

人間の感覚器官と触覚の本質

超能力開発法
13P~22P

第一章テレパシーとは宇宙語

94・1・16

◎久保田先生がアダムスキーから最初の手紙をもらって今年で40年。

◎1958年にアメリカ国防省は原子力船水艦ノーチラス号を使ってテレパシーの壮大な実験をしていた。

◎テレパシーとはあらゆる生物に共通して流れる意識レベルの宇宙的なもの。

◎生物はすべてみな意志を伝達しあう力があるということは生物の観察で分かる。当然人間もものを言わないでおたがいの内部の心の通じあいによって、意志を通じあわすことができるはずだ。

◎人間が言葉を発しないで内部の意識レベルにおいて他の人と通信するためには、想念を運ぶ媒体がある。その媒体を宇宙の意識という。

◎地球という惑星は意識体。生きているもの——→ガイア理論

(地球自体は単なる土や岩、マグマなどの固まりではなく、生命体であって呼吸をして生きている)

◎宇宙全体が意識体。その中にわれわれが合体してしまっていて、自分個人が宇宙の意識というものに没し切って一体化すると自分が宇宙か宇宙が自分かというような広大なフィーリングが起こってくる。

◎テレパシーの力があるということは人間が敏感であるということで、われわれは敏感な人間にならなければならない。

◎別な惑星の偉大な進歩を遂げた人達は、みなテレパシーの達人、戦争も争いもない。テレパシーで他人の想念内容が分かれば、だれもいい加減な嘘を言ったり、嘘の考えを起こすことは出来ない。徹底的に正直。

◎本書が超能力開発法となっているのは、テレパシーだけでなく遠隔透視、未来予知、過去生透視といったいろんな能力を含んだ開発テキストであるから。

◎意識レベルに入り込まないと人間の本当のつながりはなかなか出来ない。

◎人間の心は人間にとって素晴らしくもあり、悪魔的なものでもある。暴走したり、墮落するのは心の成せる技。

◎人間の心

①肉体の外界に対するあらゆる運動を支持する

②音声による表現を与える前に、まず、自分の想念を組み立てと整理を行なう

③外界からも絶えず想念印象の流れを感受している

◎自分の習慣的想念は同調するような考えはとりいれ、そうでない想念は受け入れようとしない。類似しない想念は拒絶してしまう。

◎想念の分析…… 想念観察手帳

◎定常宇宙説…… 宇宙は始めも終もない

◎宇宙の因から万象に及んでいる異星人の放つ印象は理解と同情を伝える。

◎地球人が本当にテレパシーを開発しようと思えば、まず自分の想念の分裂感情をなくして
いって、あらゆる人を公平に見るレベルに行くようにする。

◎悩みを無くす絶対的な安心感の境地…… 聖人、哲人

◎肉体は心の想念でどうにでも成る。

◎万物一体感が重要で、差別感、個別感を持つとテレパシー能力が出てこない。どんな他人を見ても自分なんだという一体感。

◎気の合った人、友人、家族とのゼナーカードによる送受信の練習をやると良い。

質問

◆異星人と地球人には大差があるということですが、（20P）どこにその違いがあるのでしょうか

◆あなたは悩みを無くす、絶対的な安心の境地を得るためにどうしていますか

人間の感覚器官と触覚の本質

超能力開発法
23P~33P

第二章 四つの感覚器官を持つ人間 94・2・20

◎人間が万物と一体となって、宇宙と一体となって、宇宙的な存在になって、同時にテレパシー遠隔透視を身に着けて、人の役に立つ行き方をしようとした本が超能力開発法

◎他人を助ける超能力

◎地球という惑星は大気圏に包まれて存在している。その空気は人間にタダで与えられている。無料の空気をみんな吸いながら生かされているということを意識して生きている人は全くいない。そういうことで人は自然の法則に気が付かない。

◎先ず、惑星の存在。惑星というものがどういうふう存在して、われわれはどういうふに生きているのか時々考えながら生きていかないと、なかなか宇宙的に自分の意識が拡大していきません。

◎植物には人間と同じ意識がある。「植物の神秘生活」工作舎

◎「宇宙エネルギーが導く文明の超転換」徳間ブックス

◎本能的に動物は知っている。動物は人間よりもはるかにテレパシー能力を持つ

◎実際にはあらゆる生命体はただ一つの『宇宙の英知』の現われである。

◎四つの感覚器官（目、耳、鼻、口）――→人間の心（マインド）を形成する。目85%

◎フィーリング＝＝＝＝英知ある力

◎フィーリング要素は、感覚器官ではなく、万物に意識的な警戒力を与える英知ある力。

◎宇宙の意識――→根源的な力（知性）英知

◎表面の意識で内部の意識を意識する。自分で内部の意識というものを考える。気が付く。



意識的意識、意識される意識

◎意識（神）――→原子核の中にSpark（活気）

◎万物を知るもの――→心――→テレパシーtelepathy

◎テレパシーは自分の心で知ってやろうとしないで、心を澄まして、心を落ち着いた状態にさせて、そして内部から沸き起こる声を聞くように耳を澄ます。

◎瞑想、呼吸法……………価値観、カルマが違うので、それぞれあった方法をとると良い。

◎大宇宙瞑想…… あまり人のいない所、空が真っ青に晴れた所で、空を見ながらすると良い。夜は星ぼしを眺めながらすると良い。

◎瞑想型人間になるように。

質問

◆自然界の驚異を観察すればするほど、自分は万物と一体であることを私はますます深く感じました。いけるものすべてが同じ空気を呼吸しており、すべてが同じ太陽や風の祝福を楽しんでいるのであって、すべてがただ一つの根源によっていかされているのです。実際、差別というものは存在しません。万物は同じ『自然の法則』によって創られたのです。（29 P）あなたが万物と一体であると感じた瞬間を思い出して下さい。

◆万物が人間の内部に貯蔵されていて、解答は人間が自分自身をよく知るようになるにつれてあらわれるということです。 「自分自身を知れ。そうすればあらゆることが分かるだろう」（30 P）自分自身を知る過程で解答を得た体験はありますか。

人間の感覚器官と触覚の本質

超能力開発法
35P~41P

第三章 基本的感覚としての触覚

94・4・17

◎デザートセンターは物凄い所。大地から発する波動が違う。真夜中に目をつぶって一休みしていると花火が噴き上がる光景が見えた。人の声が頭で響いたなど、普通の場所ではない聖なる場所。

