

潜在意識をとことん使いこなす

(123)

●心の中には「宝の箱」がある

心の目を見開き、自分の中の無限の宝庫に気づきさえすれば、尽きることのない富に囲まれて暮らすことができる。あなたの心の中には金鉱があつて、そこには、あなたが愉快で楽しく、何ん自由のない毎日を送るのに必要なすべてのものがそろっている。

しかし多くの人は、この無限の知恵と限りのない愛がつまった金鉱のことを知らずにうかうか暮らしている。この金鉱からは、あなたが欲しいものは何でも取り出せるというのに。磁気を帯びた鋼鉄は、自分の重量のおよそ12倍の鋼鉄を引きつけることができるが、もしもこの鋼鉄から磁気を取り去れば、羽根1枚さえ持ち上げられなくなる。

同じように、人も2つのタイプに分けられる。一方は、自信と信念に満ちあふれた人々で、彼らはあらゆるものを引き寄せることができる。このタイプの人は、自分は勝利と成功の星のもとに生まれたと考えている。

そしてもう一方のタイプは、何も引き寄せられない人々で、その心は不安と疑いで一杯だ。チャンスが巡ってきてても、彼らはこんなふう言う。「失敗するかもしれないし、金をだまし取られるかもしれない。世間の笑いものになるに決まっている」。このタイプの人々が人生で大きな成功をおさめることはない。なぜな

ら、前に進むのを恐れている限り、同じ場所にとどまり続けるしかないからだ。

あなたも幸福を引き寄せる人になろう。

人類にもたらされた最大にして最強の力

人類にもたらされた最大にして最強の力とは何だろうか？ 原子

力エネルギーのしくみだろうか？ 中性子爆弾？ それとも惑星

間旅行？ 答えはノーだ。そのどれでもない。では、その力とは？

それはどこにあつて、どうすればそれを手に入れて使いこなす

ことができるのだろうか？ 答えはびっくりするほど簡単だ。この

力とは、あなたの潜在意識がもつ驚くべき奇跡の力のことなのだ。

ところがたいいていの人は、潜在意識にそんな力があるとは思つて

もない。

潜在意識がもつ隠れた力に働きかけ、それを解き放つ方法さえ覚えれば、あなたは人生により多くの富と権力、健康、幸福、喜びを招き入れることができる。

この力を、どこかで手に入れる必要はない。すでにあなたがもっているものだから。

心には2つの働きがある

心には2つの働きがある。それを理解するいちばんよい方法は、心を庭にたとえてみることだ。あなたは庭師で、朝から晩まで潜

在意識に種（思考）をまいている——自分の考え方の癖に応じたやりかたで。潜在意識に種をまけば、あなたは当然、まいた種が自分の身体や環境に及ぼす影響を引き受けなくてはならない。

あなたの心が正しい考えを抱き、あなたの理解が正しいとき、潜在意識に植えつけられた思考が、前向きで協調性にあふれ、平和的なものだったとき、潜在意識の奇跡の力が働いて、協調的な状況や、仲よくやれる環境、その他のあらゆる最善のものがもたらされる。そして、この一連の思考の流れをコントロールすることとを覚えれば、どんな問題や困難に出合っても、潜在意識の奇跡の力を使いこなせるようになる。つまりあなたは、すべてを支配する無限の力をもつ全能の法則と、意識的に手を組むことができるのだ。

意識と潜在意識の相互作用を知れば、人生をすっかり変えてしまいうことができる。周囲の状況を変えたければ、当然、原因となっているものを変えなくてはならない。ところがたいいていの人は、状況や環境そのものと必死で格闘して、それらを変えようとする。衝突や混乱、欠乏、制約から逃れたいなら、原因を取り除くべきで、その原因は、あなたの潜在意識の使い方にある。そう、あなたの考え方と、想像力の働かせ方に問題があるのだ。

心の奥底の潜在意識にむかって、理屈では説明のつかない力を発揮し、静けさや調和、そして心の平静をもたせと、自信をもって権威的に命令を下す自分を観察するのは、とても楽しく、愉快なものだ。潜在意識は意識的な心に従い、そのため、従属的な

心とも呼ばれている。

（まとめ）覚えておくこと

1. 宝の箱はあなたの中にある。自分の心を見つめ直し、本当は何を望んでいるのか、その答えを見つけよう。
2. いつの時代も、偉大な人々に共通しているのは、潜在意識に働きかけ、その力を解き放つすぐれた能力だ。あなたも同じようにできる。

3. あなたの潜在意識にはあらゆる問題の答えがある。眠る前に「明日は6時に起きたい」と潜在意識に告げておけば、潜在意識はぴたりその時刻にあなたを起こしてくれる。
4. 潜在意識にはあなたの身体をつくり、あなたを癒す力がある。毎晩「私は健康そのものだ」と考えながら眠りについてみよう。すると、あなたの忠実な僕である潜在意識は、命じられたとおりにする。

5. すべての思考は原因であり、すべての出来事は結果である。
6. もしもあなたが、本を書きたいとか、脚本のいいアイデアが欲しいとか、講演でもっと上手にしゃべりたいと考えているなら、そのことを、気持ちを込めて、優しく潜在意識に言い聞かせよう。すると潜在意識は、そのとおりにしてくれる。

