

# LEFT

## ●非利己的想念

思いやり・愛・喜び

## ●理解に満ちた想念

## ●自分と全生命との宇宙的な一体性を思い出させるような想念

上記、左右想念類が起こった時は書き留める。自分の想念の動きに対する観察者となり、上記想念を片っ端から記してゆく。<sup>※1</sup>

・一日中あなたに影響を与えた想念や感情をチェックし続ける。<sup>※2</sup>

・想念、感性の一つ一つを注意深く書き留めて評価する（善悪両方とも）

・一日の終わりに統計を出す。この方法が一定期間行われると、心と肉体に混乱や病気を起こしていた古い習慣的想念は消滅するであろう。

# RIGHT

## ●利己的・不安・不満 ・他人に対する非難

情緒的不安定・怒り・憎悪・羨望・恐怖

## ●結果だけを見て原因を見ない

※1=どれだけ穏やかな行動がとれたか、行動の中に興奮をともなった恐怖がなかったか。

※2=楽天的な状態で現れるようになるまで。

毎日の生活で若々しく美しい想念を現すようにする。

参考=テレパシー P 54  
同 (新全集 P 65)  
宇宙哲学 P 101  
同 (新全集 P 128)

キリトリ線

キリトリ線

習慣的な考えを捨てて、想念を観察し、記録すること (テレパシー P 54)

あなたは自分の感情を支配し、コントロールしなければなりません。あなたの習慣的な考え方が、真の状態における物事を見ようというあなたの願望に反対しようとしても失望してはいけません。

記憶すべきは、あなたはこれまでずっと自分の習慣的な想念を自分で作っていたということです。忍耐によってあなたは周囲に見るすべての物と自分が一体であることに気づくことができ、人間の作った分裂というものが誤っていることを悟るでしょう。

次の段階に入る前に、あなたは自律トレーニングをする必要があります。それで私がおすすめしたいのは、日記帳を用意して、一日中あなたに影響を与えた想念や感情をチェックしつづけることです。わき起こる想念と感情の一つ一つを（善、悪の両方とも）注意深く書きとめて評価し、それらがその日のあなたの生活におよぼした影響を調べてごらんください。