のある想念波はその放射能でたくさんの弱いマインドを毒する。「理由なき反抗」などはメンタルな伝染病のよい例である。

「理由なき反抗」は悪質で有害な伝染病となってしまった。メンタルな伝染病の原因は、誤って使われた想像力に見出されなければならない。映画

館はならず者やガンマンの映画を放映するが、それは若者のマインドにすぐさま記録される。親は子供たちに銃や戦車やおもちゃの大砲、鉛の兵隊、マシンガンなどを与える。このことすべては子供や少年の想像力に強烈に反映する。警官や強盗の出る雑誌や漫画、またポルノ雑誌についても同じである。これらの結果が出てくるのに長くはかからない。すぐにも青少年は本当に「理由なき反抗」をし、やがては強盗や、プロの泥棒や詐欺師になる。

◆———想念の衛生

想念の衛生を習うことが必要である。その予防薬を緊急に用意しなければならない。智慧と愛を開発しなさい。毎日何度も祈りなさい。芸術作品を選びなさい。良い音楽を、クラシック音楽を、良い絵を、ミケランジェロの作品を、偉大なオペラを、我々はお勧めする。ボクシングやレスリング、闘牛などの流血のある見せ物はマインドに有害なので避けなさい。これらの類の見せ物は、メンタルな伝染病を生み出す。マインドを大切にしない。悪い考えが、あなたのマインドの寺院に入り込むのを許してはならない。思考においても、また言動においても純粋でありなさい。善良で真実で、美しいことのすべてを子供たちに教えなさい。

◆———ユニヴァーサル・マインドの起源

我々の住むこの太陽系宇宙のオーロラの中で、それ自身の内部から出現した偉大で神聖なるリアリティは、我々自身の本質を動かし、所有する。その偉大なるリアリティは自分自身を知らないが、自然の偉大なる想像力の、生きた鏡の中に写し出した己の姿おのれを見ることで、自分自身を知るようになる。このようにして、偉大なるリアリティがメンタルな振動活動をつくり出すが、それは宇宙風景の中で驚異的に輝いている無限のイメージを知っているからである。この円周からやって来て中心に向かう活動をユニヴァーサル・マインドと呼ぶ。

我々存在するものすべては、このユニヴァーサル・マインドの無限の海に深く沈んで生きている。そして我々はすべての人々の内に生きている。誰もメンタルには分離することはできない。分離をとる異教は最も愚かな異教である。

ユニヴァーサル・マインドの理性的活動は求心力から生じる。そしてあらゆる行為の後にその反作用が来るように、求心力は中心で抵抗に出会うと反動を起こしてコスミック・ソウルと呼ばれる遠心活動をつくり出す。この振動するコスミック・ソウルは、中心と円周の間で、生命のユニヴァーサル・スピリットと物質の間で、また偉大なるリアリティとその生きているイメージとの間で媒介者となる。

偉大なマスターは次のように語った。「^{ソウル}霊はユニヴァーサル・イマジネーションの求心運動によって促された普遍的な活動の、遠心運動から生まれたものである」。

それぞれの人は霊をつくり上げることができる。内的瞑想のテクニックを覚え、想念の力を我々自身の神聖なセンターの内部へ向けるとき、我々は内部で抵抗に出会う。そして抵抗は反作用を引き起こすために、我々もより大きな求心力が必要になる。その結果、さらに強力な遠心力が形成されていく。このようにして我々は、霊をつくる。そのようにして霊は成長し、広がっていく。強く、たくましい霊は肉体を具現化し、変換する。すなわち、より精妙で高められた物質へと（それがまた霊に変換するまで）変わるのである。

◆———エクササイズ

想像力と意志を使うことを学びなさい。そしてそれらを調和的な振動と結び合わせなさい。ベッドに横たわるか、または座り心地のよい椅子に掛け、自分のよく知っている遠く離れた場所（家、公園、通り、町など）を想像する。マインドの中でそれを想像したまま眠りなさい。眠りに入ったことに気づいたなら、あなたのマインドの中にあるそのイメージを持ったまま、想像力を発揮して次のように行う。今、自分の肉体のあるところを忘れ、意志力を始動させて、自信に満ちてその想像している場所を歩きなさい。肉体がそこにあるかのように想像の場所を歩くのである。その練習が正確にできたなら、あなたは肉体から離れて、霊はその場所へ転送され、そこで起こっているあらゆる事を見聞きすることができるだろう。

