

「Better Eyesight・1921年1月号から

「Cataract: Its cause and cure」

解説・「白内障の原因と治療」

白内障は目のレンズ（水晶体）が不透明になり、見る物が霞んで見える症状です。老年病と思われていますが、どの年齢でも起こります。また先天性の場合もあります。違った形の不透明さがあります。伝統的な眼科の考えでは水晶体の摘出以外は治療出来ないけれども、初期の段階に限って点眼薬で瞳を拡張し、メガネを掛けることで改善されます。この効果については眼科のテキストブックで述べられています。

しかし、白内障は時々、ひとりでに治ることがよく知られています。そのケースが多く記録され、経験の長い眼科医達は大概、それを見ています。15年ほど前、私は、ニューヨークの耳鼻科病院で外科医をしていましたが、その管理外科医であったドクター・ヘンリーとドクター・ノエの依頼で自然に治癒したケースの大量の記録の蒐集をしました。

柔らかい水晶体の場合は針で悪い細胞を小さくして組織に吸い込まれ、固い場合は、水晶体全部が不透明になった段階で角膜を切り開いて水晶体を取り出します。早い段階での手術は細胞が部分的に取り残される率が高く困難が予想されますので、患者を盲目に近い状態で手術をするまで長く待たせることがあります。

手術の結果が良くない場合もありますが、大多数の患者はメガネの助けを借りて視力を回復します。近距離は視力シートの大きな字が見え、遠くは上から4段目が6メートルの距離から見えると手術は成功です。

患者は焦点を合わせるために普通、遠、近のメガネ2つが必要になります。

焦点を合わせる力を失うのは水晶体の損失のためではなく、患者が緊張するので眼球の形をコントロールする筋肉が動かなくなるからなのです。ケースによっては患者が新しい目に慣れると、特別なことはしなくても、見えるようになり、稀なケースではメガネも要らなくなる、と云うのは眼球が伸びて水晶体の役目を代わって果たしてくれるからです。

今まで、より良い方法は知りませんでしたから、私も白内障を手術で治療していました。その頃ドクター・ケリーから、初期の白内障患者の目を、「健康に保つ方法」で治すことを学びました。これは私への最初の暗示で、中心視がそのような状態に於いて価値があることを患者を通して知りました。

この患者は片目が初期の白内障で、他の目はハイパーメトロピア（俗に遠視と呼ばれる）でした。目を正しく使って屈折の異常が軽くなった頃には、白内障が治ったのです。このケースの後で、同じような経験を幾つかしました。しかし、もっと状態の悪くなった目、或いは先天性の白内障を手術以外のどんな方法でも治せるとは思いもしませんでした。

然しながら 1912 年に先天性の白内障の 17 歳の少女が私の前に現れました。彼女の左目は、数年前に白内障の手術後に細菌に犯され、右目への感染を恐れて摘出されました。その右目が一段と見えにくくなったので手術を希望して私のクリニックへ来た訳です。

彼女の目を手術前に出来るだけリラックスさせると手術の旨いく可能性が高くなるのでリラックス法を教えました。驚いたことに物の見え方が良くなりました、そしてそのまま暫く良くなり続け、3 か月後には先天性の白内障が完全に消えて正常な目になりました。

その 5、6 年後に別の例では、55 歳の婦人が老眼を治すための相談に来ました。遠くを見る時の右目の視力は正常で、左目は光が感じられるだけでした。これは完全に濁った白内障のせいでした。私は記憶力と想像力の二つの脳の機能を使って老眼の治療を始めました。そして彼女に脳と目の関係を証明するために、彼女の良い方の右目を覆ったまま、黒い点を思い出すか想像するかを出来るかどうかを尋ねました。彼女は出来るかと答えました。私がそれは不可能でしょうと云いましたが、彼女は出来るかと云い張りました。遠くを見た時よりも近くの間を見た時に、彼女は左目の不完全さをよりはっきりと自覚しました。近くは老眼だから読めない筈だと思い、私は視力シートを近くに持って来て、「良い方の目をカバーしたらこのシートを見ながら黒い点を思い出せないでしょうか」と訊ねると彼女は「左目で出来ますよ、そして、その上に私はそのシートの字が読めるのです」と答えました。彼女は 60 センチと 6 メートル両方からシートの字が読めたのです。