◎Telepathy-or Universal Language

Cosmic Feeling === Cosmic Consciousness

宇宙のフィーリング

宇宙の意識

◎テレパシーなるものは単なる超能力ではなく、万物のだれもがそれによって生きている一つの感覚。

◎心は非常に迷いやすいもので、肉体に付随している属性、一つの機能に過ぎない。

◎Cosmic Feeling Cosmic Consciousness は万物に貫き、浸透している。原子の一個一個にもこのフィーリングはある。原子は生き物。

◎単なる超能力開発ではなく、万物から発する感覚波動を自分で探知して、外界のあらゆることを自分で知る。

◎本当にテレパシー能力が発達すれば、遠い所で何が発生しているか事前に分かるようになる。

◎テレパシーの素晴らしい能力、あるいはカルマを身に着けようとしてわれわれは研究して実践しようとしている。

◎人間のからだの内部の根源なる感覚を生み出すものは触覚（第五感）

◎根源なる触覚

目====⇒光の波動に触れる

耳====⇒音の波動

鼻====⇒臭いの波動

口====⇒食物に触れる

◎自分の内部の根源なる波動が外界から来る波動に触れることで視覚化する――→遠隔透視

◎幽霊は波動を内部で映像化する。

◎遠方から声が聞こえてくる場合、波動に触れて脳の中で増幅して聞こえたように感じる。

◎触覚は基本的な生命力です。感じとゆうものが生み出されるのはこの生命力の意識的接触によるのです。

◎テレパシーは感覚器官（目、耳、鼻、口）が正常に働き、それらが波動をキャッチして根源なるパワーをもつ触覚へ伝えて、触覚はそれに触れて、意識的な解釈をやって、それを脳で増幅する。

◎考えること止めて、心を静める。「考えることを止めたときアイデアがやって来る」

エジソン

◎接触の法則、比較の法則によって、われわれはものの優劣を知ることができる。比較して向上心が生れる。地球と別な惑星との比較のうで地球をもっとよくしていこうとゆう向上心が起こればいい。

◎原子一個は絶対に壊れないもので、力、英知を持つ。実際フォースフィールドを発している。

◎人体にしても破壊することのできない力によって作られている。

◎普通の人々の心は何も知らない（感覚器官の反応を伝えるスポークスマン）

質問

◆触感というものは肉体の神経反応ですが、一方、触覚は基本的な「生命力」です。「感じ」というものが生み出されるのは、この「生命力」の意識的接触によるのです。（37P）
触感と触覚の違いを具体的に考えてみましょう。

人間の感覚器官と触覚の本質

超能力開発法
41P～50P

第三章 基本的感覚としての触覚

◎ポジティブな想念を持つことが非常に重要

◎われわれは地球のことを良く知っておかなくてはいけない。(人間の生活を支配するような)

◎テレパシッくな直感力を高めることが重要。

◎争いあう(独自の解釈をする)感覚器官……目、耳、鼻、口

◎四つの感覚器官を象徴的に表わした建物……ピラミッド(四角垂)

◎デカルトは目をいい加減なものと疑った。最後に疑えないもの——→**想念**

疑っていることを自分は考えている。その考えていること自体否定しようがない。

自分が考えているから自分の存在というものがある「我思うゆえに我あり」

◎心の迷い……感覚器感どうしが争いあって論争が解決しない状態。

◎四つの感覚器官を調和させて争わさせない。そして、さらに高次の宇宙的な印象に同調させる。

◎人間の個人的な判断が兄弟と兄弟、国家と国家を引き離すのです。

◎地球人の心は楽をしようとする考えにとらわれている。

◎宇宙全体は感覚体=====⇒宇宙の意識

◎肉体の感覚を創造主の意志に一体化させる

◎全身が感覚器官

◎目で何かを見るととき心眼で徹底的にその物の奥底まで見透かすんだという気持ちで見る。

或は、音響、音声を聞いたとき、ただ音響を聞くだけでなしに、心眼で聞く。そういう意欲を起こすとテレパシー能力が出てくる。

◎地球人にテレパシー能力がないのは、心眼、心耳を使わないから。

◎想念観察と記録……記録することで反省が起こる

◎10分想念観察法……10分間ごとにその10分に起こった想念を手帳に付けていく

◎ 本書は、1981年（昭和56年）12月15日現在のものである。

・主君の土着者は各藩國に存在、流兄と流兄の藩邸は閑人層の閑人。

◆「能力はすべておまえの内部に潜在している。ただし各感覚器官が自分の個人的な意志を捨てて、宇宙の感覚の意志に従うならばだ。なぜなら宇宙の感覚こそ基本的な感覚であり、

自分という存在を通じて溢れでる宇宙の因の表われであるからだ。(46 P)

これはアダムスキーが味覚、嗅覚に注意を払ったときに起こった印象です。あなたの内部

に潜在する無限の能力を考えてみて下さい。

[illegible]

人間の感覚器官と触覚の本質

超能力開発法
50P~59P

第4章 想念はエネルギーを持つ

◎スペース・ビープルは絶対に公平

◎英知、力、形——→宇宙

◎科学者は英知と言うものを認めない

Force (力) Form (形) Cosmic Force (宇宙の力)

◎想念は化学作用

◎精神世界の探究においてテレパシー現象というものは次第に認められている。またイメージを描くことによって、願望を実現させることができるということは、一般にかなり認められるようになった。結局、アダムスキーの言っていることは一般に認められる方向にある。

◎イメージトレーニングはあらゆる分野で応用されている。

◎Frequency 振動数、波動

◎想念はどこからでもキャッチされるもの

人から憎まれた想念は自分に吸収されることになる。逆により想念を起こせば相手の想念は相手に帰っていく——→ブーメラン効果

人に憎まれて憎み返したら同調して相手の波動をどんどん引き寄せることになる。

◎心とは想念を一点から別な一点へ運ぶ媒体。想念は荷電粒子。

◎宇宙には中心がなく、あらゆる知識を放つ王座もない。

◎生きていながら救われなければ我々は生きてる甲斐がない。そのためにどうすればいいのかということはキリスト教の聖職者の方は教えてくれない。

◎知識の源泉は宇宙全体に満ちている。それは波動になって充満している。それを学者がキャッチして初めて一つのアイデアを生み出して発明ということをする。

◎人間一人一人の想念、行動がそのまま放射線となって宇宙空間を進行し、それがどこかの感光板に記録される。だからこれを更に遠い昔、どこかの人間が放射した想念が、波動となって空間のどこかに記録されているものを、キャッチ出来る人があれば、昔の人の考え、光景を見ることができる。——→過去生透視