追 記

肉体は人間が自分自身を表現するために持っているすばらしい道具の一つである。厳密な生理学的観点から見ると、肉体は一つの機械であり、食物がその燃料である。用いられる燃料に従って、この機械は働き、また一つの道具として役に立つ。

この上ない喜び、幸福、健康、楽天さ、憐れみ、愛などのそぶりにあふれた人々に我々は何度も出会う。彼らはあらゆる人々の友情を獲得した人たちで、一つの魅力という力、「磁石」を持っており、この上なく魅力的である。一方、他の人々はこのすばらしい「磁石」が弱かったり、欠けたりしている。彼らは他人の助けを借りようとしても得られず、また経営者となっても依頼人は次第に離れていく。

心理学者は人の性格は内的状態に依存していることを発見した。性格は肉体の内発達するものではなく、肉体を通して表現されるものである。そして肉体が良い状態でなければ、我々の内面を十分に表現することができない。

各人が十分に栄養を摂ることは必要である。栄養が不十分だと血液は衰え、不足する。これは細胞が衰える理由でもある。日常の食物で完璧な栄養を摂るための最善策の一つは、おいしいものを十分にそしゃくして食べるということである。食物はよく噛んで食べないと大部分の栄養価を失ってしまう。きわめて重要なもう一つの点は体の洗浄である。つまり適量の水を飲むことが体には良い。一日に必要な最小限の水の量は2リットル半である。水が不足すると、ある種の腺が効果的に機能できなかつたり、有機体すべての老廃物を適切に排泄できなかつたり、また肝臓が十分に機能しなかつたりする。

ほとんどの人が肉類の入っていない食物は不完全であると信じているが、これほど誤ったことはない。というのは野菜から得られる栄養は、より優

れた維持力を持っていることが科学的に証明されているからだ。すべての動物は体内に腐敗した毒を持っている。静脈血は酸化炭素やその他の有毒物質に満ちている。この有害でむかつくような物質は肉のあちこちに見出され、肉を食べるとこれらの毒素で体内を満たすことになる。

肉食は残忍性を刺激することを証明する豊富な証拠がある。猛獣の獰猛さや、食人種の残酷性を観察し、牛、象、馬の驚くべき力や従順さと比べてみよう。

しかしながら、すべての人間は肉食をきっぱり止めて、菜食にすべきだというような早まった結論を出さないように。人の食事を全く変えてしまうのはばかげている。その人は何年もその食事を摂ってきて、適切な栄養を得てきた。人々が慣れ親しんでいるいつもの食事から肉類を取り除けば、必ず健康を損なうことになるだろう。前進するための唯一の確実な方法はまず最初に試み、それから研究することである。自分の栄養補給に十分に注意深くありなさい。我々はきっぱりと肉を止めなさいとは言わないが、次のことを言うておこう。肉は大量に（例えば毎日）消費されると、肉体にとっては毒と同じである。ベルリン大学の医学教授であり、偉大なノスティックドクターであるアーノルド・クルム・ヘラー博士は、食物の20パーセントを肉類から摂るべきであるという主張を支持していた。

我々は小麦や卵、アボガドといった類の食物が肉の代用になることを立証した。一般的に穀物は大変栄養価が高く、牛乳の蛋白質は驚異的なものである。大豆から作る豆乳は大変滋養に富み、その化学組成は牛乳のものと似ている。最大限に栄養を得るために、調和的な方法で食物を摂取すべきである。白パンは食べないようにしなさい。漂白小麦粉は有害で、何の栄養素も含んでいない。白パンや漂白小麦粉の代わりに、黒パン、料理用バナナ、コーンスターチを食べなさい。野菜をたくさん摂りなさい。野菜はすばらしい栄養源であることを覚えておきなさい。ビタミンは野菜の中にたくさんある。