

# 第一章 道は単純

〈グレース・クックの祈り〉

“靈との交通のさいは、私共は心を愛へ向かつて開きます。愛が靈への窓を開く道であることを、私共は承知しています。従って、私共は神に祈ります、父であり母である神に向かい、私共が愛の心となりますようにと。この愛が深まる時、私共は聡明となり、内なる神の力は一層増します。どうか、愛と智と力と、三つの聖なるものが、私共の心と生活の中に顕現いたしますように”

人生の窮極の目的は、人間の内在我の働きによって真理を発見すること、これである。この真理は人間の内部に深く埋もれているのであって、人がこ

れを求めていくにつれ、今までそびえ立っていた小我の障壁は取り除かれ、人は諸種の自由を獲得するに至る。他界に在るいとしい者達と交通する自由、生命の力であり人を癒す力である宇宙光線との接触、この力を使って人々に奉仕するための自由、また、人類救済のために働いている諸霊と交感する自由、これらである。

天頂に至る道は険しく長い。前途の栄光を一べつするまで、人は物質界の産みの苦しみをなめねばならない。痛み・病氣・孤独・制約、これらの苦しみ。また恐怖・怒り・心配、これらは後を絶たず、矛盾や闘争で心身はさいなまれる。しかし、肉体から解放されなければ、幸福も真実の生活も得られないというわけではない。事実、肉体から解放されても、地上で靈を求めることをしなかつ

た者は、依然として完全な自由と喜びを見出すことはないのである。

栄光の未来がすべての魂の前途にある。しかし、その前に厳しい仕事がある——その仕事は厳しくはあるが、また楽しい仕事でもあるのである。たとえば、貴方が音楽が好きで、音楽で自己表現を望む時、その練習、つまり楽器を使いこなすようになることは、また楽しいことではないか。人はやり甲斐のある事に熱中している時、その苦痛を気にしない、それにかかる費用など計算はしない。その分だけ、その者の魂には実りとなるのである。

瞑想に長い時間をかけたからといって、魂の実りとなるとは限らない。瞑想だけが道ではない。自分の道を決めたら、ひとすじに進まれよ。リスのよくな進み方をしてはいけない。他をかえりみてその真似をしたり、あちこち

とうろついてはいけない。花を摘む子供達は、一人がきれいな花を見つけると、もうあちらこちらと走り廻る。そのように地上の子等は、霊の真理の後を、あちこちとびまわっている。

それは道ではない。いつか、内在の声が貴方に語りかける時が来る「これが私の道だ。ここに私の心の安らぎがある。何としても、この道を進んで行こう」と。決断をしたら、そのとおりに進まねばならない。それは必ずしも平易な道ではないかもしれない。しかし、辛抱してたゆみなく誠実に進むなら、その道は間違いなくゴールにつながっているのである。

霊の道に入った者は、世俗の心と、高次の神の心との、見分けがつくようにならねばならぬ。真実なものと、うつろい易い偽ものとの区別がつくよう

にならねばならない。世俗の心はすべての人の内部に住みついでいて、靈の道の真実に疑念を抱かせる。靈性進化の道をたどるにつれ、人は幾度も疑念のために脅かされる——疑念は常識であるかのような顔をする。疑念は戸惑いより、明白な真理を好むかのように振る舞う。この疑い深い世俗心は、靈感の所産に証明不能であるとか、想像の断片にすぎないとか、さまざまに人の心を揺さぶるのである。

万一、世俗心が、神の心に一目おくようになった場合は、世俗心はその処を得て、一定の範囲内では、立派な指導的役割を果たすのである。世俗心の「きれいごと」と称する真理が受け入れられ、靈的な心に、それは刻み付けられるのであろう。高次の魂のレベルから見るとき——知性と英知は別物——

英知は真理の貴重な種子である。従つて、識別の能力を学ばねばならぬ。人が、カエサルのものである世俗のものをカエサルに返した時、人は真理の珠玉を探し求めるのである。

## 知る人・知らぬ人

ある賢者が言った、此の世には唯二つの種類の人々がいる。つまり「知る人と、知らぬ人」。前者は、神が常にいずこにも居ますことを知っている、それは心の慰めであり、心をひきたてるものであることを。この者達は、英知と美の高い世界から、指導と啓発が得られることを承知している。後者は、