◎我々は宇宙の一部ですから、自分と宇宙は一体であるという想念を起こして「我は宇宙であり宇宙は我だ」という想念を持って行動をするならば、絶えず宇宙的な源泉の印象をキャ

ッチしてそれを自分でハッキリと知ることができる。

◎旧約聖書……………イスラエル民族の歴史 新約聖書……………イエスの一生涯の言動

◎ユダヤ民族の経典

創世記、出エジプト記、レビ記、民数記、申命紀……………[モーゼ五書]

◎アブラハムというユダヤ人の一番の祖先はコンタクティー或はアブラハムは金星から移住してきた人ではなかったか？ ユダヤ人は金星から移住してきた民族。

◎創世記は昔、別な惑星から来た偉大な人達が、この地球を開拓するために相当な大活動をやったことが神話化されて残ったのではないか……？

◎他の惑星に住む進化した異星人は、自分の前に他人が立つた場合、自分がいける神の面前にいるんだというふうに意識する。

質問

◆私は今や人間とは活動する想念であることがわかりました！ 元の原型は「宇宙の英知」から発したのですから、人間は「神の想念」をあらわす一つの経路に過ぎません。58P

私たちは絶えず自分たちの神を思い浮べ、心を注意深く導くように努力する義務があるのです。(59P)

活動する想念としての人間を考えてみましょう。

人間の感覚器官と触覚の本質

超能力開発法
59P～65P

第4章 想念はエネルギーを持つ

第一部の要約

◎「類は類を呼ぶ」……同じようなレベルの人が集まって友達になりたがる。一緒に行動するようになる。想念波動の周波数に応じて同調しあう。

◎非常に宇宙的に高揚した気分になることが時々起こる。……宇宙的源泉との同調

◎人を非常に恨んだり憎んだりする想念は、明らかにこれは自分にとってマイナスな結果をもたらすだけです。そうゆう低劣な想念が起こったら、自分でもって自分自身を叱りつけて、「悪魔よ去れ」と叱りつけると良い。

◎自分の中にある心が時々低劣な想念を起こす。これが本当の悪魔。

◎宇宙の意識……宇宙に無尽蔵に無限の知識が一つの波動として流れていると考えられるそれはあらゆる人間に接触しているが、普通の地球人はそういう宇宙の知識の波動とゆうものに、同調する力がない。

◎トーマス・エジソンは宇宙に流れている知識の波動を感受する力が強い。瞑想タイプ人間

◎宇宙人という言葉は絶対にといいいほど使わないほうがよい。これはこういう問題を否定する人からからかいの的になる言葉。'もう一つは、私たち地球人も宇宙人ですから、そういう必要はない。

◎自分の想念の持ち方によって自分の運命が決まる。当然のことながら、非常にこれに気を付けなくてはいけない。

◎故ジョージ・アダムスキーはあなたの偉大な成功によって全く幸せに思っているでしょう確かにわれわれのスペース・ブラザーズは今もわれわれとともにいると思います。このようにして決別というものは決してありません。

病気の場合は目を閉じて唇を動かさないで心の中で日夜次の言葉を唱えなさい。「私の魂の中にある神の愛を私は愛します。（そして病気の人の名前を唱えて）——さんの魂の中にある神の愛を私は愛します」。このようにすれば治癒はいつでも起こります。その結果に驚いて下さい。100 %成功したという報告が寄せられています。ただし手術の場合はその治療を受けて下さい。

◎人間の生命力は素晴らしい

◎ハロルドサックストンバー アメリカ エール大学教授 「生命場の科学」

人間の身体は電氣的に測定すると一つの『場』が出来てる。その『場』というのは人間のからだと全く同じ形、体積でもって重なって存在していることが分かる。その『場』に従って人間の細胞は生まれ変わるが、その『場』に従って前と同じ形にできていく。生命場というものが人間の一つの鑄型になっている。

◎完璧な健康体の生命場があるはずで、そのことをハッキリ認識して、自分でそうなんだと思えば、本当にそういう身体に変わってくる。

◎自分を憎んだり攻撃したりする人があるならば、それを全く相手にしないというよりも、むしろ逆にこちらが良い想念を起こして、「あの人は本当は悪い人間じゃないんだ」とあの人の魂の中の創造主の愛を私は愛するんだというふうに、そういう想念を送っていれば、相手はいつか良くなる。

◎自分の主体――→宇宙の意識

◎宇宙の意識⇐⇐⇐⇒神、創造主、宇宙の創造パワー

質問

◆私たちの心が一つの難問に苦しんでいるとしましょう。あらゆる角度からその問題を検討したにもかかわらず、解決が見出せません。まさにあきらめようとしたときに、突然解答がわき起こってきます。(61P)

