

THE SILVA METHOD™

未来を予知し未来に影響を与える・・・P1
 警官マッキー氏の平和的解決法・・・P4
 超ネガティブ人間が超ポジティブ人間に・・・P5

セルフコントロールして旅行時の不安解消・・・P6
 舞台当日、マインドの鏡が現実に・・・P7
 雑記：未来へマインドを投入、実践！・・・P8

未来を予知し、未来に影響を与える

潜在能力開発法 シルバメソッド 創始者 故ホセ・シルバ
 シルバメソッド クリエイト21 講師 林 幹雄

故ホセ・シルバは未来を予知し、未来に影響を与えることについて研究したことがあります。また、私たちがどのように未来予知を活用することができるとのかについても、そのやり方を示してくれています。この内容は以前アメリカのシルバ・メソッドニュースレターに掲載されました。その内容をここに紹介致します。

尚、その記事を掘りさげて、あなたがより理解しやすいように、私なりに推察と補足を入れさせていただきました。ご了承ください。

【1】印から始まる記事がホセの記事で、アルファベットから始まる話は私、林幹雄の推察と補足説明です。

【1】今のあなたの思考が未来を創る

私たちの概念では、次のように考えます。

- ・過去とは、思考が現実化したもの
- ・現在とは、思考が実現しつつある過程。
- ・未来とは、まだ実現していない思考によってできるもの。

あなたの現在の思考がゆるぎないものであれば、後にその思考は実現するので、私たちはその未来を知ること、つまり、未来予知が可能です。しかし、その思考が現実となる前に、別の決断がなされれば、その未来はいつでも変更されてしまいます。

私たちは、未来に何が起こるのか確信することはできません。ただ言えることは、人々が今の考えを持ち続け、思考を実現していくならば、その思考こそがまさに、未来に起こること、その

ものであるということです。

【2】未来を予知する研究

私は数人の被験者に対して、メキシコの宝くじで当選する数字を予知することを実践してもらいました。その結果、彼らは時々、当選ナンバーを言い当てることができました。しかし、それがいつの宝くじの当たりなのか、時間を当てることには問題がありました。

つまり、彼らは客観的次元（ベータ



波・現実世界」と主観的次元（アルファ波・イメージの世界）の間で、時間を関連づけることができなかつたのです。彼らは数字を言い当てることはできませんでした。それが「いつ」なのかは当てられませんでした。

この研究は、お金を儲けようとして実施したではありません。未来予知に関する研究として実施しました。

私は、何らかのサービスを提供したり、地球上の様々な問題解決をサポートしたりすることによって、お金を手にするべきだと信じています。何人たりとも、ただ大金を得るために、宝くじに挑戦することはお勧め致しません。

もし、あなたが自分の価値を高め、責任を十分に果たし、地球上の問題解決のサポートをしていけば、あなたが必要としているものは全て、さらに、それ以上のものを手に入れることができるでしょう。



A 人類共通の目的・存在理由

この宝くじの実験から、次のようなことがわかります。

未来を予知することは、内的意識の3つの働きの1つである主観的コミュニケーションを活用することになります。何故、私たちには、このような力が授けられているのでしょうか？

それは、ウルトラセミナーでお伝えしている私たちがこの地球に存在する理由にあります。私たち人間は、この地球の環境を改善する為に存在しています。これは単純に環境問題のことを指しているわけではありません。健康・人間関係・経済問題など、人間に関わる様々な問題解決が地球環境の改善につながるということです。その究極の目的が「人の為にすること」ということです。つまり、私たちの存在理由、目的は人のために働くということらしいのです。この目的を果たす為に、私たちの内的意識には様々な力が備わっているといえます。

先ほどの内的意識の機能の一つ、主観的コミュニケーションは、私たちが目的に照準を合わせた時に発揮することができ、驚くべき能力なのです。

このような能力を、あなたも持つていくことをすでにご存じでしょう。そして、その力をすでに何度も活用しているはずですよ。



B 人類共通の目的が反映される腕の実験

人類共通の目的・存在理由を知る為に、クリエイト21の基礎コースでは簡単な腕の反応をみる実験をしています。覚えていらっしゃる方も多いでしょう。それは、101の午前中にした腕の実験です。

私たちは単純に、次のような言葉によって身体の反応をみた結果、「欲しい」より「与える」のほうが、また、「自分の為に」よりも「人の為に」のほうが、腕の力が強いのです。