上記のことは何も知らず、これらを見ないし嘲笑しており、当然のことながら、暗室の中の囚人のような具合に生活をしている。これを知る者、少なくとも知り始めている者は、たゆまぬ努力、体験、苦しみを乗り越えて、これを学びとつたのである。彼等はこの知を逃がさぬよう、なお慎重であり、且つ努力をしているに違いない。と申すのは、霊の光を成長させる切願が存在する反面、心中の光に疑念をもたせ、これに反目し、滅ぼそうとする世俗の心も存在するからである。人間の闘いは厳しく、永く続けられねばならない。内心の光が、疑念を食い滅ぼして、再び頭をもち上げぬほど強力にたくましくなるまで。

アダムとイヴをそそのかして、地上の果実を食わせ、神をないがしろにさ

せたのは蛇であるが、人を襲う疑念は、まさにこの蛇の声に似ている。

吾々はたえず外界からの誘惑に襲われている。それにも拘らず、吾々は霊の声に耳傾ける努力を、一向にしていけないのではないか。霊界はないとか、靈癒はないとか言う人々に、まるめこまれてはいけない。彼等は暗闇の住人、「知らぬ人々」である。聖書にこう記してある「死者は何事も知らず」と。このような人々には愛の光を送られよ。彼等もいつかは知る時が来ることを心得ておかれよ。この者達に貴方の意見を強制してはいけない。言い争いが実を結んだり、相手に信を呼び起こしたりすることはめったにないから。このような者達は口がうまい。だが、皆さんは自分の選んだ道にあって、霊の声から耳をはなしてはいけない。

## 動機は何か

靈性進化は、決して利己的な動機から、これを求めてはいけぬ。また感情的な愛のために、好奇心から求めるべきではない。ただ靈性進化によつて心身の浄化が得られ、それにより他者への奉仕が一層可能となるので、そのために求めるべきである。靈的修練は何事においても、その根底の動機が、非利己・利他主義でなければならぬ。それには辛抱が必要である。また人前でその業を誇示したり、売名や金品のためにこれを行わない、この認識が大切である。實際は、皆さんの多くは隠れたところで仕事をするところであろう。家事にしても、実は創造的な仕事である筈。地上生活は、その人でなければ

ならない場所に、またその人が最善をなすにふさわしい場所に、各人が適確に置かれている、このことをしかと肝に銘じておかれることである。無名の者の方が、知名の士よりも、一層人類の進化に貢献しているかもしれないのである。靈性進化の究極の目的は個人の鍛練にある、その鍛練によって神の愛を放つ一個の強力な中心となること、ここにある。従って、靈性進化の徒は自己を振りかざす華やかさを求めない、ひたすら自己を通じて、愛の息が外へいのちとなり出ていく、これだけを求める。

## 健全な身体に健全な心

靈性進化の業において、また治病家となる準備において、吾々が是非とも強調しておきたい一事は、健全な身体と健全な心をもつことである。それは、彼等が人々のために、光の通路とならねばならないからである。肉体を消耗させる訓練、そのために心を不健全な通路とするような訓練は、一切してはならない。正しい靈性開発は健康を助長するものである。これによって得られた健全な心が、再び靈性や靈能の開発を助長することになるのである。

吾々は受信局であり発信局であることを、ご承知願いたい。従って、吾々は見えぬ世界からの影響や印象に反応できると同様、また、此の世の影

響や他者の思想や生活から出る波動にも反応するのである。吾々は病気と同様、恐怖・怒り・憎しみ・さまざまの感情、それらによって憑依や感応の影響をしばしば受けているのである。吾々は、なぜ自分がこんなことをするのか理解できないことがあるし、そうしようと努力しても、どうしても目に見えぬ悪魔を追い払えない、そういうことがある。その時、吾々はまさしく不健全な状態にあるのである。

余り率直に語りすぎましたかな？　しかし、皆さんは靈性開発を求めているのだから、すなわち天与の靈性の開眼を望んでいるのだから、自分の器官の使い方を学ばねばならぬのである。いつか申したとおり、何か楽器を演奏するには、先ずその技術を習得せねばならぬ。ペンを用いたいなら、先ず言

葉を、絵をかきたいなら、形と色を、先ず習わねばならぬわけである。同じように、皆さんは靈性開眼にふさわしい代価を用意し、開眼のための訓練を耐えねばならぬ道理である。これによって、人の精神はたえず浄化されていき、少なくとも健康で健全で聖なる様相を呈する。

諸子よ、精神が健康でなくして、どうして健康な肉体をもち得ようか。しかし皆さんはこう言う、精神は一向に健全ではないのに、身体だけは頑健な人を沢山知っていると。しかし、それは時間の問題である。その精神が平和と調和を欠いておれば、身体の健康は長つづきはしないのである。

