

卒業生コース シータ波開拓！

あなたの中の3人を知り、その扱い方がわかれば、
プログラミングは もっと上手くなる！

自分自身を知れ！ 特集:ウィルフレッド, ウィリー, & ウィル



卒業生コースは何のために・・・

卒業生コースの内容は、まず、自分自身の中にある 3 人を知ることによって、基礎コースのテクニックの応用がしやすくなるためにあります。

卒業生コースでは、セータレベルへ入っての作業が大半を占めます。アルファレベルに根ざした問題を解決するためには、しっかりとアルファレベルの中心に入れることが大切です。アルファより深いセータレベルに入る練習を重ねることで、よりアルファの中心へ入りやすくなります。その意味がこの 97 年のニュースレターの内容から伺えます。

自信をもってアルファレベルに入り、確信を持って、テクニックを活用し、問題解決、願望実現する為に、自分の中心に入ることは、とても大切なことをご理解頂ければ幸いです。

この内容は、卒業生コースにてお配りする資料の一部抜粋です。これにはより詳しく外的意識のベータの世界と内的意識のアルファの世界が理解でき、より自信を持ってテクニックが活用できる読み応えのある内容がはいっております。

向こう側から 援助してくれるウィリー

人間とは非常に複雑な生物で、さまざまな性格の側面をもっています。

たとえば機械を作り、それを操作することを学びます。車やコピー機やカメラ、電卓などなど・・・。

また半面、夢想家でもあります。想像力を用いて、芸術や娯楽を生みだし、Tシャツやナンバープレートに描くスローガンを作り、余暇の活動を考え、料理のレシピを工夫します。

腰をおちつけて、何が自分にとってベストかを緻密に考えたかと思うと、突然、あらゆる理性と論理にさからって、恋に落ちてしまったりします。

科学的な思考方法を発達させたあげくに、戦争のための機械を考えつき、人々を殺傷します。また、想像力を使って、恐怖や不安を増幅させ、自分を傷つけてしまいます。その反面、われわれはどうやって祈るか、どうやってよいものを願うかも知っています。

バランスのとれた行動

偉大な業績や成功は、自分の中心にもどり、行動のバランスをとり、さまざまな面を最大限に、働かせることができたときに訪れるものです。

しかし、それは具体的にはどういうことなのでしょう。

ジークムント・フロイトはわれわれの多面的な機能のしかたを、エゴ(自我)、スーパーエゴ(上位自我)、イド(動物的自我)などに分類しました。

むしろ交流分析の発明者エリック・バーンの提唱した「ペアレント(親)」「アダルト(成人)」「チャイルド(子ども)」のほうが、わかりやすいかもしれません。

新たなモデル

シルバ・メソッド講師で、研究顧問でもあるJ・ウィルフレッド・ハーン博士は、この考え方をさらにおし進めました。

一人の中にいる、ウィリー、ウィルフレッド、ウィルの3タイプを想定すると、フロイトやバーンのモデル以上の説明ができます。この3人のモデルによって、われわれは客観的(物理的)次元における人間の行動や機能を理解することができるだけでなく、主観的(精神的)次元をもカバーできることを理解することができます。

この便利なモデルを、ハーン博士は、どうやって思いついたのでしょうか。ウィリー、ウィルフレッド、ウィルとはいったい何か。

この考えは、博士の学生時代に浮かんできたものでした。

モデル

ジークムント・フロイト
①エゴ
②スーパーエゴ
③イド

エリック・バーン
①ペアレント
②アダルト
③チャイルド

ウィルフレッド・ハーン
①ウィルフレッド
②ウィリー
③ウィル

内気な反逆者

大学時代のウィルフレッド・ハーン博士は生化学を専攻するまじめな学生でした。彼はキャンパス内の事で変えるべきだと感じる事もありましたが、彼の中の保守的な自分、ウィルフレッドはそれについては発言しません。でも博士の中には常に別の声がありました。その声の主の人格は、大学新聞にコラムを書き、ウィリーと署名していました。