これは、叡智によって私たちの身体にすでに仕込まれた結果と見なすこと

ができるでしょう。つまり、私たちの身体や心は9割以上、内的意識がコントロールしています。内的意識には人間の存在理由がプログラムされています。ですから、この実験結果から私たちは、「与える」とか「人の為に」という目的のほうが、より能力を発揮できるようにつくられているということです。

そこで、内的意識を活用する為に大切な条件は、人の為にという「目的」を持つて活用することです。

ホセの宝くじの研究では、被験者らの目的がそれに即していなかった為に内的意識を十分に機能させることはできなかつた、つまり、「いつ」の当選番号なのかはわからなかつたものと推察できます。

C 内的意識はごまかせない

では、「人の為に」に使う目的があれば、宝くじを当てることはできるのでしょうか。

宝くじを買う時のあなたの心の状態を観察してみましよう。あなたは現在ある豊かさの上に、更に何かをなすために「もっと、お金が必要」だと捉えているのでしょうか。それとも、現在、貧しいと考えて、「もっと欲しい」と捉えて

いるのでしょうか。

もし、後者の場合、残念ながらマイノリの法則では、お金が離れる方向に働きます。ですから、宝くじは当たらない確率が高いのです。なぜなら、あなたの内的意識の中に、「私はお金がない」という負のプログラムが優勢だからです。「お金が欲しい」のでしたら、欠乏の意識から欲するのではなく、前者のように豊かな意識から発することです。

つまり、あなたには恵まれている環境やものがたくさんあります。衣食住があり、家族がある。健康であり・友人がいる・・・あなたはたくさん豊かさを享受しています。この恵まれている状態に『感謝』の気持ちがあれば、あなたの心には豊かな意識が育まれているはずで。

その上で、人の為になる〇〇に必要な「お金が□□円ある」と断言すれば、マイノリの法則は叶う方向へとより働くでしょう。

また、「お金が欲しい」と考える裏には「お金がない」と内的意識にプログラムしているに過ぎません。ですから、「お金が□□円ある」と現在形で表現しプログラムしていくことです。

これは内的意識を望む方向へ働かせ

するための大切なポイントです。内的意識は、現実と想像の世界の区別がつきません。現実にはなくても想像、視覚化によつてすでに手に入っていると内的意識にプログラムされれば、その願望は実現する方向へ、あなたの考えや行動をコントロールし始めます。かつ、内的意識の3つの機能がより活性化され、やがて実現を導くのです。

改めて、ホセが【2】の後半で述べていることを再度読んでみてください。あなたの願望が真から人の為になるのであれば、宝くじに頼るより、自身の知恵と行動をもつて手に入れる方が、はるかに高い確率で実現し、その感動も断然大きいことでしょう。



【3】未来を予知する具体的な方法

未来を予知する能力の実用的な活用法の一つとして、未来にあな自身を投影するという方法があります。

例えば、ある男性が他の都市での新しい仕事を引き受けるかどうか悩んでいました。彼は転職することで収入を増えるけれど、それが引越越すこと、今の家を売ること、そして別の家を買うこと、生活を1からスタートし直すこと、友達を残していくことなどに見合うだけの価値があるのか、それともこの転職話を断るべきかどうか迷っていました。そこで彼は、自身を未来に投入して答えを探しました。

未来を探索する能力を発達させるために、まず、作業室のレベルに入りま。そこで、タイムマシンを想像し、あなたが知りたい未来の時へ、カレンダーの日付を合わせ移動することができま。す。

この練習をする際には、内的意識の力を発揮させる為に、次のことを明確にしてから実践してください。

まずは、あなたが得たい情報に照準を合わせて、具体的な質問をしてください。あなた自身の健康や仕事、愛する人の〇〇に関して知りたいというふう。に。ただ単に「未来には何が起ころうでしょう」と尋ねるだけでは一般的すぎます。

D もう一つは、内的意識はあなたが強い願望をもって進むべき道を考えている時に力を発揮します。ですから、例えば、仕事について知りたいならば、まずはあなたが何の為に仕事をするのかをよく考えてみる事です。

例えば、先ほどの転職を迷っている男性の例でいえば、どちらがより自分の志に見合った仕事で、家族やその他の人のためになるのか。ここで考える視点は、どれだけ人の為になるかどうかです。もちろん、自分を犠牲にして人の為になることをいつているのはありません。