あなたのこのような体験を思い出して下さい。

◆①感覚器官を訓練する ②自然界との一体化 ③習慣的な考えを捨てて、想念を観察し、記録すること(第一部の要約) もう一度あなた自身をチェックして下さい。

第Ⅱ部肉体細胞の実態と想念のはたらき

第一章細胞から細胞に伝わる想念波動

◎付録人生：50年の人生に名利を求めないで、人様の役に立つ仕事をやって付録人生を過ごそう

70歳＝古稀（古来稀なり）80歳＝米寿 90歳＝卒寿

◎自然を作り上げている細胞――→原子分子

C e l l ……細胞、分子原子、素粒子

◎考えてばかりいたらテレパシーの受信能力は発達しない。心を澄まして透明にする。

◎全く考えない………心の中を濁らせない

◎残留波動………家ばかりでなく、自分が非常に愛用したものにも本人の残留波動は残る

◎自分で感性を高めて物品の波動を感じてみる。練習すればやれる。

◎古い家でもそこに住んでいる人が絶えず笑いと愛に満ちて生活していれば、想念波動は残留波動となって残る。

◎レンガやセメントが家屋や家庭を造るのではない。家庭というものはその中に住む人々の調和した想念で作られる。

◎建物の細胞に吸収される強烈な感情による効果は人間にも影響を及ぼしている。



テレパシーの一種

◎人間の肉体細胞もその他の形態物すべての細胞も一種の想念発生体

◎スピノザ（S p i n o z a）オランダの哲学者は万物に宇宙の創造主が宿っていると述べたために無神論者とされた。

◎原子こそ生きた知識を持った存在

◎一個の原子の記憶は本当の過去性の記憶ではない。人間の本当の記憶を運ぶのは人間の魂

◎地球人は心を思うようにコントロールすることをまだ知っていませんから過去性をのぞき読みすることしか許されない。

◎魂とは何か……… 人間の実態としてあるもの。人間の細胞を保つ何かの原動力。

◎「生命場の科学」 日本教文社

Life Field 人間の完璧な体の姿を既に空間に持っているから、その姿の場の
とうりに自分のからだ形成されてゆく

◎人間の体は想念とゆうものによってどうにでもなる

◎音声、音響の響きは肉体に影響を与える。運命を変える。

◎「聖語」 例「オーム」

◎Ra=Positive+ 積極的に宇宙の創造主に呼び掛ける

Mu=Negative- 受動的に宇宙の意識と一体化する

◎難病にならない方法

水を飲むとき、これは宇宙の創造主の生命エネルギーが自分の全身の中に流れ込んでくる
んだとゆうフィーリングを起こして、ありがとうございますとしきりに言いながら飲む。
食べるとき、生命エネルギーと英知と愛の波動が体の中に入ってくるんだと、これで自分
はいつまでも健康に保たれるんだありがとうございますと、感謝の想念を起こしながら食
べる。

◎宇宙の意識===生命エネルギー、英知、愛……大親和力

◎私は私の魂の中の神の愛を愛します。そして、「・・・さん」の魂の中の神の愛を愛します

質問

◆意識を持たないように見える植物でさえも人間の心からそそがれる愛情にはっきりと応え
ているのです。(72P)

あなたの身じかにこのような例はありましたか？

◆原子は永久に何度も利用されています。(75P) この事実を過去から未来にわたってイ
メージしてみましょう。

第Ⅱ部肉体細胞の実態と想念のはたらき

第二章 肉体細胞は想念波動を放つ 79P~89P

◎私たちは、毎日集まって研究実践をやっているわけですが、これは着実に自分の内部にカルマとして積み重ねられている。いつかそのカルマが何かよい方向に向いていって、よき運命になるような原動力になる。

◎原子は不滅。何度も利用されている。

◎電子顕微鏡で原子を映しだした画面を見ますと、原子が生き物のように動いてる。単なる死物ではない。原子自体が生き物。そして各原子が自分の行き場所を求めていっている。

◎原子は自分自身の意識を持っている。意識をもっているからこそ整然と自分の相手にだけくっついて、分子を作る。

◎原子により作られてる細胞自体も意識を持ち、細胞は自分のフィーリングを人間の心に刻みつけることができる。

◎「あなたの細胞の神秘的な力」 The Secret Life of your Cells.

祥伝社

Robert Stone

◎Primary Perception 原始的な(根本的な)感知力

◎根本的な感知力は細胞にも、原子にも有る。

◎原子には警戒性また知覚性が与えられている===根本的な感知力

◎アダムスキーの言っていることが次第に科学的に実証されてきて、これが一般に認知されるような方向に確実にある。

◎テレパシーの交換(意識の交換)と受信、それは細胞どうしで行なわれている。

◎われわれは日常生活であらゆる面で自分のテレパシクな印象をうけるようなことに、その方面を発達させてやらないといけない。テレパシクになって正しか間違ってるかをただ考えるだけじゃなくて、じっと心を静めて、内部から沸き起こるテレパシクな印象を受けようにする。――→瞑想的な人間

◎明るくて心がスカッと晴れたような澄んだ状態…… テレパシクな人間

☆想念は内部の肉体細胞から伝えられるのであって、その場合に意識的な想念としての肉体の脳を通過する必要はない。

◎物質はすべて意識を持つ

◎ひどい病気がいつまでも治らない人は心が弱い。明るくカラッとした人はちょっと入院してもすぐに退院する。心が肉体に非常に大きな影響を与えている。

◎胃は人間の心をもっとも敏感に表わす器官。

◎強烈な明るいポジティブな想念を体の悪い部分に向ける。

◎精神神経免疫学⇒⇒⇒⇒想念の力によって、病気を治す方法を研究する学問

◎絶えず明るい想念を持ち続けることは絶対に重要

◎「世の中どこに行っても楽しいことだけが自分を待っていてくれる」

◎自分は外部の何かに頼らない。自分の外部に一つの力を見て、それを絶対的のものと設定して、それに寄りすがろう寄りすがろうとすることは、いつか必ず挫折する。そうではなく自分の内部に絶対的なもの（宇宙の意識）を認めて、自分の内部でそれにすぎる。

◎宇宙の意識＝＝＝＝大宇宙力

われわれは大宇宙力によって生かされており、宇宙全体もこの大宇宙力によって生かされている。

◎人間はなぜ創られたか？ こんな不思議なことはない。人間のもとの設計図は大宇宙力である。

◎何かイライラすること、何か腹の立つことがあった場合にどうすればいいか。「今日から何十年先になれば、今自分が腹が立ったことは忘れてしまうだろう」と先のことを考えれば少々腹の立ったことは全く気にならなくなる。

質問

◆どんな小さなことにでも、またどんな大きなことにでも、すべて心配することはやめなさい！ 心配が問題を解決したり環境を変えたりすることは絶対にないのです。（８５Ｐ）
心配しないことについて考えてみましょう。

第Ⅱ部肉体細胞の実態と想念のはたらき

第三章 感情が肉体細胞におよぼす影響 91P～

◎人間のなぞ、あるいは人間の持つ無限の力といったようなものをわれわれは見付けだしてそれを自分の力として引き出そうと精神世界を探究している。

◎肉体細胞に感情が影響を及ぼして、そのため病気になったり、病気が治ったりするという
⇒⇒⇒精神免疫学

◎恐怖、気苦労、怒りというものは本来宇宙にあってはならないもの。地球人だけが作り出している。

◎人間の体を形成する基本的な英知、力 $\text{-----} \rightarrow$ 創造主

◎感覚器官…………… 目、耳、花、口

◎センスマインド…………… 肉体の感覚器官が起こす心

◎人間の体にとってもっとも大きな毒物…………… 怒り、苦しみといった想念感情

◎「あなたの細胞の神秘的な力」 ロバート・ストーン著 祥伝社

◎人を恨むことで、悪い状況が二つ…………… 相手が自分を憎み返すことによって相手を傷付ける。自分も傷付ける $\Rightarrow \Rightarrow$ 人を呪わば穴二つ