これは私にはショックでした、白内障の濁りがこの短時間にとけることが普通では先ずあり得ない、しかし検眼鏡で彼女の言葉が本当であると確認されました。

それ以来、沢山の似た症状の人を治療しました。その中でも良い結果の出た報告は 1920 年 6 月の **Better Eyesight** に掲載してあります。

次に受けたショックは、つい 2、3 か月前にクリニックにきた人の例です。その人は、網膜剥離と白内障が関係している複雑な症状のために、4 年間ほど、片目が盲目状態でした。にごった水晶体で瞳が完全に覆われていました。目のリラックス方法を数回試した後で、目の前で振られている私の手の動きが見えるようになりました。そして、今は

本をメガネなしで読みはじめています。

別の患者は、水晶体の怪我によって、瞳の中で結合組織が新しく形成されて水晶体を覆い隠したので、物が霞んでしまい白内障と診断されたのです。私は彼の目を診察しながら、これは治らないと云い掛けましたが、以前、中心視を練習した患者の結合組織が、視神経、網膜、角膜の血液循環によって吸収されたことを思い出し、目をリラックスさせることを教えてみました。そして予想通りに回復に至りました。

1918年の4月29日に私のクリニックに来た例は、糖尿病で起きた白内障です。この女性患者は、糖尿病が治れば白内障も治ると思ったので、1年半、他のクリニックで白内障の手術を拒否し続けていたそうです。パーミング、スウィング、想像力、記憶力の練習で、左目が5月15日に快方に向かいだして数日後に完全に回復しました。しかし、右目は5月22日に一時的に見えるようになり、数日後に、またあと戻りをしました。暫くそれを繰り返しましたが数か月後に完治しました。糖尿病は完治していません。

これらの結果から、事故の場合を除いて、白内障の全ての原因は目の緊張から起きていると確信しています。私はまだ正常な人の目に白内障を起こさせる実験をしていませんが、白内障になりかけの目の不透明さが濃くなったり薄くなったりするのは、その人のリラックスと緊張の度合いによって変ることを見えています。

「Better Eyesight・1921年2月号から」
「The prevention and control of pain by the mind」

解説・「気持ちによる、痛みの予防とコントロール」

正常な目の人は、確かな記憶を使って数分間で痛みを感じなくします。以下の順序でその方法を学んで下さい。

- ①黒い字を良く見て目を閉じ、その黒い字を思い出します。
- ②数回①を繰り返して、記憶が確かになると、黒色が濃くなります。
- ③そうしたら、一本の指先に他の指の爪を立てて強く押してみます。
- ④目を閉じて記憶した字を思い出しその黒色を見ていると痛みを感じません。
- ⑤目を開けたまま記憶した字を思い出す練習をして置くと痛みが起きた時に軽減できます。

不確かな記憶のまま、即ち字の角がぼやけたり、線がにじんだりしてよく見えない状態の字を思い出した時に、爪で指を強く押すと痛みが強くて、瞬時で耐えられなくなります。

ある字の一点を思い出そうと続けた場合に、それが不可能になったと思いながらも続けていると目に痛みが出てきます。また、目を開けて、字や物体の一点だけを長く見つめている場合も、目に痛みが出て来ます。

「Better Eyesight・1921年3月号から」

「How to obtain perception of light in blindness」

解説・「どうすれば盲目の人が光を感じられますか」

二つの方法で盲人の患者が、いつも光を認識出来るようになりました。一つはパーミングでもう一つはスウィングです。

先ずパーミングでは、患者は、気持ちがリラックスしなければ快方には向かわないことを覚えていなければなりません。今まで証拠として見てきましたが、黒色の代わりに、白、グレー、その他の色を大概の盲目の人は目を閉じてカバーした時に初めのうちは見ます。しかし、これらの色の数々が出て来なくなるのです。

次のスウィングには二つの形があります。

- ①足を約 30 cm開いてまっすぐに立ち、目を開けてリラックスし、ゆっくりと重心を左右に移し、全身を横に何回も揺らします。
- ②座ってリラックスし、自分の手を目の前に持って行き、右耳から左耳へと顔面を通るように何回も動かします。そして手のうごきを想像します。動きを想像出来るようになると、実際に手の動きが見えてきます。