7. あなたは、船を操縦する船長のようなものだ。船長は適切な命令を下さねばならない。それと同じように、あなた

も、適切な命令（思考やイメージ）を潜在意識に伝える必要がある。潜在意識はあなたの経験のすべてを決定し、調整しているのだから。

8. 「私には無理」とか「ぼくにはできない」という言葉は決して使わないように。あなたの潜在意識はその言葉を真に受け、あなたが、願いを実現するために必要なお金も能力も手に入れられないように気を配る。自分にこう言い聞かせよう——「潜在意識の力を使えば、私は何でもできる」。

9. 人生の法則とはつまり信念の法則だ。信念とは、あなたの心の中の思考のことだ。自分を傷ついたり、苦しめたりすることを信じてはいけない。潜在意識には、あなたを癒し、励まし、勇気づけ、成功させる力があると信じよう。

10. 考え方を変えれば、運命を変えられる。

心の声のしくみをもっと勉強し、自分の現在の考えが、将来を決めることをはっきりと理解すれば、私たちは自分の思考の質をもっと注意深く観察して、自分のためにならないとわかった考えを捨てたり、変えたりできるようになる。

●自分の心を上手に操る技術を学ぶ

あなたが問題の解決策を探しているとき、答えは潜在意識の中

にある。

（まとめ）覚えておくこと

1. よいことを考えよう。そうすればよいことが起こる。邪悪な考えをもてば、嫌なことが起こる。あなたは、あなたが日がな一日考えていることそのものなのだ。

2. 潜在意識は反論しない。意識が命じるとおりにする。あなたが、「これを買う余裕なんてない」と思ったとき、たとえ本当にそうでも、そんなふうに言っではいけない。よいほうに考えるようにし、「いつかこれを買う。私は買いたいと思っている」と潜在意識に語りかけよう。

3. あなたには選択する力がある。健康や幸福を選ぼう。選択しだいで、あなたは親しみやすい人にも無愛想な人にもなれる。協調性があって陽気で、愛想のいい、魅力的な人になろう。そうすれば、すべての人がそれに応えてくれる。それが、すばらしい人間性を身につける最善の方法だ。

4. 意識は「心の門番」だ。そのいちばん大切な仕事は、潜在意識に間違った暗示が与えられるのを防ぐこと。自分の人生にはよいことが起きるはずで、今それが起きようとしていると信じよう。あなたの最大の武器は選択する力だ。幸福と豊かさを選択しよう。

5. 他者からの暗示や言葉に、あなたを傷つける力などない。

唯一影響力があるのは、あなた自身の心の働き方だ。あなたは、他人の言葉や考えを退け、よりよいことを自分に言い聞かせればいい。あなたには、どう反応するかを決める力がある。

じっさい、他人の言葉は私たちにどんな力も及ぼせない。問題は、潜在意識に影響を与え、指示を出す心の声が、他人の言葉はどう解釈するか、ということなのだ。

6. 言葉に気をつけよう。あなたは、些細な言葉にも責任をもたなくてはならない。「失敗する」とか「きつと失業だ」、「家賃が払えない」とは決して言わないように。潜在意識に冗談は通じない。言葉にされたことはすべて実行するのだから。

7. あなたの心は邪悪ではない。自然の力も邪悪なものではない。問題は、あなたが自然の力をどう使うかだ。あなたの心を、あらゆる場所のすべての人々を祝福し、癒し、元気づけるために使おう。

8. 「できない」は禁句だ。次のように言いかえて、できないかもしれないという不安を払拭しよう。「潜在意識の奇跡の力を使えば、何だってできる」

9. 永遠の真実や生命の原理の観点から考えるようにしよう。不安や無知、迷信にとらわれてはいけない。あなたが考

えるべきことを、他人に考えさせてはいけない。自分で選択し、自分で決めよう。

10. あなたは魂（潜在意識）を率いる船長であり、あなたの運命の主人だ。忘れてはいけない、あなたには選択する力があるということ。人生を選択し、愛を選択しよう！健康を、愛を選び取ろう！

11. 潜在意識は、あなたの意識が本当たと考え、信じているすべてのことを受け入れ、それを現実にしようとする。だから、幸運や神の導き、正しい行い、そして人生がもたらすすべての幸福を信じよう。

●潜在意識が起こす奇跡は誰でも体験できる

潜在意識は、身体の生命維持に関するすべての作用と機能を調整し、すべての問題の答えを知っている。心の内面に書きたうけたことは、やがて外面的な現実となる。

（まとめ）覚えておくこと

1. 潜在意識は、あなたの身体の生命維持機能をすべて調整し、あらゆる問題の答えを知っている。

2. 寝る前に潜在意識に特別なお願いをしてみよう。そして潜在意識の奇跡の力を実感しよう。

3. 潜在意識に言い聞かせたことはすべて、状況や体験、出来事として宇宙のスクリーンに映し出される。だから、意

識的な心に浮かぶすべての思考や考えに、十分気を配ろう。

伝わって、それが現実になる。

4. 作用と反作用の法則はあらゆるものにあてはまる。あなたの思考は作用であり、思考への反作用として、潜在意識が自動的に思考を実現している。思考には気をつけよう！すべての不満の元にあるのは、満たされない欲求だ。もしもあなたが、行く手を塞ぐ障害物や遅れ、困難のことばかり考えていたら、潜在意識はそのとおりに反応し、あなたは自分で自分の幸福を遠ざけることになる。

6. あなたが、「私にこの願いを与えた潜在意識の力が、今、私を通してそれを実現している」と意識的に自分に言い聞かせれば、生命の原理が律動的、協調的にあなたの中に満ちてくる。そしてすべての不調和を解決する。