◎憎まれても気に掛けない、気にしない。愛の精神でいれば、その憎しみの想念は相手に帰って行くだけ。相手が自分で自分を傷付ける…………… ブーメラン効果

◎「あなたにも超能力がある」 ジョセフ・マーフィー著 産業能率短大出版社

◎単なるお人好しと見られないために近付いて良い人間と近付いてならない人間とは区別する必要がある。

◎私たちの生活は環境よりもむしろ自分の習慣的想念に支配されている。

◎普段、自分がどういう習慣的想念を持っているかをよく分析して、暗い想念は、ある日心機一転明るい想念を起こすようにする。

◎楽しい感情は自分の運命をよくする。

◎同質結集 $\equiv \equiv \equiv$ 「類は類を呼ぶ」

◎テレパシー能力ということは自分の感受力を敏感にすることですが、そのためには自分が絶えず喜ばしい気分満ちている必要がある。

◎どんな仕事でも喜びを持って行なう。そして、その仕事に感謝する。

◎「ありがとうございます」という言葉は決まり切った仕事など、また、一步一步歩くごと唱えると良い。

◎これからは大宇宙瞑想を大宇宙思念法と呼ぶことにする。または宇宙思念。

質問

◆私たちは利己主義、不平、貪欲などの心を発達させることができますが、また謙虚、穏和寛大などの心を養うことも出来ます。そのどちらをとるかは自分で決めるべきです。そして実際に分析をしてみますと、私たちの生活は環境よりもむしろ自分の習慣的な想念に支配されていることがわかります。（94P）

環境より習慣的想念で支配されている例を考えてみましょう。

◆脳細胞がゆったりすれば、想念が再び自由に溢れでることに注意しなさい。心と肉体細胞のあいだがこのととのった調和の状態になってこそ、本当のテレパシーの感受ができるようになるのです。（97P）

あなたがテレパシックになったときの体験をお話し下さい。ゆったりとした調和の状態だったでしょうか？

第Ⅱ部 肉体細胞の実態と想念のはたらき

第三章 感情が肉体細胞におよぼす影響 98P~100P

◎今、アダムスキー問題、GAPとか宇宙的なことに全く関心のないひとでも、いつどんなときに熱意を持つようになるか分からない。

◎親の想念の鑄型……………親の想念が子供に確実に影響を及ぼす。

◎生れたばかりの子供は、内部の宇宙の意識創造主のパワーそのもので生きている。

◎大宇宙の中に包まれているわれわれは、大宇宙と一体です。したがって宇宙の創造主を絶えず「創造主と一体である」ことを意識しながら生きなくてはならない。

◎大宇宙に語り掛けるための「カギ」は、心の徹底的かつ公平な分析。



想念観察

◎自分がどんな人間かを真っ先に知る必要⇒⇒⇒⇒汝自身を知れそうすれば万事がわかるだろう

◎テレパシー能力は、単なる超能力の開発ではない。人間を自分を鋭敏な状態にして、万物との一体感を高める。

◎どうすればテレパシー能力、遠隔透視、オーラ透視の能力が出てくるか、自分で特殊なプログラムを組んで毎日訓練を行なうこと。

第四章 他の惑星から来る想念波動と地球の習慣的な想念 101P~107P

◎この太陽系の他の惑星からのテレパシーは分烈感情を含まない。

◎別な太陽系には地球より低次元な惑星がありそういうところからも波動が来る。

◎我々が言うスペースピープルは太陽系の他の惑星の方々の人を言っている。その方々は、地球は程度が低いと見ないで、平等に見ている。段階に応じて重要に見る。

◎地球人もいずれ金星のようにすぐく進歩する 때가必ず来る。

◎霊媒…………… チャネラー

◎洗礼ヨハネ…………先駆的な役割をする人

◎あらゆる人間に宇宙の創造主が本人に立派になりなさいと欲求を起こさせる何かのパワーを与えてる。

◎**愛===同情===親切**



想念波動===防壁

◎相手の憎しみの想念は同情によって相手に帰っていく（ブーメラン効果）

①**大宇宙の創造主を認識する**（60兆の細胞は全部創造主そのものの現われ）

②**絶対善**

③**絶対安心**

◎我々の肉体は変化し滅ぶ移ろいやすいもの。本来肉体は絶対的なものではない。絶対的なものは永遠に続いていく自分の内部の大宇宙力。

◎肉体は大切にしなければいけないが、その内部にはるかに重要な宇宙的な根源的な大宇宙力というものがある。

◎大宇宙力は創造主そのものであり、絶対善であり、絶対安心。

質問

◆大人が平静で精神の均衡がとれていれば子供も安心感を起こすのです。（99P）

あなたが子供のとき両親が平静で均衡のとれた状態のときを思い浮べ、そのときの自分の心の状態を見て下さい。

第Ⅱ部肉体細胞の実態と想念のはたらき

第Ⅱ部の要約

109P～114P

◎想念波動の経路……現象世界の3つ、宇宙的価値を持つ3つ

◎地球上の人間は客観的に言って、悲しみ、苦痛、食欲、個人的非難に満ちている



恐怖が根本的原因

◎失望しない必ず良くなるという強烈な想念とイメージを持つ

◎幸せか不幸になるかは人間の精神的なもの

◎宇宙的想念、万物一体の想念を意志の力でもって高めることが重要

◎人間の運命は大まかに大体決まっている。細かいことは自分の意志で決めていく。

◎ジキルハイド的性格を見抜く力はテレパシクな感覚

◎「類は類を呼ぶ」……同じような性質の人は同じような性質の人に引かれる

◎次元の低い波動を引き寄せないようなレベルに自分の想念を保つように努力すべき

◎別な太陽系の原始的な住民の波動も地球へやって来る。次元の低い惑星からの想念波動を避けなければならない。

◎昔の人の想念波動は民主主義とか平等とかを何も知らない封建時代、戦国時代の想念波動は全然価値がない

◎ある程度の宇宙の真理を含まれる不和の存在そのものが、そのメッセージが混乱した源から来る。(例 アシュター)