これらの方法は単純なのですが、リラックスと光の認識の両方、或いは片方を 15～30 分で可能にします。

10 歳の少女の例では、生れ付き目がしぼんでいる奇形で、光と影の区別が付きませんでした。15 分のスウィングとパーミングをした後で、部屋の家具の形が判別できるようになりました。盲目の患者が完全に視力回復をするのは稀でしたが、光が識別できるようになると日常生活の不便さが少なくなります。

数週間前に来た患者は、両目とも視神経が衰え、光も見えない完全な盲目でした。リラックスを学んで、明暗が見えるようになったのに勇気づけられて、また必ず来ますかと云って帰りましたが、数日後に、医師の盲目証明が送られてきました。それには彼は視神経の衰弱により完全な盲目で治療不可能であると書かれていました。彼もその後クリニックには来ませんでした。医師も含めた周囲の人の反対意見に屈して、断念するケースが多いのは残念です。

「Better Eyesight・1921年4月号から」
「Methods that have succeeded in presbyopia」
解説・「老眼治療に成功したメソッド」

老眼は、目の屈折が悪くなった所為だと云われますが、屈折は目を休めるだけで正常に戻ります。老眼だと自分で思った患者達に、私は単に両目を暫く閉じることを薦めます。

目が休んだと感じるまでの時間は、人によって違い、数分、30分、或いは1時間以上の場合もあります。けれどもその後で、必ず細かい字が数分間見えます。

目を休めた後で細かい字を見る、を数回繰り返すと多くの患者は段々に45センチの距離から読めるようになります。そして、この練習で徐々に距離を縮めることが出来、薄暗い光でも15センチの距離から読めるようになります。

最初は字がチラッと見えるだけです。しかし「休んでから読む」を繰り返しているうちに、数分間になり、やがて長い間、細かい字を読み続けられるようになります。

もし上の方法で失敗したら、記憶、想像力、そしてスウィングを取り入れたパーミングを試みましょう。

次の順序に従って、記憶力、想像力を使うと、特に良い結果が得られます。

- ①小さな「0」を見てから、目を閉じて極小の「0」を想像します。
- ②想像した「0」の中央が純白で、外側の黒い線を出るだけ濃い黒だと想像します。
- ③空間の白さが最高になった時、その「0」が左右に動き出すと、想像して下さい。
- ④動きだした「0」と一緒に背景の小さな物も大きい物も動きだしたと想像します。
- ⑤目を開いて、「0」と一緒に目に入る全ての物が動いていると想像します。
- ⑥次に目を閉じたまま、もう一度全ての物が動いていると想像します。
- ⑦目を開いた想像と目を閉じた想像、2種類の想像を交替にします。想像と同じように現実の物が動いているように見えたら、目の屈折は正常になっています。

このように記憶力と想像力を使って、目に入る全ての物を動かす方法は、ユニバーサル・スウィングと名付けられています。想像したスウィングが目を開いている時と同じに良く出来るようになると屈折の異常が起きなくなります。

「Better Eyesight・1921年5月号から」

「How to improve the sight by means of imagination No.1」

解説・「想像する方法を使うと、どうして見え方が良くなるか No.1」

目を閉じて手のひらをその上に載せる、そしてダイヤモンドタイプと呼ばれている極小の「O」を想像した時、字がその小さな直径の半分くらいの横揺れをゆっくりとしていると想像することが出来ますか？

それができたら、立ち上って3メートル以上離れた位置から視力シートを見て、灰色の点のように見える一つの字を選んで下さい。それが7ミリ位のかすかな横揺れをしていると想像してください。

横に揺れる字を見続けながら、この判読できない字の上部が平らだと思ってください。もし実際に字の上部が平らであれば、字の横揺れは今まで通りです。あなたの想像が字と合わない場合は、字の横揺れが凸凹したり、長くなったり、見えなくなったりします。

このように変化した場合は、字が別の形であると思われます。横に凹みがある、右に丸みがある、等々を考えます、全部の場合に横揺れが変化したら、多分あなたの横揺れが長すぎるのです。

それでは、もう一度パーミングをし、「O」の短い横揺れを想像します。その後で、先程の字を見て、それが小さく横揺れすると想像をします。

字の4辺が真直ぐか丸いか、開いているかを試します。そして字に当てはまるのはどれかを判別します。目を閉じて想像した方が分りやすいかも知れません。正しい字が分ったら、目を開けたり閉じたりして、その字を想像し記憶します。そうすると、実際に見えるようになります。