それゆえに、常に健康な考え方をなされよ。建設的で、樂天的にもの考えるようになされよ。と申しても、愚者の樂天主義ではない。もの事を明るく、

自信をもって考えるということ、つまり、地上生活の混沌の裏には、聖なる目的があるということ、また人間の靈性の進化がすすめられつつあるということ、これを承知の上の楽天主義であれ。もし貴方の心が、訓練によってもっと健全になれば、もう決して失意や恐怖の渦に巻き込まれることはなくなるだろう。ものの考え方が事ごとに積極的となるから、つまり、一切が善に向かつて動いている。何事が起ころうとその背後には常に善が存在する、この事を知るがゆえにである。

皆さんは、沢山の事に注意を払わねばならないので、心を煩わし、気も転倒することが多い。こうして心を過労におとし入れている。一度ですむ事に、皆さんは百回も心を煩わす。「あれもこれもしなければならぬ」と、貴方は

自分に言いきかせる。しかし、あれこれは為されはしない。時に応じ、事に  
応じて物事をなすよう、落ち着いて物事をなすよう、自分を訓練すること  
ある。この時に応じて沈着に事を処理することの大切さ、お分かりかな。為  
すべき時が来るまで、その事を脳裏の外におくがよろしい。但し、いらいら  
くよくよしない事である。人の心は、おおむね、とり乱したぼろ屑籠のよう  
なものだ。こんな屑やぼろの固まりの中に、高い世界からの通信が来るなど  
無理なことである。脳の扉が閉まっていれば、入って来る霊の光は追い返さ  
れる、靈光は外で足踏み、落ち着いた一瞬が訪れるまで。無理に脳に押し込  
んだとしても、その通信はなしのつぶて、傍に天使がいることなど気付き得  
ようか。随处に主なれ。吾等の求むるところ、実にこの主となることである。

主は心を乱したり、急いだりはなされない。その周辺に、一点の不調和も見られない。随処に主となられるので、身のまわり一帯におのずから秩序がある。従って病気になられることなく、頭痛、風邪など身体の不調和は一切ない。皆さんは、とてもそんなこと誰にだって出来ることでないと言う。左様、皆さんは主ではない。しかし、この主に近づくこと、これは皆さんの目標である。

昔は、修道院に入った者は、病気になることは罪であると考えられた。他界にあつて、吾等の記憶によると、インデアンの酋長たちは病気を知らず、病気によって死んだ者はいなかったということである。彼等の死は寿命が過ぎた時、これに限るのである。この時、靈魂は地上生活の後の休息のため、

靈界に入るのである。太古の神秘の教えの告げるように「吾等に行く、天界に、地上生活の疲れを癒すために。癒しの後、吾等は再び地上の仕事に行く」と。

貴方が健康で健全となる時を待ち望め。これが吾等が父の願いであり、皆さんが今生でそうならない理由は一つもないのである。

人が健康の原理を吾等に尋ねても、吾々はすぐそれに答えるとは限らない。吾等はその魂にとり、一番ふさわしい物の考え方を指示するにとどめる。真理を無理に押し付けても、その魂が衝撃から回復するのに手間がかかるばかりで、賢明とは申しかねる。そこで、吾等はその魂が消化し得る程の食物を与えてやる。つまり優しく説いてきかせるわけである。その後を見守る。もしその者が真剣に、その教えに従うようなら、徐々ではあるが目が開かれて

いく。人を見て法を説く、これが人を助ける道。一人に良いからといって、その真理が万人に良いとは限らぬ。しかしながら、身体の健康のためには、また魂の訓練のためには、基本的な法が存在している、これを皆さんに示したい。

第一は、食物に関することである。ご承知のように、人間には肉体の外に、精妙な媒体が備わっている。人の食べるものは、肉体とエーテル体の原子に栄養を供給する。粗雑な食物をとれば、粗雑な原子に活力を与えることになる。逆に、太陽で熟した食物、たとえばフルーツ・穀物・木の実・野菜を日常とるようにすれば、媒体の高位の原子を養うことになり、靈性進化に役立つ。粗雑な食事は、その進歩を遅らせ困難なものにする。

生まれてから、中年・老年と、人間の身体には毒素がだんだんたまりつつある。科学的に加工された食物が身体にたまると、活動を妨げるようになる。食物についても同様である。食物がよろしくないと血行を悪くし、中年と老年になって身体の動きが鈍くなる。靈性進化を目指すなら、肉体原子の浄化をせねばならぬ。きれいな媒体を望むなら、清浄な食物をとらねばならぬ。