◎純粹なる因 (Cause) → 宇宙の意識 → 神

◎私たちの内部に神があり、宇宙の意識があり、大生命力がある。

◎神(創造主)は私たちの内部で心臓を動かしている。更に惑星全体を大気圏で包んでいる

◎大気の層は、宇宙の創造主の生命エネルギーの現われであることを自覚する。

◎私たちが自分の個性(個性)を超越するとき(宇宙の創造主の世界に戻してしまう、宇宙全体と一体)に、「宇宙」は開かれた書物になる。

◎心は創造主から与えられた機能。これを創造主から来る意識の方向に向け、内部の英知から来るメッセージを聞き取るような方向に作り上げていく……テレパシーの理論

- ◎地球人はマインドをメチャクチャに使っている。使い方がひどすぎる。
- ◎マインドを静めて、それから内部の意識から来る印象に耳を澄ませて、その印象を聞き取る。そして、その印象に従って行動する。
- ◎親しい人から受け取る不調和の想念も、全然未知の人から来る場合と同じく有害。
- ◎グチや泣き言に対しては激励する。
- ◎太陽系の異星人の方々は、われわれの想像を絶した精神レベルに発達している。
彼等は人間として存在しているものをすべて平等に見る。
- ◎原子どうしがくっつきあって分子を形成するわけですが、これは整然たる法則に従って、自分が相手を選んでいる。原子は生き物。
- ◎地球人は所有欲を現わし、分割して一体性の感覚がないために、分裂、不和がはびこっている。
- ◎ヘーゲルの弁証法 正→反→合 正は一体になって活動を起こす。反は反対する人が出て分裂を起こす。合は新しい形になる。
- ◎スピザノの汎神論………万物はすべて神の現われ。
- ◎分裂感情はテレパシーの阻害要因。
- ◎極端に万物一体感を起こす練習を自分の意志の力によって実行すれば、素晴らしい能力が出る。
- ◎万人の共通してる考え……… 誰もが幸せになりたがってる……… 創造主は人間を幸せに生き過ごすように造った……… 宇宙の創造主のもとへ帰る。

質問

- ◆避けるべき想念波動、受け入れるべき想念波動を日常意識していますか？

第Ⅱ部肉体細胞の実態と想念のはたらき

超能力開発の練習法

115P～120P

◎なんでも後で考えてみれば役に立つ

◎21世紀は輝かしい本当に宇宙的な時代が出現する。

早ければ2020年頃から、地球人はこの太陽系の別な惑星の偉大な文明の存在に気付くようになる。

2050年には自力で別な惑星に有人宇宙船を飛ばして、実際に見てくるようになり、そうすると精神的にも地球人は高度なものを求めるようになる。別な惑星との交流が盛んになって来る。

◎テレパシー受信に関しての心構え

①フィーリング（触覚）へ自由に想念波動を接触させるとき、自分の心と通信しようとする相手の心のあいだに分離はない。

②万物は生き物であって、各自の構造においては、いずれもその個別化された形を保つために自分に必要な要素を持つばかりでなく、すべての細胞はあなたに生命を与えているのと同じ「英知」を宿している。特殊化された各細胞は印象を受けることができ、細胞自身の体験を送信することができる。

③自分の各感覚器官の反応を注意深くコントロールすること。どの感覚器官もまったく中立の状態にしておかねばならない。「これまで体験していないから、こんなことは不可能だ」というような言葉を自分の各感覚器官に語らせてはならない。

◎人間の体は皆同じではない。目、耳、味覚、嗅覚などの細胞群の解釈が違う。

◎雑念が浮かんでもそれに気を取られないで、それをほっとけば雑念は次第に消えていく。雑念を起こすまいと、あれこれイライラしていると良くない。

◎楽しい感情うれしい感情でテレパシー練習する。

◎宝石その回りの品から想念を感受する……サイコメトリー

念力を応用してものを動かす……サイコキネシス ※サイは精神を意味する

◎イメージを描くということはイメージを形成された想念を送るということ。

◎四つの感覚器官のどれかの妨害で、自分の本当の内部のフィーリングが働かなくなる。

◎存在の目的を知っているもの――→内部の宇宙の意識……… 宇宙力

◎宇宙全体を生かしている無限の力があるからこそ、無数の惑星ができ、恒星ができ、銀河系が出来ている。

◎発見された銀河系はメシエ銀河系（103個）から数えて一千億個発見されている。

◎銀河系を造りだした何か元の力、英知があるに違いない。

◎大宇宙空間というものは一つの力で、一つのエネルギー、一つの英知でみんな造られている。結局は宇宙全体と自分とは一体である。

◎宇宙に驚嘆して、それから自分の人間としてのものすごさ。自分はほんのつまらない卑小な人間だという考えを完全に捨てて、大宇宙が自分自身だという雄大なフィーリングを起こすならば、早くテレパシーその他の能力が出てくるでしょう。自分自身の運命がものすごくよくなってくるでしょう。