STORIES FROM THE CLINIC

クリニックでのできごと

ベイツ博士の助手のエミリー・リアマンの記録

2, 3週間前、疲れ果てた様子の母親が12歳の娘が頭痛と激しい目の痛みで眠れない、自分も娘のうなる声で眠れないとのことでした。

ある病院の眼科で医師が娘の痛みを軽減できず、目が特別の手当てを必要としているかも知れないから、ベイツ博士に患者を送った方が良いと判断して、母娘はクリニックへ来た訳でした。

ベイツ博士は診察した後、詳細を語らずに、「貴女が治せるケースだから、この少女の痛みを早く止めてあげてね」と私に云いました。

少女は目を開くのも辛そうで、額にしわを寄せていました。私が少女の視力テストをすると、少女はシートの中ほどの字が見え、読んでいる間は痛みが軽くなったと云いました。私は少女にパーミングの仕方を教え、目を閉じている間に、学校の黒板に、数字の7を白いチョークでくっきりと書いたと想像するようにと云いました。すると、すぐに「できた」と答が返って来ましたので、手をとって目を開けてクリニック備え付けのカードの7を見せました。

彼女の目は大きく開き、額のシワも無くなっているのを母親も見ました。痛みが数分後に戻ってきた時、私は直ぐにパーミングをもう一度するように指示し「前に見た‘7’がもっと濃い黒で書かれていると想像するように」と云った途端に、また痛みが消えました。それで痛みの原因が目の緊張であり、想像をしている間は、目が緊張しないのだと、二人に説明しました。

もし彼女がパーミングをしてその時に想像力を使うならば2週間で良くなるでしょうと云って二人を帰しました。驚いたことに少女は2日後に学校友達を連れてニコニコしながらクリニックへ来ました。

「Better Eyesight・1921年6月号から」

「Demonstrate: The fundamental
principle of treatment」

解説・「目を良くする方法の根本理念」

メガネなしで完全に見る為の大切なポイントは、最初は心をやすませ、次に目をリラックスさせることです。

休むと間違いなく視力が上がります。無理して見るといつも視力が下がります。視力を上げたい人はこれを実践することから始めなければなりません。

目を15分間閉じたままです。何であれ楽しくなることを考えます。

目を開けたあと暫くは必ず物が前より良く見えます。よくならなかつたら、目を閉じた後も心が休まなかつたのです。

目の緊張の一例としてはマブタに震えが出ます。それは他の人が観察できます、自分でマブタに指で触れると感じられます。長めに休むとマブタが静かになります。

多くの人が一時的な視力の向上を経験できない原因は、十分な休み時間を目に与えなかったからです。子どもは大人が付き添って正しいことをしていると勇気づけることが必要で、大人でも同じことです。

緊張が視力を下げることがを納得するために、不快なことを考えてみましょう、自分の身体の痛みを思い出すとか、見たい物が霞んで見えない状態などで、目を開けた時に視力が下がっています。

視力シートの字の一部をジーと見つめた時、または、広い範囲の字全体を一度に良く見ようとした時など、視線が拡散して視力が下がります。焦ると字が消えてなくなり、全然見えなくなることもあります。

「Better Eyesight・1921年7月号から」

「How not to concentrate」

解説・「集中しないで見るには」

どうすれば、ダイヤモンドタイプの極小の字0を集中しないで、しかも継続的に思い出していただけるか？

次のように試します。

小さな0を想像します。その右側に小さな黒い点・を0のどの部分より濃い黒だと想像します。

次に同じような点・を0の左側に想像して下さい、そして視線を左の点から右の点へと移します。シフティングです、ここで注意を0に向けて下さい、視線が左の点に動くと、0が右に動くように見えます。

そして毎回左の点を考えると0が右に動き、右の点を考えると左に動くように見えます。このシフティングの動きは非常に短く0の字の幅より狭い。

慣れて来ると、0を意識してシフティングやスウィングをしなくても、注意を払った時には、これ等

が自然におきています。

それでは、視力シートの字に同じことをしてみてください。

楽にシフティングをすればどの字でも注意を払った時にかすかな動きが起きて、いつまでも見ることが出来ます。集中しようとする事で、記憶、想像力、視力を悪くすることの証明です。