7. 心配や不安、恐れなどの感情が、あなたの心臓や肺、その他の内臓器官の規則正しい動きを狂わせることがある。潜在意識に調和や健康、平和についての思考を送りつけよう。そうすれば、あなたの身体のすべての機能が正常に戻る。

8. いつでも意識して最善の結果を期待しよう。潜在意識は、あなたがつねに考えていることを、忠実に現実化する。
9. 問題がハッピーエンドを迎えたり、よい解決策が見つかったところを想像し、達成感を実際に感じてみよう。すると、あなたが想像したり感じたりしたことが潜在意識に

もっとも効果的なアフアーメーションの使い方

おそらくあなたには、成し遂げたい目標ややるべきことがたくさんあるだろう。それらの達成を助けるためにアフアーメーションを使うことができる。アフアーメーションの言葉を毎日繰り返し唱えながら、その状況を思い描き、そのときの気分を実感することによって、潜在意識があなたの目標達成に手を貸すようにし向けたり、またその目標を別のものに変更したりできる。

アフアーメーションをつくるときには、一人称、現在形で、望む結果がすでに実現しているかのように書くこと。

●正しい自尊心が潜在意識の力を増幅させる

何よりも重要なのは、自分の価値を信じている人々は、自分や他人を簡単に許せる、ということだ。過去は忘れ去り、恨みを抱いたり、復讐のチャンスを狙ったりして、現在を過去と同じにしようとは考えない。牢獄で長時間過ごすことになるのは、囚人ではなく看守のほうだと彼らはよくわかっている。もしもあなたが、誰かのことを心の中で人質状態にしていたなら、実はあなたこそが囚人となっている。前にも述べたように、すべての癒しは許しのドアの向こうにあるのだ。

●潜在意識があなたを癒す

あなたが眠る間にも潜在意識はその力を発揮する

ある日のこと、友人の心理学者から、片方の肺に感染が見つかったと打ち明けられた。レントゲンを撮って精密検査した結果、結核であることがわかったのだという。そこで友人は、毎晩寝る前に、静かに自分にこう言い聞かせるようにした。「私の肺のすべての細胞、神経、組織、筋肉は、今ではすっかりよくなり、きれいになって、完璧になった。身体のすべてが健康と調和を取り戻した」友人のアフアーメーションの内容はだいたいこのようなものだった。そして、およそ1か月で、友人は完全に健康を取り戻した。その後のレントゲン結果から、すっかりよくなっていることがわかったのだ。

私は、この友人が使った方法を詳しく知りたかったので、なぜ眠る前にその言葉を繰り返したのか、とたずねてみた。すると彼はこう答えた。「**潜在意識のダイナミックな活動は眠っている間も続いている。**だから、うとうとしかけているときに、**潜在意識に何かよいことを言い聞かせて、眠っている間に努力してもらうんだ**」。これはとても賢明な考えた。また、調和や完全な健康を思い浮かべるときに、この友人は一度も自分の身体の不調のことにはふれていない。

自分のちょっとした不調について話したり、それに名称をつけてことさらに話題にするのは絶対にやめるべきだ。そうした不調

は、唯一あなたが関心に向け、それを恐れたときだけ活気づくものだから。私の友人の心理学者のように、心の外科医になつてみよう。そうすれば、枯れ枝を木から切り落とすように、あなたの問題を取り払うことができる。

もしもあなたが、のべつまくなしに自分の痛みや症状に名前をつけて訴えているなら、潜在意識が放つダイナミックな力、つまり、ヒーリングパワーとエネルギーの流れを滞らせているようなものだ。しかも、あなたが心で思い描いたイメージは、心の法則に従って現実になりやすい——何よりも恐れていたことが現実になった、という形で。あなたの心を生命の偉大な真理で満たし、愛の光に向かって前進しよう。

これはリー・プ羅斯博士が言っていることだが、今、心身医療の医師たちの間では、あらゆる病気のかげに、適切に対処されてこなかった、あるいは「抑圧されてきた」感情が存在する、と考えられている。では、この適切に対処されてこなかった感情（たいていは怒りやストレスなど）にはどんな意味があるのだろうか。身体の症状は、心と身体が発する「あなたの生活のどこかを変える必要がある」という合図だ・あなたの身体はまずささやき、次には声を上げ、それでも聞き入れられなければ叫び、まだ聞いてもらえないときは「もう遅い！」と悲鳴をあげる。

(まとめ) 覚えておくこと

1. 癒しをもたらすのは何か、を知ろう。潜在意識に送り届けられた正しい指示が、あなたの心と身体を癒すのだと理解しよう。

2. あなたの要望や願いを潜在意識に伝えるための、明確な計画を立てよう。

3. あなたの願いが実現したところをイメージし、それが本当に実現しているかのように感じよう。それを続ければ、期待どおりの結果が得られる。

4. 信念とは何か理解しよう。信念とは心の中にある思考で、あなたが考え、あなたが生み出したものだ。

5. 病気や、あなたを苦しめたり傷つけたりすることの心配ばかりするのは愚かなことだ。完全な健康、成功、平和、富、そして神の導きについて考えよう。

6. ふだんから素晴らしいことやりっぱなことを考えていれば、それはすばらしい現実となる。

7. 祈りセラピーの力を、あなたの人生にも取り入れよう。まず、何らかの計画や考え、あるいは心の中のイメージを選ぶ。心と気持ちをその考えに向け、その態度を守りつづければ、祈りはかなえられる。