◎人間にとって絶対的なものは何だろうか？ それはやはり自分は大宇宙であり、大宇宙は自分なのだ。そのフィーリングを起こすしかないのだ。

質問

◆あなたのオリジナルな超能力開発練習法をお話下さい。また、セミナーで新たに行ないたい練習法はありますか？

◆私たちが個人的な自我としての自分自身に無関心になればなるほど私たちの知覚作用はますます発達してきます。（120P）

あなたが体験した自分自身に無関心になったときを思い出して下さい。

第Ⅲ部 エゴのコントロールと $\frac{123}{95 \cdot 3}P \sim \frac{130}{19}P$ くつろぎの重要性

第1章 エゴをコントロールすること

◎兵庫県内のGAP会員67名

◎危険を逃れる特種なカルマを身に着ける

◎地震2日前にねずみが大きな音を立てて天井を走り回った。

◎北淡町で地震4日前に普段の倍の鯛が獲れた。

◎天然の池でないとなまずは大地の波動を感じ取れない。

◎決して恐怖心を起こさないで、自分は必ず大丈夫だという大いなる自信を持って、堂々と生きていれば必ず大丈夫。

◎自分で自分を訓練することは大事。自分で何かの練習。心を静めて受け身の状態。

◎しょっちゅうものを考えて、騒ぎ回っていると、内部のセンサーをだめにするのと同じ。外部からの波動を感じ取ることができない。

◎考えることを止め心の中を静める。自分の存在感はハッキリ分かっていて、しかし考えない状態にしないとテレパシクな受信の状態は起こってこない。

◎テレパシーの受信は夢でも現われる。

◎英知 $\Rightarrow \Rightarrow \Rightarrow$ 想念を知覚すること

意識は活動であり、想念はその活動によって作り出されたエネルギー

◎人間が起こす中心的自我に、細胞たちが引き摺られている。自我、エゴをなくして、自分の内部を完全な透明な状態、カラッポな状態にしないといけない。

◎私たちの正しい状態というものは、あらゆる波動を感受できる自由な状態。

◎肉体を絶えず積極的なくつろぎの状態に保つ能力 $\longrightarrow$ テレパシーによる通信の優れた
受信者

◎本当に肉体と心をゆったりさせるには、時々大宇宙思念法を行なう。

自分自身の体を宇宙に投げ出す。「私は大宇宙、大宇宙は私」

◎宇宙に満ちている大宇宙力というようなものを想定して、それと自分は一体である。

◎ルーサーバーバンク（アメリカの植物改良家）絶えず植物と話ができた。植物との応答ができた。植物は神の現われ。

◎万物は神の現われ………… オランダの哲学者スピノザが唱えた

◎本当の自分のために必要な考え方と、そうでなくて単なるエゴをどこで区別するか？

自分さえ生きればという、他の人を考えない。これがエゴ。他の人も助かれればいいなと一体感を起こしながら自分の欲求を起こすならば人間として正当な欲求。

◎常に全体と自分が一体となって考え生きようとしているかそうでないかを自分で見分ける

◎感情が乱れたときにどうやってもとの精神状態に戻すか？ 最善の方法は？

感情の乱れはエゴですから、自分は大宇宙と一体だというこの想念以外にない。常に自分は大宇宙と一体。大宇宙そのもの。大宇宙というのは自分のことなんだ。それを思い続けると本当にそういうフィーリングが起こってきて、何があっても動じない。

◎スポーツで勝ちたいという気持ちについては？

勝ち負けというよりは、自分のからだの技術がどこまで成長しているか、あるいは自分を健康にするためにやる。（スポーツ整体など）

質問

◆人間におしかかっている唯一の制限は、自分の無限の能力に気づかないために自分で勝手に作りだした制限に過ぎないからです。（124P）

あなた自身が作りだした制限を分析してみましょう。

◆テレパシーによる通信のすぐれた受信者になる秘訣は、肉体を絶えず積極的なくつろぎの状態に保つ能力にあるのです。（130P）

積極的なくつろぎの状態を保つ能力について考えてみましょう。

第Ⅲ部 エゴのコントロールと

131P~140P
95・5・20

くつろぎの重要性

- ◎何を悟ろうとしているのか…… 人間の内部に一つ絶対的なものがある。宇宙の中で壊すことのできない絶対的なものがある。それを自分が見付けだして、それに沿って生きていこう。
- ◎アダムスキーは古代の老子であった。老子であった当時のその奥さんがアダムスキーを手伝ったアリス・ウエルズ婦人
- ◎自分の運命は自分で作る。そのためには自分の想念の持ち方がいかに重要であるかが分かる。
- ◎この「超能力開発法」のテキストは人間の内部の絶対的なものを見つけ、それを自分の生きるための支柱にする。そうしておいて自分の感性を高める。
- ◎テレパシクな感受性を高める場合には精神集中はかえって害になる。
- ◎関心……自分の感受性を外部に広げること。自分というセンサーを高める。周囲のあらゆる考えに対して真実の意識を聞く好奇心（知りたいという欲求）の状態
- ◎自分の意識を外部の人々の意識と融合させる（アダムスキー全集第5巻金星、土星探訪記102P~106P）「スペース・ブラザーズを見分ける方法」参照
- ◎精神集中がなぜいけないか…… 精神集中は心を疲れさせ、内部の意識からテレパシクな印象が来ても心に伝わらない。
- ◎心を透明にして、内部の意識と一体化させるならば、内部の意識からの印象が浮かび上がってくるのが気が付きやすい。
- ◎心は水。宇宙の意識はバケツの底。もし、バケツの水を激しく掻き回したなら、底が見えない。水を静めてやると底がハッキリ見えてくる。テレパシクな印象を受けようと思えば心を静める。
- ◎時々私たちは心を静めて、瞑想的になって、そして内部の絶対的なもの、すなわち宇宙の意識そのほうへ目をむけて、呼び掛けて、そこから印象が解答となって出てくるのを待つ。
- ◎どんなに忙しい仕事をやっていても内部の宇宙の意識と生きている。そういう感覚を持ちながら仕事をやると良い。
- ◎受信はくつろぎの状態が重要

◎自分自身を更に離れたところから、もう一人の自分がいて、それがこの本物の自分をいつも見つめているというフィーリングが重要。

◎アダムスキーの本を読んでいる有名人は多い。

◎熱烈な想念集中が解き放たれた時に想念が自由に流れ出はじめる。

◎ダラッとして何もしないのがリラックスじゃない。本当のリラックスは全身が爽快な気分、楽しい気分。例（風呂あがりの状態）

◎宇宙哲学を実習、実践して、自分の神聖を高める、あるいは魂を高めるとかいうようにしようと思えば、必要に迫られないといけない。必要に迫られるとは好きな惑星に転生するために転生の資格を取る宇宙的な哲学的なことを研鑽して、普段から自分のマインドを高めることが必要。その必要を感じる。

質問

◆精神集中と関心とのあいだには大変な相違があります。精神集中は、固定した、すなわち不動の状態であり、それが一定の時間にただ一つの考えだけを浮かべさせるのですが、関心はその周囲のあらゆる考えに対して真実の意識を開く好奇心の状態であって、このようにして自由な状態のままにあらゆる考えと公平な関係を生じるのです。（132P）

精神集中と関心の具体的な状況を思い起こして下さい。それぞれの影響を考えてみましょう。

◆人間が本当にリラックスした状態になると、肉体はすさまじいほどに「生き生きと」感じるのであって、想念は急速に意識を通過しますから、ちょとの間にまるで数年が経過したような気がします。