想像した一文字の中に、黒い点を一つだけ考えて下さい。黒い点もその文字も、直ぐに消えてしまいます。

或は、2個以上の点、文字全部を同時に同程度に黒いと想像します。これはもっと難しいでしょう。視力シートの字に同じことを試してください。同じ結果が得られるでしょう。

「Better Eyesight・1921年8月号から」

「Children may improve their sight by consciously doing the wrong thing」

解説・「子ども達の視力は、意識して間違っただけを試す方法で向上するかもしれない」

子ども達は、学校で黒板等、遠くの物を見ようとして度々過度な努力します。彼等がこの癖を止めるのを助ける為に、故意に緊張して見るデモンストレーションをします。

席から見える視力シートの一番小さな文字をジューッと見つめる、極度に集中し、目を細め、即ち、出来る限りの努力をして見る努力をなさい、と子ども達に云いましょう。

その字はボヤケルか、全然見えなくなる、またはシートの字全体も良く見えなくなるかもしれません。一方で目や頭に不快感や痛みが生じます。

此処で、子ども達にパーミングを命令して休ませます。すると不快感や痛みがなくなりますから、先程の字が見えて来ます。その上に、前に見えなかった字も見えてきます。

この様なデモンストレーションをした後では、黒板も他の物を見る時も過度の努力をすることが少なくなります。しかし子どもによっては、癖になっている緊張を矯正するために、この実験を何回も繰り返さなければなりません。

質問と答え・QUESTIONS AND ANSWERS

質問 1・蛍光灯等の人工光源は目に悪いのでしょうか？

私は帳簿付けを一日中蛍光灯の下で働くので目の悩みがあります。メガネを処方して貰いましたが、メガネを掛けると見えるけれども目が弱くなるように感じます。仕事が終わって道を歩いていると太陽がまぶしくて目が痛むので半分閉じていますが、日曜日には、痛みがありません。サングラスを掛けた方が良いでしょうか？

答え 1・人工光線を使って仕事をする事は目を痛めません。目が痛められるとすれば、それはあなたが目を緊張させるからです。光が目には害を与えるという考えが目を緊張させます。もし強い光は目に有益で目を休ませると思ったら、そのような効果があります。メガネが目には害を与えると考えるのは正しいのです。仕事の終了後に目が痛むのは、人工光線の為ではなく、仕事中に目を緊張させていたからです。また日曜日には目の緊張が少ないので太陽が目を刺激しません。サングラスを掛けることを私は薦めません。

質問 2・斜視、弱視は治りますか？

答え 2・はい、緊張を少なくする方法で治ります。同じように、リラックスする方法で多種類の欠陥のある目が治ります。

「Better Eyesight・1921年9月号から」

「How to improve the sight by means of the imagination : No2」

解説・「想像する方法を使うと、どうして見え方が良くなるか No2」

1921年5月号で、想像力に助けられて視力を向上するための指針を与えました。その方法では、患者が一字の両横と上下の側が、直線か、カーブか、開いているかをスイングしている字から想像して確かめることが出来ました。

もう一つの方法では、より多くの患者が成功しましたが、字の現れ方の良さを観察することによって想像が正しいかどうかを判断します。小さな点にしか見えないグレイの字を見て、そして上部の線が直線であると想像し、推測が正しいときには、点が濃い色になりますが、それが間違いであれば、その点が薄色になるか消えてなくなります。

もし色の違いがハッキリしない場合は、目を休める為に、目を反らす、閉じる、パーミングをするかをした後でもう一度試みましょう。

多くのケースでは、どれかの側が正しく推測されると字の全体が見えて来ます、そうならなかったら別の側を上述のように想像します。もしも上下左右の4つの側の想像をしてもその字が出て来なかったらパーミングをして繰り返します。

この方法で全然見ることの出来なかった字さえも引き出すことが出来る方法があります。良く見えない字の列の最初の字の上部が直線だと推測してみます。もしその推測が正しいとその列がハッキリして来ます、そしてこの練習を続けると、その字が充分に判断できるように見えて来ます。