8. 忘れてはいけない。癒しの力を心から望んでいるなら、信じることによってそれを手にすることができる、ということ。つまり、あなたは自分の意識と潜在意識の働き

をよく知ればいい。心のしくみを理解すれば、おのずと信じるができる。

9. 病気で苦しむ、愛する人のために祈ろう。心を穏やかにすれば、「唯一の存在である宇宙の主観的な心が健康や活気、完璧さをもたらす」と信じるあなたの思考が、あなたの愛する人の心の中にも呼び覚まされ、感じられる。

●すべてを生み出す「超意識」の存在を意識する

超意識は、すべての純粋な創造性の源だ。ここから素晴らしい着想が生まれたり、創造的な解決策が見つかったりする。

潜在意識はあなたの身体を作り上げ、生命維持に関する機能管理している。1日24時間、寝る暇も無く働いて、あなたを助け、あなたに害を及ぼすものから守ろうとする。

心のこの領域から「私たちにもたらされる」答えは完全なものだ。

正しく、科学的に考えるためには、「真理」を知らなくてはならない。真理を知るとはつまり、無限の知恵や潜在意識の力と調和することで、その知恵や力はつねに生命を守るために働こうとする。

あなたは、あなた自身の思考の総和だ。そしてあなたには、否定的な思考や想像を退ける力がある。暗闇をなくすには光が、寒さに対処するには熱が効果的であるように、否定的な思考を克服するにはよい思考が有効だ。心によいことを言い聞かせよう。そ

うすれば悪い思考は消え去るはずだ。

病気を癒すためには、活力に満ちた潜在意識の力を増大させ、それを身体中に行き渡らせる必要がある。そしてそれには、恐れや心配、不安、嫉妬、憎しみなど、あなたの神経や腺——つまりあらゆる不要物の排出を取り仕切る体組織——を傷つけ、無力にする力をもつ、すべての破壊的な思考を取り除けばいい。

(まとめ) 覚えておくこと

1. 潜在意識はあなたの身体を維持管理するために、1日24時間働いている。否定的な思考を抱くことは、潜在意識の生命維持のための活動を邪魔することだ。

2. どんな問題であれ、超意識に答えを見つけ出せと命じよう。夜眠る前に命じておけば、超意識は必ず応えてくれる。

3. 自分の思考に気をつけよう。あなたの脳が真実だと受け止めた思考はすべて、あなたの世界で現実となるからだ。

4. 潜在意識に新しい青写真を送り届けることによって、新たな自分に生まれ変わることができる、と知っておこう。

5. 潜在意識は、つねに生命を維持するために働いている。あなたの仕事は意識的な心を見守ることだ。潜在意識に真実の言葉を伝えよう。潜在意識は、あなたの習慣的な考え方に従って、命じられたことを現実に行っている。

6. あなたの身体の細胞は11か月ごとに新しくなっている。考え方を変えて新しく生まれ変わろう。そしてつねに生まれ

れ変わりつづけよう。

7. 健康は当たり前前の状態だ。病気になるのは異常事態だ。そこにはあなたの内にある調和の原理が働いている。

8. 嫉妬や恐れ、悩み、不安に満ちた思考は、あなたの神経や腺を傷つけ、破壊し、あらゆる種類の心身の病気を引き起こす。

9. あなたが意識して潜在意識に言い聞かせ、心から信じていることは、あなたの心や身体、出来事の中に現実となって現れる。潜在意識によいことを言い聞かせて、人生を楽しいものにしよう。

● 人生のあらゆる問題を超意識の力で創造的に解決する

意識と潜在意識と超意識は、1つの心の中の3つの領域である。

1. 超意識はすべての純粋な創造性の源だ。

・意識的な心には創造的な活動はできない。意識は潜在意識に保存された既存のデータをもとに推測したり、人（専門家）や書物、コンピュータといった、その他の情報源からデータや情報を集めてくる。

・意識的な心は、ある問題への答えにつながるデータを入手できたとき、えんえき演繹的な推論によって問題を解決することができる。

・超意識が利用するのは、潜在意識に保存されているデータではない。超意識は宇宙の知恵を入手し、意識的な心や

潜在意識が行う普通の論理的思考をはるかに超える「純粋な創造性」を発揮する。前章でも、芸術家たちが、その作品（音楽や小説など）を生み出すのではなく、受け取っていることを示す例を紹介した。

結論：意識的な心に届くさまざまな着想は（願ひも）、向こうから働きかけてくる。

——音楽家には音楽が

——発明家には新しい発明品が

——作家には文章が

2. 超意識は、目的達成意欲を高める。

意欲には2通りある。

A. 前向きな意欲F自分が心から望んでいる何かを手に入れたり、達成したりしようとしているとき。

B. 無理強いされた意欲——やらなければならないことをしているとき。しばしばそれは、あなたの雇用主や親、教師など、他の誰かの望みや、必要から生じたことだ。自分で望んでするのではなく、やらなければならないからする、というとき。

だから、前向きな意欲をもって目標をめざすようにし、「やらねばならないこと」はできる限り減らすことなくすることが重要だ。また、心の声を「これをやらなくてはいいけない」から「これをやる」に変えるだけでも、

