

「Better Eyesight・1923年11月号から」

「The Book Perfect Sight Without Glasses」

「私の書いた本・メガネを掛けない完全な目」

大勢の人たちは私の書いた本から得たものが助けとなって視力を完全に回復したと証明してくれました。なお完全な回復には失敗したという多数の人たちも本の中に何らかの助けになるヒントを見つけたと私は信じています。

本の最初のページには「基本原則」が書かれています。大概の人はこれに興味を示します、というのは、そこに示されている処方通りに練習をすると、あらゆる原因で見え方が不完全になった症状は確実に改善されます。目の怪我で重要な目の部分を失った場合には、指示通りの練習することが不可能だと思ってしまうでしょう。それでページの下部に「もしその練習ができない場合には完全な視力の人に助けを求めるように」と印刷してあります。

興味深い事実は、メガネを掛けていない完全な視力の人だけが「基本原則」をその通りにできるのです。しかし、あなたも目を閉じて、目が本当に良く休んだ後ならば、「基本原則」に書いてあることを読んで記憶し、それを完全に思い出すことができます。物事は何でも、不完全に覚えていたとしたら、思い出すことは出来ません。

私が本の中で奨励していることは、完全に覚えられる色の幾つかを記憶することです。というのは、物や色を落ち着いて見ている時には、正常な目は必ず休んでいると証明されています。完全な記憶が示すことは、その時目が完全に休んでいたということです。目が完全に休んでいるならば、見え方は完全になる訳です。

大概の人は、いくつかの文字、或いは数種類の物体、何種類かの色を、目を開いている時よりは、目を閉じたほうがよく思い出せるといいます。練習次第で、目を開いていても閉じていても、記憶したり、想像したり出来ます。また、メンタルピクチャーを実際に見ることが出来るようになる人もいます。そのようになった時には、その人たちの視力が回復している訳です。

## ドクターベイツの基本原則 (The Fundamental Principle)

あなたは不完全な読み方をしていますか？

文章の冒頭の字や文を見た時に、はっきり見えない、そして、見ている所よりも、その周辺の文字の方がよくみえたり同じ程度に見えたりする、と気が付いていませんか？

そしてまた、はっきり見ようと目を凝らせば凝らすほど見え辛くなるということに気が付いているでしょうか？

さあ、ここで目を閉じて休みます、そして黒とか白などの完全に記憶している色を思い出します。目が本当に休めたと感じるまで、そして緊張が完全に溶けた感覚が戻るまで目を閉じたままです。

では、目を開けて最初の字か単語を、ちらっと見ます。もしあなたの目が完全にリラックス出来ていたならば、前よりもはっきりした字が瞬間的に見える筈です。そしてごく狭い範囲だけが最もよく見える筈です。

次に、瞬間的に、目を開いた後で、急いで、また直ぐに目を閉じます、字の色を記憶したまま本当に目が楽になった、ともう一度感じるまで、目を閉じたままです。それからまたチラッと目を開けます。

目を休めたりチラッと字を見たり、を交代でし続けていると、間もなく少し長く目を開けていても、よく見える状態が失われないことに気が付くでしょう。

もし、あなたの問題が近景ではなく、遠景の場合はこの同じ方法を遠くの文字を見ることで試します。このようにして自分自身でメガネを使わないで視力を回復する基本原理を確認できます。もし失敗したら、完全な視力の人に助けを乞うことです。