質問と答え・QUESTIONS AND ANSWERS

質問・目を固く閉じた後で目を開けると、本のタイトルが60センチ位の距離から見えます。字が黒くハッキリと浮き出して見えます。けれども2,3分後には私の近視が戻って来ます。

私が知りたいことは、これを練習するのが目に良いかどうか、そして遠くを見る助けになるかどうかです。また道の向こうを歩いている人とか、会合の場の余り遠くない距離の人に対してどうすれば良いか教えて下さい。近くに行くまで誰だかわからないのは困ります。

答え・分りました、けれども目を固く閉じる代わりに軽く自然に閉じた方が良く見えると期待します。またこの困難を完全に乗り越える為には、目を根本的に治すことです。しかしあなたが述べた方法でも、一時的には遠くの物が鮮明に見えます。

「Better Eyesight・1921年10月号から」

「How to obtain mental pictures」

解説・「どうすれば物の形を覚えられるか」

視力シートの最上段の一字、「い」両側の黒い線の中に黒い小さな点があると想像して下さい。

そして、その黒色を覚えて下さい。それから、あなたの注意を、見ている「い」の左側の一点から、右側の一点へ移動しましょう。

見ていた左側の一点が、あなたの視線と反対方向の、右に動いて、ぼやける、または見えなくなります。もし、左側の点が動かなかつたら、それは動かないと想像し直して、右側の点を見ます。右の点を見ていると、左の点がぼやけるか、または見えなくなります。

ここまでの実験で、左の点が動かないと思うことが不可能になります、目の動きと反対に、左の点が右へ動いて行きますね。

次に目を閉じて、黒い点の動きを想像できるようになったら、目を開けて同じことを試して下さい。目を閉じたり開けたりを交互にして同じに見えるようになるまで繰り返して下さい。黒い点が目を閉じて想像できるようになったら、点の代わりに、小さな丸で、その中心が雪のように白いと、想像して下さい。これも目を閉じたり開けたりしながら交互に繰り返して下さい。

もしあなたが、字や終止符を絵として覚えていられない場合は、視力シートの好きな字の幾つかを覚えて、シートが動いていることを想像している間中、自分に一つ一つの字を云い聞かせて下さい。もし、他の色や物が、黒い点よりも憶えやすい場合は、それでも同じ効果がありますから試して下さい。

例外的に、少数の人達は、目を開いたままの方が閉じているより良く憶えられると云います。

「Questions and Answers」

Q1・・・一回にパーミングはどの位の時間を続けたらよいのでしょうか？

A・パーミングの時間は、あなたがどんな結果を得るかによります。或る人は一時間以上もパーミングをして良い結果を出しますが、人によっては数分間しか続けることができないけれども楽になると云います。

Q2・・私はメガネを掛けないでいるのに段々慣れて来ました。然し劇場や映画では俳優の顔の表情が見えないので、メガネなしでは全体が霞んでしまいます。どうしたらよいのでしょうか？

A・あなたに出来ることは、視力を上げる練習をすることです。

Q3・・一時的に読書用のメガネを掛けることは、常時メガネを掛けているのと同じ位に目に悪いのでしょうか？

A・はい、悪さは同じです。

Q4・・小さな黒い点のスウィングをする時に、その点の左右を何時もハッキリと見て追いかけていけばいけませんか？

A・黒い点を見続けることが可能かどうかは、スウィングの長さによります。短い場合は細かく脈を打っているようなものです。スウィングが長すぎる場合と、早すぎる場合は、ぼやけたり、時々見えなくなったりするのでよくありません。

「Better Eyesight・1921年11号から」

「The sense of touch an aid to vision」

解説・「触った感覚が視力向上を助ける」

触られた感覚が子ども達の読み書きに重要な助けになるとモンテソリー博士が発見したのと丁度同じように、目の悪い人達は、自分の記憶力と想像力を教育するのに触覚が助けてくれます。

目の良く見えない患者の一人が見付けたのは、親指と人差し指で挟んだように、自分の想像した字の線に沿って動かし形を作って纏めた方が自分の視覚だけで得た印象より強く心に残っていることに気が付きました。

別の患者はスウィングの感覚を失くした時に、人差し指を使って、親指の先から関節までの間を滑るように往復させました。彼が指を動かした時に、あたかも彼の全身が動いているように感じられたとのことでした。