意欲を無理強いされたことによるエネルギーの枯渇を、なくしたり減らしたりする効果がある。

3. 超意識は無意識レベルで働く

——その働きは目に見えない

——どこを探したら見つかるというものではない。

4. 超意識は独自のコンピュータをもっていて、意識的な心から託されたあらゆる問題を解決し、その時点でもっとも有効な回答を返してくれる。

5. 超意識は、潜在意識に保存されているすべてのデータを瞬間的に読み取り、処理すべきデータと不要なデータを見分けることができる。

6. 意識的な心がその問題にとらわれている限り、超意識はどのような問題も処理できない。

7. 超意識はあらゆる言葉を聞きもらさない。

8. 超意識は、私たちの行動とその結果を、私たちの自己イメージがっくり上げた習慣的な考え方に合ったものにする。

●人が失敗する主な原因は「自身のなさ」と「頑張りすぎ」

あなたの思考が肯定的で、前向きであり、そして愛に満ちているとき、必ず適切な答えが届けられる。つまり、失敗しないためには、あなたの思考や願いを、それがまるで現実に起きていることのように感じる方法を使って、潜在意識に受け取らせるだけでいい、ということだ。そうすれば、心の法則がそのあとのことは

やってくれる。あなたの願いを、信念と自信をもって潜在意識に届けよう。そうすれば潜在意識はそれを受け止めて、あなたに答えを返してくれる。

潜在意識の力を使うときには、その力を否定するようなことは考えず、自分で何とかしようとも思わないのがよい。任せて、ゆだねてしまい、潜在意識がもたらす結果と、そのときの開放的な気分を想像しよう。

1. 自分を精神的に追いこんだり、頑張りすぎたりすると、心に不安や心配が生まれ、潜在意識から答えが届けられるのを妨げる。気楽にやろう。
2. 心がくつろいでいるときに願いを受け取ると、潜在意識はその願いを実行しようとする。
3. これまでどおりのやり方にとらわれずに考え、計画を立てよう。すべての問題には答えがあると知っておこう。
4. 健康だと感じれば健康になるし、豊かだと感じれば豊かさが手に入る。さて、あなたは何を感じればいいだろう？
5. 想像力は、あなたに備わったもっとも強力な力だ。すばらしいものや評判のよいもののことを想像しよう。あなたは、あなたが想像する自分像そのものなのだ。
6. 眠いときは、意識と潜在意識の対立が起こらない。眠る前に、あなたの願いがなかったところを繰り返して想像して

みよう。穏やかな気分ですり、楽しい気持ちで目覚めよう。

●「富は心の中にある」と知る

もしもあなたが経済的に困っているなら、あるいはやりくりに苦労しているなら、それはあなたが、私にはいつもお金がたつぷりあって、有り余るほどだ、と潜在意識に言い聞かせていないからだ。あなたも知つてのとおり、世の中には、1週間にたった数時間の働きで、途方もない収入を得ている人々がいる。彼らは、死にもの狂いで働いたり、奴隷並みに働いたりもしない。人生はあくせくしないで生きるのがいちばんなのだ。あなたがしたいと思うことをしよう。ワクワクできることや楽しめることをしよう。

豊かさは心の問題だ

豊かさは、それぞれの人の潜在意識に刻まれている思考によって決まる。「私は億万長者だ、私は億万長者だ」と言うだけでは、億万長者になれない。あなたの潜在意識に、**富や豊かさの感覚を植えつけることによって、富の意識をもてるようになる。**

ほとんどの人の問題点は、目に見えない力の手助けを受けていないことだ。仕事がうまくいかなかったり、株価が下落したとき、あるいは投資に失敗したとき、人々は途方に暮れてしまう。そんなとき、彼らがひどく頼りなげに見えるのは、潜在意識の力を借りる方法を知らないからだ。自分の心の中にある、尽きることの

ない知恵の宝庫の存在を、彼らは知らないのだ。

貧しい人特有の心をもつ人は、気がつけばいつも貧しさにつきまとわれている。一方、心が富の感覚で満たされている人は、必要なものすべてに囲まれて暮らしている。あなたも富を手にすることができる。必要なものをすべて手に入れ、有り余るほどのお金を手にすることができる。あなたの言葉には、あなたの心から間違った感覚をぬぐい去り、空いたところに正しい感覚を植えつける力がある。

富の意識を身につけるための理想的方法

あなたはおそらく、この章を読みながら「ぼくは富と成功を手に入れたいんだ」と言っていることだろう。それこそあなたがやるべきことだ。1日に3回か4回、1回におよそ5分間、自分に向かってこう繰り返そう。「富——成功」と。この言葉には驚くべき力がある。潜在意識の内なる力を発揮させる力だ。

あなたの中にある大いなる力のことを考えつづけよう。すると、あなたの思考の性質や特性に応じた状況や環境が、現実となってあなたの暮らしに現れる。ただ、「ぼくは金持ちだ」と言うのではなく、自分がもっているすばらしい力について考えるのだ。「富」と言うとき、あなたの心には何の葛藤も生まれないはずだ。さらには、あなたが富について考えていると、豊かさを満喫している感情がわき上がってくるだろう。

富を感じることによって、富が生まれる。このことをずっと忘

れないようにしよう。潜在意識は銀行のようなもので、いわば宇宙の金融機関だ。富の意識であれ、貧しさの意識であれ、あなたがそこに預けたり、印象づけたりしたすべてのものを増やす力がある。だから、預けるのは富にしておこう。

ここで、アフアーメーションの3つのステップを思い出そう。

・ 自分自身にアフアーメーションを読み聞かせる。(ステップ1)

・ アフアーメーションの内容に合った過去や未来の出来事、または想像上の出来事を、ありありと思い描く。(ステップ2)

・ 思い描きながら、前向きで楽しい気持ち(感情)を味わう。(ステップ3)

