

“美貌”と“健康”を望み通りに手にする方法

## 6 1. “愛の呼吸法”は何にも優る治療薬となる

他人に愛を与えない。とは、自分に与えるものを与えないのと同じです。

---

潜在意識の法則に「他人のためにすることは、自分自身のためにすることに等しい」というのがあります。「情けは人のためならず」という諺も似たような意味です。このことをマーフィー博士は「他人に愛を与えないことは…」と表現しているのです。

呼吸法のコツも、まず息を吐き出すことが先行します。吐くことによって自然に新しい空気が吸えるのです。愛はまず他人へ自分の誉放射することで、より多くの愛が自分の中に滲込んでくるのです。だから私たちは自分自身の健康や幸福、成功のために、できる限り愛を放射しなければならないのです。

一人の実業家が絶望の淵に立たされていました。難病が原因で再起不能の病床にあり、事業も傾き、すべてが最悪でした。彼が恐れているのは死のみ。そのような状況の実業家をマーフィー博士が見舞いました。博士はどんな励ましをしたのでしょうか。

それは愛でした。博士はいま遠くにいる十五歳になる彼の一人娘を引き合いに出し、「彼女はまだあなたを必要としている」と説いて聞かせました。早くに母親を亡くしたその娘にとって、実業家は父親であり母親でもあったのです。

自分の病気のことばかり頭がいて、人へ愛を注ぐことを忘れていた実業家は、マーフィー博士によって、自分が愛を与えなければならない対象として一人娘がいたことを思い出したのです。博士は実業家に簡単な祈りの言葉をつくってあげてから引き上げました。

間もなく実業家は難病を克服し、破産寸前だった事業を盛り返し、娘とともに幸福に暮らしています。この奇跡的な快癒はいったい何だったのでしょか。それは言うまでもなく、他へ愛を注ぐことによって、自分にも必要な愛を与えたのです。

これを医学的な見地から説明すれば、絶望的状況の体内には、有害なホルモンなどが分泌されて、肉体も精神も悪化していくが、娘に愛を注ぐことによって、体内に有益なホルモンを分泌させ、自己の持つ自然治癒力を劇的に高めた…と解釈できるでしょう。

この肉体の変化は、今日では脳波測定によって、ほぼ正確にたどることができると言われています。他人に愛を与えることは慈善でも恩恵でもありません。自分がよりよく生きるために必要不可欠なことなのです。

---

マーフィー 運がよくなる魔法の練習帳 マーフィー理論研究会 編著