また、彼のような選択に迷っている場合は、基礎コースの夢のコントロールやグラスの水のテクニクを使うこともできますし、助言者を活用することをおすすめいたします。



【4】あなたが望む未来をつくる

もちろん、あなたが未来に望むことは、いつでも適切にプログラムすることができます。もし、あなたがこれから起こることを感じ取り、それが好ましいことであれば、よりよいものへと強化するようにプログラムしてください。好ましくないことであれば、それをキャンセルし、あなたの望みどおりにプログラムしなおせばよいのです。

E 最後に、もし予期しないことが起きて、あなたに解決できない問題はありません。人生は問題集です。あなたが成長する為に問題は起きます。

つまり、「問題」はあなたの持ちうる様々な能力を伸ばしてくれる感謝すべき現象なのです。それが深く理解できれば、どのような問題を抱えていても、あなたはいつでもどこでも豊かな意識をもって生きることが出来ます。かつ、ホセの言う「正しい態度」をもって生きてゆけば、より高い知性の支援を十分に感じ取ることが出来るでしょう。



体験談インタビュー

アメリカ発



警官マッキーン氏の平和的活用方法

——愛と平和と同胞の意識を送る——

『私がどれほど熱心に職務を果たそうとしても、犯罪と暴力は日々悪化してゆくように思えてなりませんでした。私は非常に打ちのめされ、毎日をイライラして過ごし、私生活にも悪い影響が出ていました。』

そんなとき、友人がシルバ・メソッドを受けました。彼は驚くほど変わりました。以前よりもずっと落ち着き、自信に満ちた人間に変わったのです。そして、いつも幸せそうな表情や態度で周囲に接するようになりました。この変化がどんなふうにして起きた

のかを知ったとき、私はすぐに基礎コースを申込みました。』と警官マッキーン氏は話し始めました。

マッキーン氏はシルバメソッド受講後、学んだことを活かして、生きる姿勢と思考の改善をはかり警官の仕事にも応用しました。そして、たとえ自分を殺そうとしている相手の前でも、それを実践し、効果を得ていったのです。

マッキーン氏は続けて話します。

『私は犯罪や暴力の事後処理をするばかりではなく、それらを未然に防ぐ方法を見出したいと考えました。それを意識して基礎コースを再受講し、自分の仕事に役立つようなテクニックやアイデアが感じ取れるように気持ちを集中しました。ベータ波でも考え、アルファ波でも考えました。そこで、思いついた解決方法は次のようなものです。』

まず、怒りや憎悪、暴力を振るおうとしてくる相手にポジティブなメンタルイメージを投入して暴力を避けようと思いつきました。が、まず相手の怒りをおさめなければなりません。そこで、否定的な男を前にしたときに、どうしたらよいかを考えていた時に、私はコース中の次のアファーマーシジョンの言葉を

思い出しました。

「否定的な考えや否定的な言葉は、マインドのいかなるレベルにおいても、私には全く影響をもたらしません。」

そこで、否定的な相手と対決するときには、おだやかな気持ちを保つことを実践しました。

具体的には、相手が否定的な言葉や暴力でかかってこようとしたときには、にっこりして「ありがとう。今日書いた言葉の中で最高の言葉ですよ」とか、「気分は最高だ！」など、それらに類するようなことを言います。すると大抵、相手はびっくりして混乱します。その時に、心の中で「愛と平和と同胞の意識」を送ります。



ほとんどの場合、この戦略で場の緊張が解け、一件落着するか、相手が理性的解決を受け入れやすくなります。ある時、その意識を送った後、相手がゆつくりと微笑んで言ったのです。「やあ、あんたはいいやつだ」と。そして、握

手を求めてきました。こうして暴力沙汰になりそうな状況は終わりました。

いま述べたようなやり方をすれば、ほとんどの場合、暴力は避けられます。この方法を使えばこうした対決場面の8割に効果がありますね。』



毎日アルファレベルで町のメンタルハウス クリーニング

彼が発見したもうひとつの有効な活用法は、毎日巡回に出かける前に、アルファレベルに入り、担当地域の隅々までマインドを投入し、すべてが平和で調和しているところを視覚化することです。