もしも誰かが、「私は富をもっている」とだけ自分に言い聞かせて、ステップ2と3を省略してしまったら、そのアフアーメーションは尻切れとんぼに終わってしまう。前にも述べたように、言葉(ステップ1)には、その言葉を伝わりやすくするイメージを呼び出したり、つくり上げたりする働きがある。科学的にも、潜在意識に記録されるのは言葉ではなく、言葉によって想起される視覚的なイメージと感覚だと証明されている。

ステップ3は「精力剤」——つまりあなたにイメージを想起させる力だと考えよう。たとえば、エンジンが完全に整備された美しい車を手に入れたとしても、ガソリンがなければ、車はどちらに進むこともできない。視覚的なイメージにさらに感情的な高まりを加えることは、この3つのステップからなるアフアーメー

ションを成功させるために必要な「ガソリン」なのだ。

富をいつでも必ず手に入れる方法

あなたの潜在意識（超意識）は、尽きることのない知恵の源だ。そこには無限の知恵があつて、あなたの意識に届けられるのを、また数えきれないほどの方法で、あなたの札入れの中に札束となつて収まる日を、今か今かと待っている。そして心の中で行われるこの潜在意識の働きは、株価が上がろうが下がろうが、ドルの相場が下がろうが、それには関わりなく続く。あなたの富は、本当は債券や株、銀行預金の額などで決まるものではない。そういったものは、じつは富の象徴に過ぎず、もちろん必要だし役に立つものではあるが、やはり象徴は象徴なのだ。

私が言っておきたいのはつまりこういうことだ。富は私のもので、私の人生にはいつも富が循環している、と潜在意識に言い聞かせれば、あなたはいつでも、そして必ず、形はさまざまではあるが、富を手に入れることができる。

富を手に入れるのを妨げる、よくある障害

多くの人々が富に恵まれない人生を送る原因となっている、1つの感情がある。そしてたいいの人は、辛い体験を通してそのことに気づかされる。それは妬みの感情だ。たとえば、ライバルが銀行に多額の預金を預けるところを目撃し、自分はほんのわずかな預金しかなかったとき、あなたは妬みを感じるだろうか？

こうした妬みの感情を乗り越えるには、こんなふうに自分に言えればいい。「すごいじゃないか。あの男の成功を喜ぼう。彼がもつともつと富を築くよう祈るよ」

妬みの感情を抱きつづけるのは、とても破壊的なことだ。なぜなら、それはあなた自身を否定的な立場に置くことであり、すると、富はあなたのところに流れてくる代わりに、あなたのもとから流れ出していくからだ。もしもあなたが、これまでに他人の莫大な富や成功に苛立ったり嫌な気分になったりしたことがあるなら、今すぐ、その人のところにあらゆる形で、さらなる富が集まりますように、と祈ろう。するとあなたの中の否定的な思考が打ち消され、潜在意識の法則に従つて、かつてないほどたくさんの富があなたのもとに流れ込んでくるだろう。

それができたら、眠りながら金持ちになる方法を試してみよう。夜眠る前に、次の練習を試してみよう。「富」という言葉を、静かに、くつろいだ気分で、思いを込めて繰り返し返すのだ。これを何度でも何度も、まるで子守唄のように繰り返し返そう。

「富」の一言だけで、自分を眠りにつかせよう。あなたはその結果に驚くはずだ。大量の富が、まるでなだれのようにあなたのもとに流れ込むだろう。これもまた、潜在意識の奇跡の力の一例なのだ。

「豊かさ」と「裕福さ」の違い

ひとこと言っておくが、高収入をめざして働く場合、生活のバランスを取ることがとても重要だ。朝は子どもたちがまだ寝ている早朝に家を出て、深夜に帰宅したときには子どもたちはもう寝ている、という暮らしをしている人の話は誰でも聞いたことがあるだろう。「富を求める」ことのストレスには、しばしば不健康なライフスタイルが含まれ、それは、栄養不足や、軽度なものから重度のものまでの運動不足、深酒、そして早すぎる墓場への旅立ちという結果につながりやすい。

裕福な生活をするにはお金が必要だ。しかし、「豊かな」暮らしにお金はいらない。マザー・テレサやガンジーをはじめとする多くの人々を、お金では測れない、すばらしく豊かな生き方の手本とすればいい。

バランスのよさは、裕福さをめざすときに気をつけるべき重要なポイントだ。バランスよく生きる人々は、家族の目標や健康の目標、社会的、精神的、そして個人的な目標のそれぞれのために、等しく時間を配分している。

ジョセフソン倫理研究所の創設者であるマイケル・ジョセフソンはこう書いている。

「もしもあなたが、自分が知っているもっとも幸福な人を5人あげなさいと言われたなら、その5人は収入の高さとは無関係であるはずです。本当の意味で幸福な人々は、彼らがもっている何かのせいで幸せなのではありません。彼らは、自分という人間の

在り方に幸福を感じているのです」

(まとめ) 覚えておくこと

1. 無理せず富を手に入れることを考えよう。それには潜在意識の信頼できる力を借りればいい。
2. 富は潜在意識が何を信じるかによって決まる。あなたの心の中に、富の感覚を刻みつけよう。
3. ほとんどの人の問題点は、目に見えない力の手を借りていないことだ。
4. 眠りにつく前の5分間、自分に向かってゆっくりと、静かに「富」という言葉を繰り返そう。すると潜在意識が、富をあなたの現実の体験にしてくれる。
5. 富を手に行っている気分を実感することによって、富がくり出される。このことはいつも忘れないように。
6. 意識と潜在意識は合意しているべきだ。潜在意識は、あなたが心から実感していることを受け止める。潜在意識が受け取るのは、意識が抱く思考のうちのもっとも優勢なものだ。だから、貧しさではなく、富を優勢な思考にしておくといけない。
7. 富に関するあらゆる種類の心の葛藤は、「昼も夜も、すべてが私の利益になっている」と繰り返しアフアーメーションを行うことによって、克服できる。