肉食はよろしくない。動物は殺される時、恐怖心をもつ。従ってその血や肉を食べると、恐怖心と粗雑な波長が人に伝えられる。もし兄弟を食べると言われたら、何とされる、身の毛のよだつことではなからうか。かつて、この習慣をもつ種族がいた。皆さんはずいぶん墮落した習慣と思われるだろう。やがて肉食は、墮落した習慣と考えられるようになるだろう、残忍さという

こととは別に。残忍は非常に重大な問題で、靈性進化を心がける者なら、どんな形であろうと、これを避けて通るであろう。動物を食用とする残忍さ以上に、多くの残忍さが存在している。まことに遺憾なことだが、人間は自分達がやっている残忍な行為について一向に気付いていない。問題は動物に對するだけでなく、人間みずからに對する残忍な行為、これである。

さて、次に喫煙の害について述べよう。吾等は「ああせよ、こうせよ」とは申さない。吾等の知るところを皆さんに語るだけである。選択は自分でなされよ。喫煙はしない方がよろしい。健康のためよろしくないのである。第一に、喫煙の習慣が克服できれば、自己統制に役立つことになる。喫煙は肉体とエーテル体双方にとり邪魔物である。なるほど、喫煙の習慣をもちなが

ら、進歩する人々もいる。しかし、その進歩には一定の制限がある。喫煙は毒である。同じように茶とコーヒーも毒である。どうしても茶を飲むのなら、中国茶、薬草、マテ茶をまぜたものを取りなさい。しかしながら、吾々は何事も狂信を好まぬ。中庸、調和、識別、智慧、これが望ましい。しかし、はっきり言えることは、皆さんの足が靈性進化の道に根を下ろすにつれ、目が開かれ、肉食の欲求は退化するということである。

同時に、最も大切なことは何を食べるかでなく、貴方のものの考え方、貴方の日常の生活の姿勢、これである。貴方の媒体である肉体・精神体・幽体・靈体、これらはすべて内在の神である靈の宮である。それ故、常に神に思いを向けて、自ら神の波長に同調させるように生きることである。

## 均衡

身体の正しい釣り合いのとれた姿勢をとることは良いことである。たとえばフリーメーソンの人々のように、体重が両足の踵ではなく、親指の根元のふくらみにかかるよう立つ訓練をすれば、脊椎はしぜんに伸びて直立し、すべての媒体の偏向は正される。腰を下ろす場合も、背中を丸めて腰をどすんと落とすと、これは気持の良い坐り方かもしれぬが（吾々にはとてもそんな姿勢はとれぬが）、脊椎が弱くなり、このだらしない姿勢のため、背骨がゆるみ、何度矯正しても、またすぐ元に戻ってしまうのである。

日常の努力によって、背すじをちゃんと伸ばして、親指の根元の丘で立ち

歩行することが習慣となり、心地よくなるものである。これは身体の均衡をよくし、歩行に優雅さと身軽さを与えるものである。インデアンの歩行を見たことがおありか。あれから、皆さんは均衡と動きについて多くを学ぶことができよう。

また、椅子に背をもたれかけず、背すじを伸ばして腰掛けるようにすれば、長い目で見るとき、この方がずっと具合がよい。だがやってみたが、背中が痛むと皆さんは言う。それは、今まで正しくない坐り方をしたので、背中が弱っているのである。神は背骨に、背中をかるかと支えるだけの力を与え給うている。まずやってみること。そうして背すじを伸ばして坐ることで、どんなに心持が違うか、自分ではかってみなさい。間違いなく、貴方の席

の周りは光で充たされる。それは頭頂から差し入った靈光が、まっすぐ脊椎を通って、底部へ通過するからである。足は力まず自然であるので、大地から磁力を引き寄せることが出来る。足は二つの靈的中心なのである。その点、手も同様である。この磁力は貴方のオーラを貫流しつつ、貴方に必要な活力を供給することになる。

人が靈性進化を求めて坐っている時は、首すじを伸ばし、背すじを真直ぐに、両手は軽く握り、身体の力を抜いて、心は安らいでいる。これにして初めて、否定的な力を寄せつけぬ力強い姿勢が得られるのである。

## 呼吸

体内の毒素のために、寿命の前に死ぬ者が多い。その原因は、間違つた食事にもあるが、もう一つは、長期にわたり不純な空気を吸い、これをうまく外に吐き出せないでいること、これにもある。