『しばらくこれを実践したあと、担当地域の住民が、よりおだやかになったのに気づきました。不穏な状況はずつ

と減り、人々はおしなべて、より幸福になりました。そして、私に対する住民の態度も変わりました。ずっと友好的になり、会うといつも喜んでくれます。私は「愉快的警官、スマイリー」というあだ名で呼ばれるようになりました。

このような変化の後、気が付いてみれば1日が終わるとき、達成感や満足感が自然と感じられるようになっていきました。私にとって、シルバメソッドが役に立っているのは確かな事実です。以前のイライラや落ち込みが嘘のようになくなりました。

最後にマッキン氏は、次のように締めくくりました。

『私は何年も、今話した方法で成功してきました。一方、それと同じ時期に、私の地域以外の交番では、山ほどの問題を抱えていたのです』

彼は、今では警察を退職しています。シルバメソッドを応用して、彼が実践したこの方法が広く受け入れられ、国中の警察学校に取り入れられるように、この目標の実現に向けてがんばっています。

（訳 井辻朱美、林 里恵）



コーナー

体験談1

超ネガティブ人間から超ポジティブ人間へ

牧野 傑様 33歳
千葉県 会社員

僕がシルバメソッドに出会ったのは、およそ5年前です。それまでの僕は、本当にネガティブ人間そのものでした。もともと人見知りであり、要領が悪く間抜けで忘れっぽい性格でした。それがコンプレックスとなり、「自分は何をやってもだめな人間だ。世の中に必要のない人間だ」と常に思っている本当にネガティブの塊のような人間だったのです。

しかし、物事に対する好奇心は強く、シルバメソッドの存在を知り、自分を変えたい一心で基礎コースを受講しました。

最初は感覚が掴めず、アルファ状態に入れているのかも全く分かりませんでした。しかし、再受講や交流会に参加しながら、毎日15分程度レベルに入っていくうちに「自分はできている」と確信できるようになっていきました。

気づけばいつでもアルファ状態に入り、物事を客観視し、冷静に判断できるようになっていきました。

具体的には、眠気をコントロールして60時間車を運転し続けたり、体の疲労をコントロールして60時間以上一睡もせず働き続けたり、また、目覚まし時計を使わずに起きられるようになり、人間関係その他あらゆること全てにおいて、良い方向にすすんでいきました。

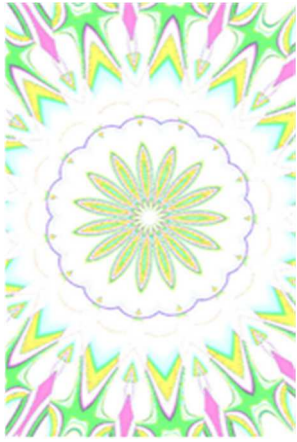
身の周りでおこる嬉しい事、悪い事すべて自分にとってプラスな事であり、自分を幸せに導く要素であると思えるようになりました。そうして強烈なポジティブ人間が出来上がっていたのです。



更に、いつの間にか僕の周りには人が集まるようになり、人と話す時アルファ状態を使つて、その人が抱えているストレスの原因、悩みの根本を探り当て、的確にアドバイスができるようになりました。周りからは「超能力者みたい！」「とても賢い方ですね！」などと言われるようになりました。あの、何をやってもダメだと思つていた自分がそんな事を言われるようになるとは想像もしていませんでした。

現在、僕は仕事の傍ら、大勢の人を集めてパーティーを主催しています。人見知り、あがり症だった自分からすれば、パーティーを主催するなんてありえないことでした。今は本当に、日々ワクワクしながら過ごしています。

シルバメソッドに出会つたことで自分の人生は劇的に輝きました。これからも多くの人にとって幸せを与えられる存在であるために、自分自身の人生を輝かせていきたいと思えます。



体験談2

セルフコントロールで冷静に対処
海外旅行がこれまでになく快調！

S・H様 60代
東京都 主婦

シルバメソッド基礎コースに2014年8月に初めて参加しました。その後、8月末と9月末に旅行に出かけた時、コースで学んだことを実践し、喜びの結果が得られました。

最初に、8月末の東北旅行でのことです。帰路の途中で、私としては高価な物が入った大事なボストンバッグを電車の網棚に忘れてしまいました。すぐ届けを出したのですが、1日半たつても見つかりませんでした。私は、バッグを紛失した晩と翌朝の2回レベルに入り、シルバメソッドで学んだことを真剣に実践しました。