8. 「これではとてもやりくりできない」とか「お金が足りない」などと言って、富がいくらでも出ていくのを許してはいけない。このような言葉は、不足を何倍にも大きくしてしまう。

9. 潜在意識という銀行に、幸運や富、成功という思考を預けよう。すると潜在意識は複利の利息をつけて返してくれる。

10. 意識的な心で行ったアファirmেশョンの内容について、そのすぐあとに心の声で否定してはいけない。そんなことをすれば、潜在意識に届けたよい思考を打ち消すことになる。

11. あなたに富をもたらずのは、実はあなたの心の中にある考え方なのだ。あなたは、何百万ドルもの富にふさわしい考え方を身につけることができる。そうすれば、潜在意識はあなたの考え方にふさわしいものを届けてくれる。

12. 人を羨んだり妬んだりする感情は、あなたへと向かう富の流れを滞らせる障害物だ。他人の成功を喜ぼう。

●幸福を「習慣」にしてしまおう

何があっても乗り越えることができる、とはつきり確信できたそのとき——つまり、潜在意識には、問題を解決し、身体を癒やし、あなたが夢にも思わない大きな成功をもたらす力がある、と理解したとき——あなたの人生に、正真正銘の永遠の幸福が訪れ

る。

あなたが生きているこの世界は、ほとんどすべて、あなたの心の中で起きていることによって決まる、とまず理解しよう。

あなたの幸福を邪魔するものは、あなた自身の思考や心に思い描くイメージだけだ。あなたは、恐れや不安のせいで何かをためらってはいないだろうか？ 恐れは、実はあなたの心の中にある思考だ。今この瞬間にも、あなたはその恐れを掘り返し、自分にはあらゆる問題を克服して勝利や達成、成功を手に入れる力がある、という信念と入れかえることができるのだ。

(まとめ) 覚えておくこと

1. ウィリアム・ジェームズは、19世紀最大の発見は、その力を信じることによって発揮される潜在意識の力だ、と言った。

2. あなたは驚くべき力をもっている。その力を信じる崇高な心をもつことができれば、幸福があなたにもたらされる。そしてあなたの夢は現実になる。

3. 朝、目覚めたら、今日私は幸福を選択する、と自分に言い聞かせよう。今日私は成功を選ぶ。今日は正しい行いをする。私は毎日愛と善意を選択する。今日は平和を選ぶ。人生や愛、関心事について、このようなアファirmেশョンを行うことによって、あなたは幸福を選ぶことができる。

4. あなたは、心から幸福を願わなくてはいけない。まず願わなければ、何ごとも成し遂げられない。願いは、強い信念と想像の翼をもった望みだ。願いがなかったところを想像し、現実にかけているかのように実感しよう。すると願いは現実になる。

5. つねに恐れや心配、怒り、憎しみ、そして失敗のことばかり考えていると、気分が落ち込んで不幸せになる。忘れてはいけない。あなたの人生は、あなたが考えているとおりになる。

6. この世のあらゆるお金をかき集めても、幸福を買うことはできない。大金持ちの中にも、とても幸福な人もいれば、ひどく不幸な人もいる。ほんの少ししか財産をもっていないくても幸福な人は大勢いるし、不幸せな人もいる。幸福の王国は、あなたの思考と感じ方の中にあるのだ。

7. あなたの幸福を邪魔する障害物などない。外部の出来事が不幸を招くことはなく、それは結果で、原因ではない。あなたの心の創造的な働きを信じよう。あなたの思考は原因であり、新たな思考は新たな結果を生み出す。幸福を選ぼう。

●「黄金律」が意識にどのように作用しているか

そしてここには重要な真実が隠されている。それは、「潜在意識は他人とあなたを区別しない」といことだ。

つまり精神的に大人になるとは、心の揺れを押さえ、相手の批判をものもしない雰囲気を身につけることだ。

「人について勝手に判断したり、非難したりするのをやめ、いちばんの早道は、相手のことを心から認めることです。

(まとめ) 覚えておくこと

1. 潜在意識は、あなたが習慣的に考えていることを再生する記録装置だ。他人について好意的に考えよう。実はそれは、自分について好意的に考えることと同じなのだ。

2. 他人に対する恨みや憎しみは、心の毒だ。人に対して悪意を抱かないようにしよう。人に悪意を抱けば、自分にも悪意を感じるようになるからだ。あなたは、あなたの世界に存在する唯一の思考者であり、思考には創造的な力があるのだ。

3. あなたの心には創造的な力がある。だから、他人について考えたり感じたりすることを、あなたは自分の現実として体験することになる。これは、キリストの教えである黄金律を心理学的に説明するものでもある。つまり、人から思われたいように、人についても思いなさい、ということだ。

4. あなたがするよい行い、人にしてあげる親切、そしてあなたが差し出す愛や善意は、いろいろな形で、何倍にもなってあなたに返ってくる。

5. あなたは、あなたの世界でただ一人の思考者だ。あなたが他人についてどんなふうに考えるかは自分の責任だ。忘れてはいけない。あなたが相手のことをどう思おうと、それは相手の責任ではない、ということ。そして、あなたの思考は再生される。さて、あなたは今、他人のことをどんなふうに考えているだろう？