ヨガはこれまでしばしば否定されてきている。東洋人の訓練方法は西欧人には向かない、西欧人には西欧人にふさわしい、独自の方法が必要というわけである。そこで、吾々は西欧人の身体に適した方法を教示することにしよう。これはヨガではない。西欧の学徒に適した結構な方法と申しておこう。

人によっては、呼吸訓練はすべてよろしくないとするが、吾々の法に従う

なら、結果はすべてよろしい。但し、吾々の言うとおりにすること、自分勝手なことをやらぬことである。初歩の段階で、あまり息を深く吸いすぎたり、息を永く止めたりせぬこと。これは動悸を早め、目まいを起こす原因となる。身体を緊張させることもよろしくない。呼吸の訓練は、すべて調和があり、不快感があつてはならない。平和と安らぎの気を生むようであればならぬ。靈的訓練においては、常に調和を主眼とすること、つまり(比喩的に申せば)身体的、精神的、靈的に腕組みをした状態、これである。

息を十分に吐いて、肺を空にするたぐいの人は少ない。大多数の人は肺の上方だけで呼吸しており、従つて、肺の下部には悪い汚れた空気を残したままにしている。こういう悪い習慣が一生涯つづいていくわけである。息は深

く吸うこと、十分に吐き出すこと。これは相当な習練をしないとそのようなはならぬ。また、呼吸はゆっくり、静かに、調和をもつて行うよう習練をむむこと。即ち、徐々に深く深く息を吸引し、肺の下部まで満たし、またこれを空にする。吸引のときは、肋骨を十分に拡大すること。

では、吾等が呼吸法を述べるとしよう。先ず、鼻孔を清めること、出来れば窓を開けて、立つ。吸気の度に、神を思え、神が吾が内に入り給うという気持で。次に吐気の時、息を全生命に向かって放つこと。この吸気により、霊的太陽光線はその人の内を満たし、その人に光を与え、眉間のチャクラつまり心霊中枢に集まる。このチャクラから、心でこの光を心臓チャクラに導くことができる。これで霊的太陽光線が、心臓にある種子原子（これについ

ては後述する)に、届くことになる。出来るだけ毎日これを実習すること、時間は好きなだけでよいが、無理があつてはいけない。また訓練によつて正しい立ち方、坐り方、歩き方をすれば、正しい靈的姿勢がとれるようになる——眼は輝きを増し、太陽光を直視するようになる。つまり、太陽の栄光、キリスト神靈の栄光のほか、何ものも見ないようになる。もはや身辺のゴタゴタは心を煩わさず、キリストの栄光をのみ見る者となる。背すじを伸ばし、正しい姿勢で、直視する靈光を呼吸せよ——すなわち、この光明を吸引せよ。更に、地上の悩める者に向かつて、自然に放て。

この呼吸が調和をもつて行えるようになった時、きわめて自然の心安らぐ呼吸であることが自得できる。

最後に一言。これまでも申してきたことだが、水を十分に内外ともに用いること。吾等は皆さんすべての者に、毎日飲んだり浴びたりする水晶の水、太陽をはらんだ水の流れを、授けることが出来る。但し、皆さんがゴミゴミした都会に住んでおれば、これは困難だが。思い出せば昔、吾等は故里であつて、かの水晶の水の流れに、いかに驚喜したことか。

冷水浴は何分にも不調和なもの、過度にショックを与えることはせぬがよいと申しておこう。常に調和を心がけ、極端は避けたがよい。熱すぎる風呂もよろしくない。湯の温度をぬる目にし、後でよく摩擦するがよい。大いにこれを楽しみなされ、但し、疲れるほどではよろしくない。

できるなら、飲料水は沸騰させるか、濾過した方がよい。というのは、都

会の水は、健康によくない不純物や有害な鉱物質の沈澱物があるからだ。毎朝、呼吸実習の前に、少量の水を飲みなさい。飲むに際し、次のように思い、これに意味をもたせなさい。「私が飲むこの水によって、神の英知が私の体内にこもる」と。次の一飲でこうまた思う「神の愛が私にこもる」と。最後の一飲みで更に思う「神の力が私の内にこもる」と。こうして水を飲む度に、貴方は神の一面ずつをとり入れることが出来る。またこれによって、貴方はたえず肉体とエーテル体を浄化しているのである。最後にかように祈りなさい「私に、神の息を……その息により、私がすべての人、すべての生きもの、すべての生命に、祝福を送る者となりますように」と。この後、その神の息を吸引なされよ。