あなたにこんな経験はありますか？

第Ⅲ部 エゴのコントロールと $\frac{140P}{95 \cdot 6 \cdot 18} \sim \frac{151P}{18}$ くつろぎの重要性

- ◎慣性の法則は人間の習慣付けに大きな影響を及ぼしている……「習慣を破るのは難しい」
- ◎何かの想念を起こして、肉体細胞はその想念波動に感じて、そのような運動を起こそうとする意志の力を細胞自体が持っている。
- ◎悪い習慣を止めるためには、良い波動、積極的な波動と接触する必要がある。
- ◎自分の意志の力でもって悪い習慣を止める。
- ◎悲観的な人の想念は、必ず同じようなものを引き寄せる。楽観的な人は楽観的な波動を放っておれば、悲観的なものを引き寄せない。
- ◎万物は「最高の英知の現われ」
- ◎人間の細胞には基本的な振動率があって、人間の波動にもっとも容易に応える。
- ◎原子どうしは意識を持つ。原子は集まって一個の細胞を造る。細胞自体は生き物として意識を持つ。だから外部から来る波動を感じて、その波動のとうり動くということは言える。だからこそ反復思念、イメージ法によって自分の体を弱くもすれば強くすることも出来る。
- ◎反復思念………バイオフィードバック
- ◎イメージ法とバイオフィードバックによって膿腫瘍を治す 「自然治癒力の医学」
- ◎共鳴波動…… 波長が同じで共鳴しあう。人間の波動もある一つの周波数を持ってると思われる。想念波動を起こした人は、それに共鳴した人が引き寄せられてくる。（類を持って集まる。類は類を呼ぶ）
- ◎人間として向上しようと思えば、自分より精神的に優れた人と交友を保つようにする必要がある。相手が放つ高貴な波動に自分がやがて同調しようという意欲を起こして、その人と同じような想念波動を持つようになる。
- ◎宇宙的な関心を高める………自分の想念を限りなく広げていって、宇宙と一体であるというような想念を高めるならば、そうすればどんな高い波動を持った人の想念も自分で吸収することができる。
- ◎受信する側の周波数帯（帯域）を広げる。
- ◎想念は光のスパークのように中心からあらゆる方向へ無数の波動を放射する。

◎心が空間と物質のすべてに遍満している――→宇宙全体が生き物

◎直接送信の秘訣…… 送信者が放射する想念の中に受信者として選んだ相手のイメージを
混合する

◎人間が起こした想念は全宇宙に広がる。

◎スペース・ピープルの方々はよそから来たテレパシーが頭の中で声となって響くという。

◎「小さな静かな声」を聞くように。

◎ハルマゲドン（世界最終戦争）ヨハネ黙示録第16章16節「三つの霊はヘブル語でハルマゲドンという所に王たちを招集した。」

◎神対人間の戦いはありえない。善と悪との戦いは絶対善であるならば悪などを相手に戦争などするはずがない。

◎オカルト…… 魔術的な神秘主義 カルト…… 異端宗教

◎新たな宇宙時代 2010年～2040年の間。2010年頃からUFOは別な惑星から来るものだということが常識となる。

質問

◆人間がいったん習慣運動のとりこになると、それを変えるためにきわめて積極的な波動と接触する必要があります。（141P）

あなたがこれまでに、きわめて強い波動に接触した実例を思い出して下さい。

◆あなたは「小さな静かな声」を聞いたことがありますか。聞いた時の感じを思いだして下さい。

「超能力開発法」

第3章 遠隔透視、未来予知、 $\frac{153}{95}P \sim \frac{173}{16}P$

その他の超能力

◎今はU F Oの存在が当前だと考えるようになってきた。

◎第3次U F Oブームは相当すごい現象が起こって、世界中の人が100%U F Oの存在を信じるようになる時が来る。

◎人体には、未だ科学で解明できないような特殊な波動、放射線が出ている。

◎オーラは電磁波ではない。

◎超能力はだれにもある能力だから普通有能力。ただ大勢の人が気が付いていない。知っていても頭から諦めているから出てこない。本当は練習次第でテレパシー、遠隔透視、オーラ透視、過去生透視、未来予知はだれにでも出てくる。

◎一つの能力が出てくれば、関連して他の能力が出てくる。

◎Telepathy-The Universal Language 宇宙の言語
自家製3分冊

◎ベル電話会社はアダムスキーの原書を読んで、これは画期的なものだ。科学的に研究してみようと、ハーバード大学やプリンストン大学、UCLAなどに研究を依頼した。その結果4つの感覚器官が主に働いてるだけだというのが分かって、アダムスキーは大変な名誉を受けた。

◎警戒能力が発達してくれば、テレパシー、遠隔透視などの能力が出てくる。

◎個別化された意識==自分だけで持ってる考え方(価値観)

◎人間の想念波動は宇宙全体にどこまでも広がっていく性質がある。

◎磁氣的、電氣的な放射線が組み合わさってパターンができる。それを透視することができれば未来予知ができる。

◎遠方を見る $\Rightarrow \Rightarrow$ 空間の旅行 未来予知 $\Rightarrow \Rightarrow$ 時間の旅行

◎過去生の記憶を持つよりは、むしろ未来がこれからどうなるか、自分は未来に向かってどういうふうになっていくかということを重視する。

◎アダムスキーは偉大な中国の哲人老子であった。その奥さんであった人がアリス・ウエルズ婦人であった。

◎Agnew Bahnsen アグニュー・バンスン氏はフリーエネルギーのモーターを発明してアダムスキーを支援した。

◎本当の過去生を思い出す超能力を起こせば、自分の過去一万年の過去生を思い出せる。アダムスキーは過去5千年の記憶を思い出すことができた。

◎宇宙にはあらゆるものがすべて宇宙空間に記録されている……アカシックレコード

◎真の透視…… センスマインドを人間はがんじがらめに固めてしまって、それで大きな防壁を作っている。だから外部から波動が入ってこない。心をゆったりさせて、いわば透明な状態にする。そうすると外部からの波動が入りやすい。精神的にリラックスさせること。

◎「波動の実際の感受作用は脳にかかっているのではなく、肉体の神経原形質内の触覚要素にかかっているのです。この要素とは肉体を構成している原子核の生気すなわち魂です。」

◎「自己治癒力の医学」 Pノリス／Gポーター著 光文社 カッパブックス

◎人間の想念波動は、内部の細胞に明確に影響を及ぼして、細胞の固まりを変革させる力がある。

◎想念波動によってイメージを描いて反復思念をやって、病気を治したり、望ましい物事を実現させたりする……バイオフィードバック法

◎人間は自分の思うとおりのものになる

質問

◆人間が『真実の自我』の不滅の中核に到達するとき、本当の意味で記憶（過去生）を引き出すことができるのです。（161P）

『真実の自我』とは何でしょうか。

◆真の透視は、精神集中を起こさないで『真実の自我』の注意力を対象物にむけて肉体のセンスマインドがあらゆる波動に対して開放的で感受的な状態になるようにそのセンスマインドをゆったりさせる能力に過ぎません。（163P）

センスマインドをゆったりさせる具体的な方法を述べて下さい。