6. 精神的に大人になって、他人が自分とは違っていることを許そう。彼らには、あなたの意見に賛同しない完璧な自由があり、あなたにも彼らに賛同しない自由がある。賛同しなくても、不愉快がられるいわれはないのだ。

7. 動物は、相手が放つ恐れ of 振動数を感じ取ると噛みつく。だから、あなたが動物好きなら、動物は決して攻撃してこない。人間にも、行儀のよくない人々の中には、犬や猫、その他の動物と同じくらい、他人の恐れを敏感に察知する人々が大勢いる。

8. あなたの心の声は、声にならない思考や感情の表れであり、あなたはそれを、あなたに対する人からの反応という形で体験することになる。

9. 自分が望むことを、人のためにも願おう。これが、円満な人間関係を結ぶ鍵だ。

10. あなたが許可しない限り、他人があなたを悩ませたり苛立たせたりすることはできない。あなたの思考には創造的な力がある。あなたは、相手を祝福できるはずだ。

11. 人とうまくやりたいとき、愛がその解決法だ。愛とは、理解することであり、善意であり、他者に敬意を払うことだ。

12. 他人の成功や昇進、幸運を喜ぼう。そうすれば、自分にも幸運を引き寄せることができる。

13. この世のあらゆる人々にあなたが与えるべきものは愛だ。そして愛とは、あなたが望むもの——健康、幸福、そして人生が与えてくれるあらゆる祝福——を人のために願うことだ。

●潜在意識の力で「人類最大の敵」を克服する

潜在意識は暗示を受けやすく、暗示によって思いどおりに働かせることができる。

自分には不安を克服する力がある、と前向きな気持ちで自分に言い聞かせ、不安を克服する、と意識的な心ではっきりと決断すれば、潜在意識の力を解き放つことができる。潜在意識は、あなたの思考の特性に応じた答えを示すものなのだ。

心の中で何かをずっと思いつづけていると、それは現実になる。潜在意識とうまくやっていくには、穏やかで自身に満ちた、くつろいだ気分であることが大切だ。

(まとめ) 覚えておくこと

1. 怖くてできないことがあるなら、それをやろう。そうすれ

ば必ず不安がなくなる。自分に向かって本気でこう宣言しよう。「私はこの不安を乗り越えてみせる」。すると本当に乗り越えられる。

2. 不安は、あなたの心の中にある否定的な思考だ。それを前向きな思考と入れ替えよう。自信には不安よりも大きな力があるのだ。

3. 不安は最大の敵だ。失敗や病気、そして人間関係のもつれのかげに不安が潜んでいる。愛は不安を一掃する。愛とは、人生のよいものに心を向けることだ。誠実さや素直さ、正義、善意、そして成功を愛そう。最高のものが届けられると期待して楽しく生きよう。そうすれば、必ず最高のものが届けられる。

4. 不安な暗示には正反対のもので対抗しよう。たとえば、「私は美しい声で歌える。静かで落ち着いた、穏やかな気分で歌える」というように。すると信じられないほどの恩恵が与えられる。

5. 面接や筆記試験で答えを思い出せなくなるのは、実は不安のせいだ。繰り返し、こう自分に言い聞かせることによって、この問題は克服できる。「ぼくは、ぼくが知っておくべきことが完璧に記録された記憶装置をもっている」。あるいはまた、試験でのすばらしい成績について、友人から祝福されているところを想像してもいい。忍耐強く続ければ、必ず不安を乗り越えられる。

6. 人は、この世に生まれてきたときには、たった2つのことにしか恐怖を感じない。それは、落下と、大きな音だ。それ以外の不安はすべて生まれてから身につけたものだ。それらを捨て去ろう。

7. 通常の不安はよいものだ。一方、病的な不安は非常に悪いもので、破壊的な影響力をもつ。何かを恐れる思考にふけてばかりいると、やがて病的な不安や、強迫観念、そしてさまざまな恐怖症へと発展していく。何かにつけて、しつこく不安を抱きつづけていると、パニック状態になることがあり、極度の恐怖症になることさえある。

8. 潜在意識には、状況を変え、あなたが心から願うことを現実にする力がある、と知ることによって、病的な不安を克服することができる。今すぐ、あなたが抱いている不安とは正反対の願いに目を向け、そのことばかり思うようにしよう。あなたの不安を取り除くのは愛なのだ。

9. もしもあなたが失敗を恐れているなら、成功に目を向けよう。病気になるのを心配しているなら、自分は健康そのものだと考えるようにしよう。不慮の出来事を怖がっているなら、「宇宙の心」による導きに思いをめぐらせよう。

10. 不安には、置換の法則がよく効く。どのような不安であれ、願うことによって解決できる。あなたが病気を患っているのなら、健康を願えばいい。不安に取り憑かれているなら、不安からの解放を願えばいい。よいことを期待し

よう。心をよいことに向け、潜在意識はいつもあなたの願いに応えてくれると信じよう。潜在意識は決してやり損なったりしないのだ。

11.
あなたの不安をじっくり見つめてみよう。理性の光に照らしてみよう。自分の不安を笑いとばすことを覚えるといい。それが最高の薬だ。

12.
あなたを煩わすことができるのは、あなたの思考だけだ。他人からの暗示や意見、脅しには何の力もない。力はあなたの中にある。あなたの中には唯一の「創造的な力」があつて、つねに調和的に働いている。そこにはいさかいによる不和など存在しない。そして、その源には愛がある。

潜在意識をとことん使いこなす サンマーク出版

C・James Jensen