まじめな学生にとって必要な、理性的・論理的な事柄はすべて、**ウィルフレッド**が受け持ち、**ウィリー**のほうは、人生をまるごと受け入れ、社会問題のコメンテーターといった性格をもっていました。

のちにハーン博士は、どんな人間にもいくつかの人格があるのだということに気づきました。しかも、全体をひきうけ、指示を出している人格があるのです。博士はその人格を**ウィル**と呼びました。

三人の説明

ウィルフレッド(左脳・ベータ波)は論理的です。何事にも理由や因果関係を必要とします。ウィルフレッドにとって、世界はきちんと説明のつくものでなくてはならないのです。

反面、**ウィリー(右脳・アルファ波)**はパターンを認識します。そして、理屈に関係なく物事をそのまま受け入れます。

ウィルフレッドは、あらゆる旅は最初の一步から始まるべきだと思い、学習し、教育を受け、だれかの下で経験を積み、成功の梯子を一段一段のぼっていく、というやり方をします。

また、山の頂上に達するためには、まずふもとへ行き、一步一步のぼっていきます。そうすれば、いつかは頂上にたどりつくウィルフレッドは考えます。

ウィリーのほうはというと、山の頂上に立ったらどんな気持ちがするだろう・・・と想像し、それを楽しみます。

或いは、ウィルフレッドの言い分はこうです。
「この余分な体重を何ポンドか落としたいなら、ダイエットに精を出し、運動をし、それから・・・」

ところがウィリーはこうです。「やせっぽちになりたいなら、やせた人のような行動をすればいい。やせた人のように物事を考えよう。やせた人が歩くように歩き、座るのもなりきってやってみよう。やせた人の食事をまねしよう。やせた人の考え方をまねしよう！」

もう一人、ウィルの行動

はっきり言って、ウィリーもウィルフレッドも単独では、すべてをやりとげることではできません。

ここで登場するのが、ウィルの行動力です。

- 2 **ウィル**は、ウィリーのアドバイスやポジティブな態度は受け入れ、ウィルフレッドが提唱するステップバイステップのやり方の中で役立ちそうなものも取り入れ、両方を加味しながら仕事を達成します。

このやり方は、人生のあらゆる場面に使えます。例えば、ウィルフレッドは、「おれには教育がない。頭も悪い。十分な経験もない。だから成功なんかできないだろう」と考えます。

しかし、ウィリーに場所をゆずって、「自分には教育があり、頭がきれ、成功できるのだ」というふりをさせてやれば、成功できるかもしれません。その際、ウィルフレッドとその理屈はわきにのけておかねばなりません。

ウィルフレッドは口やかましく、ウィリーを支配しがちです。ウィルフレッドは自分の理屈を通したいのです。しかし、ウィルの行動で、ウィルフレッドを支配することができます。ウィルが命令を下すことによって、ウィルフレッドは、ウィリーの仕事すすむまで、理屈をいったん棚上げにします。

内なる意識レベル

もちろん、それは外的意識のレベル、すなわちベータの脳波で起こっていることではありません。ベータはウィルフレッドの領域です。

それが起きているのは、内なるアルファ波の領域です。

アルファ波状態に入れば、両方の世界の一番よい部分を手に入れます。ウィルフレッドのベータ波の理屈と、ウィリーのアルファ波の創造性です。高すぎるか低すぎるかの周波数にかたよると何かを失ってしまいます。

自分の中心にもどる

そこで、向こう側からの援助を受けるには、自分の中心にいる必要があります。 脳波の中心(すなわちアルファ波)に集中し、ウィルフレッド、ウィリー、ウィルを使いこなせるよう、自分の中心を確立するのです。