まず「3から1」でレベルに入り、「バッグを紛失した」けれども「バッグは絶対に見つかるのだ」という強い気持ちを感じ、そして実際に「バッグが見つかった！」とイメージして喜びに浸りました。

終了してレベルから出ると、穏やかな

気持ちになり「バッグは必ず出てくる」という確信が生まれました。また、もしも出てこなくても、モノはモノ、いつかは必ずなくなる、と思うことができ冷静になりました。



そして、ほどなく、ボストンバッグが見つかったという連絡がありました。きっと、今までの私でしたら冷静さを失い、心配でたまらない時間を過ごしていたと思います。また、必ず出てくるという直感が感じられ、実際にその直感が現実となったことも、私にとっては自分の感覚を信じられるきっかけにもなりました。私にとっては大変有意義な体験でした。

もう一つの体験は、9月末に出かけた南イタリアの旅行でのことです。

前年に出かけたバルト三国への旅行では、ひどい偏頭痛と便秘に襲われたので、今回の旅行はとても不安に思っていました。そこで、シルバメソッドで学んだことを実践してみることにしました。

まず、「3から1」でレベルに入り、朝晩、「偏頭痛や便秘には襲われない」「楽しい旅行になる」という強い願望を持って、叶ったことをイメージしました。

そうしましたら、旅行中ウソのように便秘もなく、もちろん偏頭痛もなく、本当に楽しい旅を終えることが出来ました。毎年、海外旅行では、必ず偏頭痛に悩まされていたのですがびっくりしました。

また、旅行中あまりにも気分がよいので、笑顔でおりましたら、ツアーで一緒だった方々から、笑顔がステキ！と肯定的なお言葉をたくさんいただき、大変うれしかったです。

これからも、シルバメソッドを使って、成功体験、プラス思考の経験をたくさん潜在意識のためこんで、それを引き出し、さらなる豊かな人生を送りたいと考えています。

体験談3

舞台当日、マインドの鏡が現実

M様 40代
東京都 女優

私は昨年2014年の1月に基礎コースの1日目、2日目を受講しました。私は舞台の役者をしており、仕事がよく飛躍できるように受講しました。おかげ様で昨年はそれなりに忙しくなりました。が、そうなるにせよ、受講したにも関わらず、目の前のことの中でシルバメソッドに関していえば本番前のお守りの、神頼みにゆるゆる活用していたくらいでした。

そんな折、年末には非常に有名な芝居のタイトルロールの主役の仕事が入ってりました。セリフが膨大だということとは承知していましたが他の仕事に忙しく、ほとんどセリフも覚えないうま、稽古場に突入しました。ただ、本番には間に合うだろうとは思っていましたが、稽古場では『ちよとと苦勞しそūdā』という予測はしてりました。

そうして迎えた稽古場、なんと他の役者たちは全員セリフを覚えている状

態で、私はものすごくあせってしまいました。私はもっと早くセリフが覚えられよう睡眠時間をけずり、早く覚えられて喜んでる姿を想像するマインドの鏡を使ってみました。



最初は順調に思えたのです。人間、睡眠1、2時間で頑張れるのだと喜び、食事をとらない方が眠くならないと考え、あまり食べなくなりました。しかし、1週間くらいして、家で稽古していると時々口がもつれはじめ不安に思いました。

そして、とうとう不安感が先立ちセリフが全然覚えられなくなってきたのです。家族に寝ると言われても、寝たらセリフを覚える時間がないと堂々巡りを始めました。

このままでは稽古場でも、口がもつれ、セリフが全然覚えなくなるのではないかと。しかも、もう覚えたはずのセリフも白くなるものが多く、恐怖感に陥るこ

とが多くなりだしたのです。更に、数日後にはスタッフ一同が稽古を見に来る日で『こんなセリフも言えないような奴が主役で大丈夫なの？』と皆に思われるのではないかと想像し、パニックを起こしかけていました。そこで、思い切つて林先生に電話をしました。

その時、林先生から次のような助言を頂きました。

今覚えていないのだから、堂々と台本をみながらセリフを言うこと。稽古なのだから、ビクビクする必要は全くない。人間の脳は何歳でも成長すると科学で証明されている。セリフが覚えられないと思込んでいるから覚えられないということ。

これが物凄くありがたかったです。おつしやる通りだったし、よくよく考えてみれば、現場の人間はみんな優しいものです。私は自分の「稽古場でも格好いい主役でありたい」という見栄のためにくだらないことに悩んで体調を悪