この二つの工夫はあまり目立たないので、何処でも応用できるから有益です。視力もこれによって向上しました。

「Questions and Answers」

Q 5・パーミングをしている時に、もし私がメンタルワークをしたら、それが悪く影響しますか？ もし悪影響がないなら、その間に暗記ができるので、もっと長くパーミングの時間が取れます。つまりメンタルワークが、頭脳の緊張につながってしまうのでしょうか？

A・メンタルワークは必ずしも頭脳の緊張にはなりません。もしあなたが目を閉じて手のひらでカバーして黒色を見ながらメンタルワークが出来れば、完全にOKです。

忙しい人にとっての最良の視力向上法は、いつでもシフティングをしている癖と見る物がみんな動いていると想像することです。一点を見つめる癖が目が悪くしますから、この癖を絶え間なくシフティングをすることでやめることが出来れば、シフティングが作り出す物の動いて見える現象を受け入れられます。そうしたらパーミングの時間を長くしなくても目が良くなり勉強時間も長くなるでしょう。

Q 6・・・私は未だメガネなしに読んだり書いたりするのが難しいのです。無理をして目を痛めないでしょうか？

A・メガネを掛けずに読み書きをする場合に、あなたが度々目を閉じたりパーミングをしたり心掛ければ目を痛めることはありません。それで、もし痛みや疲れが出たとしても、メガネを掛けているより軽傷です。

Q 7・・・教会での話を聞いている間の神経の疲れをどうしたら軽く出来ますか？

A・あなたの親指をスウィングして見て下さい。交互に指を重ねたり、指の周囲を回ったり、前後に動かしたりします。患者の一人は靴の中で足の親指をスウィングしました。

Q 8・・・目の「物もらい」が出来るのをリラックスすることで出来ないようになりますか？

A・はい、目をリラックスさせれば、物もらいが出来ないようになります。

Q 9・・・赤ちゃんが眠っている時に、太陽の光が直接目に当たるのは悪いですか？

A・強い日光は、眠っていても起きていても、赤ちゃんの目に良い効果があります。目に光を当てないことが目を弱くするのです。

「Better Eyesight・1921年12月号から」

「Think Right」

解説・「正しく考えなさい」

「人は心の中で考える、だから人はそこに居る」という格言がありますが、目に関しては、これはどんな場合にも当てはまる真実です。

人が、ある物を完全に記憶したり想像したりすると見え方が完全になります、不完全に記憶した物は不完全に見えます。

成功するには努力が必要だという考え、それが多くの子ども、大人の目を悪くします。何故ならば、どんなことに対しても努力しようと考えると目の屈折に異常が起きるからです。

大きな物は小さな物より見え易いという考えが、小さい物を見えづらくします。光を恐れ、目に有害であるという考えが、光に神経質に対応する目を実際に作り出します。これらの述べられている真実を実際に経験することに大きな価値があります。

一つの字、或いは物を完全に記憶して下さい、すると、視力が向上し、目の痛みや疲れが少なくなることを自覚します、不完全に記憶した物を思い出します、すると視力が下がることを自覚する一方で、目の痛みや疲れが出たり、一層ひどくなったりします。

目を閉じるかパーミングをして目を休ませて下さい、すると見え方が良くなることが自覚出来、不快感や痛みが軽くなります。

一字を見つめることに集中し、より良く見ようと努力して下さい、すると、その字が消えてなくなり不快感や痛みが起きることを自覚出来ます。

大きな物体の、細かい部分を見ていると、そこだけが、他の部分より良く見えてくることに注意を払って下さい。

目を強い光に慣れさせましょう。見え方が悪くならないだけでなく、視力の上がることを自覚出来ます、そうすると光に対する不快感は段々に少なくなっていくます。

物が良く見えて成功した記憶を大切にしましょう、そして、不完全に見えた失敗を忘れましょう、このようにする患者は、手間を取らずに視力を上げます。

質問と答え

質問・日光でも電燈でも、強い光で読む方が鮮明で良いのですが、どうしてですか？

答え・それは強い光の方が薄暗い所より、黒と白の差が大きくなり、ハッキリするからです。しかし、これは人によって大きく違います。強い光を見る為には、非常に良い目が必要です。人によっては弱い光の方が良く見えると云います。