ウィルフレッドは客観的(物理的)次元で何が起きているかを、物理的感覚(五感)によって察知します。

ウィルは主観的(精神的)次元に何が起きているかを、精神的感覚(マインド)によって察知します。

ウィリーは両者のまんなかにいるのです。アルファ波状態で活動すれば、客観的・主観的世界、両方の気づきを手に入れます。

鍛錬しだいで、ふつうならベータ波状態になってしまうような環境でも、アルファ波状態で機能することができるようになります。ウィリー(右脳)と連絡がつくようになり、肉体を使い、頭を使っているときでさえ、ウィリーの助けが得られます。これができるようになるにはシルバメソッド基礎コースの303(三日目)、404(四日目)でのトレーニング、効果的感覚投入とケースワークが有効です。

ウィリーの声が聞こえるようになれば、自分自身にもっと近づけます。ウィリーの声が聞こえれば、主観的次元に出入りできるようになります。ウィリーを通じて、向こう側へ出られるのです。

すべて練習したいです。

バランスがとれ、自分の中心を大切にした生活を送りたいなら、次の古典的な言葉がぴったりです。「信ずるもの、ハートが望むものをマインドの中に保てば、あなたは実現できる！」

ウィルフレッドひとりではムリです。ウィルフレッドとウィリーの共同作業、そしてウィルの行動が必要です。向こう側からの助けが、ウィルとウィリーを通じてやってきて、ウィルフレッドに伝えられ、客観的次元(外的意識・ベータ波の世界)で使えるようになるのです。三つの人格すべてを使い、客観的・主観的次元の両方を使ってください。そうすれば、あなたは成功するウィルとなるでしょう。

ウィリー、ウィルフレッドの 協調でプログラミングは成功する

ときにシルバメソッドの卒業生はこんなことを言います。「テクニックを使って成功したことがあるから、効き目があることはわかるのだが、それでもどこかあてにならないような気がする」と。

ここで彼らが言っているのは、ウィルフレッドとウィリーの違いなのです。ウィルフレッドにはうまい説明が見つからない。でもウィリーは個人的体験から、真理であることを知っている、というような場合。またはウィルフレッドがプロセスについて質問をし、ウィリーを困らせている場合。といったらいいいでしょう。

すると、次の問題は、どうすればウィルフレッドをわきにどかして、静かにさせ、その間にテクニックを使って効果をあげるか、ということになります。

もちろん、ウィルフレッドというのは人間の論理的分析的側面の代弁者であり、ベータ波の中、左脳

側に存在します。ウィリーは、創造的直感的な側面の持ち主で、右脳つまり、より原始的な脳の側にいます。

あなたは、〈マインドの鏡〉のテクニックを使って、ウィリーに指示を出すことができます。「問題はこれだ。そして解決はこうだ。物理的次元でも、このことが起きるようにしてくれたまえ。」

それは店にオーダーを出すようなものです。店の側はあなたの注文を聞き、あなたは指定の日時に配達するように頼みます。

しかし、あてにならない店もあります。その場合は、毎日毎日電話をかけ、こまめにチェックを入れることになります。それは、あなたが店に信頼をおいていないからです。

プログラミングの場合も同じです。再々それをくりかえしていたら、ウィリーに相反する二種類のメッセージを送っていることになります。「すでに手に入ったつもりになって祈る」なら、あなたは相手を信頼していることになります。

確信や自信を確立するのに一番よいのは、成功を重ねることです。ある店が一度定刻に配達してくれたら、そこを信頼します。「たったひとつのテクニックでも成功を重ねるなら、それをもとに次々と他のテクニックをマスターできる」とホセ・シルバは言っています。

ハーン博士のユニークな経歴

J・W・ハーン博士は、ホセ・シルバの研究に、早くも60年代に興味を持った科学者のひとりで、シルバ・メソッドが一般公開される以前から、ずっと支援を続けてきました。

生まれはカナダ・エドモント州。化学者。医師。過去にサン・アントニオ州のマインド・サイエンス研究所の所長。70年代半ばに、アメリカ、シルバ・マインド・コントロール研究所の主任科学者、コーディネーターになりました。残念ながら、1991年に亡くなられました。彼はシルバ・メソッドの人気講師のひとりでもあり、世界中で基礎コース、卒業生コースを教えていました。