くしていたのです。本番をよくするため稽古で、失敗することは大いにあるべきことなのに。

そして、スタッフ一同が稽古を見に来るその日は、台本を見ながらでしたが、気分が晴々してものすごく楽しく演じられました。

けれど、途中で失神。・・・今思うと笑えますが。

その後、私はみんなの前で次のような内容を話し、頭を下げました。

「今、私は体調が悪く、セリフがうまく覚えられないこと。できれば自宅ではなく稽古場で何度も繰り返して覚えさせていただきたい。また、覚えたいはずのセリフが飛んでしまったり、普通の簡単な単語がうまくしゃべれなくなったりするが、何とかお付き合いいただきたい」と。

そうして、本当に感謝しきれないほど、みんなには優しくお付き合いいただきました。



その後も、すぐにはセリフを覚えられませんでしたし、苦しい時間は本番ギリギリまでかかりました。恥ずかしながら逃げ出したいた気持ちになったこともあります。

でも、『本番で会心の出来でガッツポーズを決めている自分』や『お客様や批評家が、絶賛してくれているところ』をマインドの鏡に映しだしていました。

そして、とうとう迎えた初日、公演が終わって、我ながらいい出来だと思いつながらロビーに行くと、ご高名な翻訳家が「素晴らしい！」と、自らお迎えしてください、血が逆流するのではないかとというくらいうれしかったです。

その方の翻訳の芝居は何本か演じていますが、ここまで褒めていただいたのは初めてでした。

我々の仕事はライブです。ミスもあるしい日も悪い日もありますが、今回の公演はこのレベルのパフォーマンスができれば自分的には納得できるなと思えるものになりました。何より知らないお客様にも、お声をかけていただくことが多く励みになりました。

今回の件を振り返ってみると、苦しいときの自分の性格の欠点や課題が沢

山見えました。今後はもっともっとよくなり、基礎コースも、まだ卒業しておりませんが、新たな世界やテクニックを知るのが楽しみになっています。本当にありがとうございます。



《試してチャレンジ!》
未来へマインドの投入、実践!

林 里恵

4月から新年度が始まりますね。環境や人間関係に変化がある時期です。また、4月は今までとは違う自分をつくるチャンスでもあります。そこで、新年度を活用して、あなたがこれから移る新しい場所や新しい人間関係にまずは、潜在意識を通して(マインドを投入して)、事前に良い関係を築いておきましょう。つまり、先に挨拶をして感謝を伝えておくのです。

自分が移動する人は、新しい場所(会社、学校、クラスや人に、その場所をすで見ることがあれば視覚化して、知らなければ、想像力を働かせて挨拶と感謝の意を伝えておきます。

また、新しい人が自分の場所へ入ってくる場合はどんな人なのか、来るかどうかわからない場合は、どっちなのかケースワークしてみるのも練習になりますね。

全く今までと変わり映えの無い環境の場合もマンネリ化を防ぐために、あなたが行く場所にマインドを投入し、お世話になっている方々に感謝とお礼の挨拶をしておきます。そして、4月から少し新しい自分、より肯定的な態度や言葉をつかっている自分をメンタルスクリーンに映し、メンタルリハーサルしておきましょう。

そうして、迎えた新年度はきつと今までは違った自分を取り巻く環境となることでしよう。私たちは、いつでも自分を肯定的に変えることができます。

各ページ下 フッターの言葉 P1~4まで

◎99歳ユダヤのスーパー実業家が孫に伝えた、無一文から大きなお金と成功を手に入れる習慣 マガジンハウス 矢吹絃子 著

フッターの言葉 P5~8まで

◎この習慣さえあればいい「幸福な心」のつくり方 講談社 植西 聰 著



潜在能力開発法 シルバ メソッド

since 1966 in USA

○基礎コース 全4日間 ○卒業生コース 全2日間 ○ウルトラセミナー 全2日間

シルバメソッド ニュースレター 季刊発行 2015年3月春号(年4回)

発行責任者 林 幹雄 編集責任者 林 里恵

〒174-0063 東京都板橋区前野町 1-21-5-8F-1

TEL:03-3967-5994 FAX:03-3967-5996 携帯 HP→

hayashi@create-21.co.jp PC/SP HP:<http://www.1smss.com>

