

…最高の自分を生きるために…

宣 言

アフアーメーション・バイブル
く言霊の生かし方く

はじめに

自己統御法としてアフアーメーションは本当に効果的なのか？ 疑問や不安の懷疑心が今のあなたには多くを占めているのかも知れない。しかし、それは決して悪いことではない。科学的か？ と問われれば、私も「未だ未科学である」と答えるしかない。しかし、潜在意識というものを私が明確に意識して三十有余年、そして、プロとしてクライアントをサポートしてきた二十九年間に、多くの成果を上げてきたのも事実であり、心理学や脳科学が新たに見いだした知見もそれを少しずつ補強してきている。開拓者には、科学的な目と洞察力を持つて未科学の地に行く勇氣が必要なのである。

あなたにも、頼みごとや願いはあるだろう。しかし、そのままにしていれば、その実現率と実現度は今まで通りである。アフアーメーションとは祈りである。祈りが、頼みや願いを誓いへと昇華させ、潜在意識にある膨大な情報と強大な力を発動させるのである。本書は、この「頼願らいがんてんせい転誓」を実現するための実践スクリプト、そしてその解説集である。

アフアーメーションは、とても切れ味のよい自己統御法である。それゆえ、諸刃の剣と化することもしばしばである。アフアーメーションの習得に絞るならば、本書は、序章と第一章、そして第二章の実践スクリプトのみでも良かった。しかし、人生成功の観点から見たとき、それ

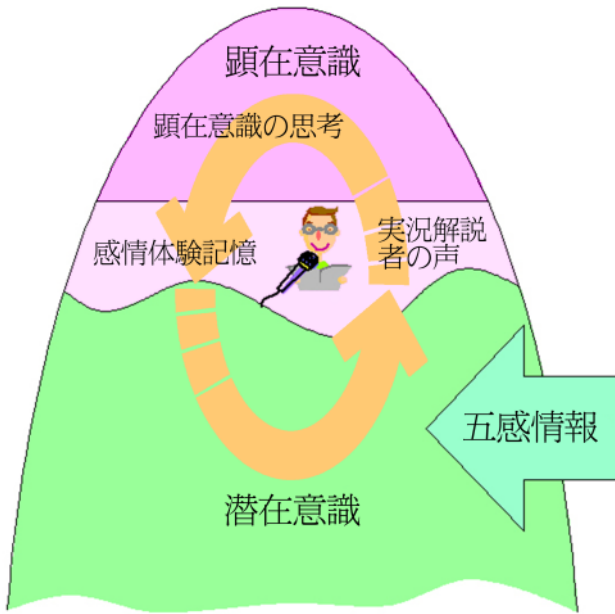


図1. 意識の図

この記憶に基づいて、実況解説者は抜苦与楽の精神で情報に色を付けながら顕在意識に上げてくる。慈悲に満ちて、情報処理能力の高いとても優秀な存在である。おかげで、私達は雑多な情報に煩わされることなく、快適な生活を営むことができるようになるのである。

ところが、この実況解説者にも短所がある。それは、一度下した評価は、その正当性が失われてしまった後でも再評価し難いということである。そうなってしまふと、ご主人様にとって、段々とこの世が生きづらい場所になってくる。例えば、同じような場面に出くわすといつも失敗してしまったり、同じようなタイプの人達が苦手だったりという具合である。今では実力も増し、取り巻く環境も変わっているというのに。

◆ 二 自分の中の実況解説者

実況解説者は感情体験の記憶に基づいて情報を色づけし、その脚色した情報を顕在意識に上げると先ほど述べた。よって、感情体験記憶の正しい保存管理がとても重要なのである。そして、人生をやり多きものにするためには、この実況解説者自体をもしっかりと育成することが必要である。

本書の目的は、この実況解説者を真つ当に育成するための方法を提供することにある。その方法をご紹介します前に、実況解説者についてももう少し明確なイメージをお伝えしておきたい。

潜在意識に蓄えられる膨大な情報の中から、極一部の情報が選択されて顕在意識に上がってくる。この情報を得て顕在意識は思考し、その結果が潜在意識に戻される。このような流れを情報の内循環と呼んでいる。そして、このワンサイクルによって一つの感情体験が記憶されるのである。同時にまた、実況解説者も教育される。すなわち、情報をどのように認識して顕在意識に上げれば、正の感情体験ができるかということである。

このように、実況解説者と感情体験記憶、そして顕在意識の思考は、循環する情報によって互いに影響し合いながら成長していく。実況解説者の役割は、思考の負担を減らしながら、且つ有用な情報を提供しながら、いかに正の感情体験を増やすかということなのである。放送局の実況解説者の役割と全く同じである。

しかし、もしも思考（視聴者）に過剰な負担や不自由を掛けたり、感情体験（例えば視聴率）が負に転じたならば、実況解説者を再教育しなければならない。再教育を担当する教師は、ご主人様自身である。自身の思考を駆使して、潜在意識に棲む実況解説者にアプローチするのだ。この教育方法こそが、本書で提供するアフターメーションという手法なのである。

この、実況解説者教育プログラムを実践することにより、あなたの人生は見る見る好転するはずである。生きるのがもっと楽になるし、望む結果を得やすくなる。そして何よりも、あなた自身を成功者たらしめる。なぜなら、あなたが生きているこの世の風景が、あなたの目の前で一変するからである。

◆ 三 人生成功とは

そもそも人生成功とは何だろうか。私は次のように考えている。それは、「道理の理解を深めながら、道理に

チャンスは何度でもやってきます。

その中の一つを掴めばいい。

問題なのは、

チャンスを掴まない人は その癖で

いつまでたってもチャンスを掴まないことです。

第一章

アフアーメーションの基礎知識

◆ 一 成功したときに表れる三つの証拠

あなたがある願望を持ったとき、その実現の可能性を圧倒的な影響力で左右するのがPMF（パーソナル・マインド・フィルター。実況解説者）である。理由は既にお話しした通りである。よって、このPMFが、あなたの掲げた願望に対して肯定的であることがとても重要なのだ。アフアーメーションとは「肯定」「断言」「確認」あるいは「必ず実行する」とはつきり約束すること（確約）などの意味である。

あなたは、アフアーメーションを実際に試してみたことがあるだろうか。やり方はとても簡単だが、初めのうちには、これから紹介する公式に倣って実践するとよいだろう。PMFを肯定的な色に染めるためには、そこを流れる情報を肯定的なものにして、それを一定期間続けなければならない。情報は、視覚的なものから聴覚、体性感覚、嗅覚、味覚など様々な形態があるが、本書では、言葉を使ってこれらの感覚を喚起する方法を採っている。あまりにも簡単であるために、このやり方が本当に効いているのかと疑問に思うかもしれない。そこで、初心者には若干高いハードルになるかもしれないが、アフアーメーションが成功したときの証拠となるものを幾つか挙げておくので、これを手がかりに実践してみたい。

一・「気分が変わる」：気分を変えるためにやるのだから当然のことだ。自身の気分を探りながら、丁寧に実践してみたい。目標に対する気分が肯定的で自信に満ち、あるいは感謝の気持ち湧いてきたら成功している証拠だ。ときには、情動的とも言える程に気分が高まるかもしれない。ただし、情動はすぐに収まってしまうものなので、それに執着する必要はない。大切なのは、持続的な肯定感の方だ。

二・「素直な気持ちで口を吐く」：例えば、「ありがとうございます」「ごめんなさい」「よいし、やるぞ」、あるいは対象者の名前が出ることもある。このような言葉が口を吐（衝）いたなら、アフアーメーションは成功し

以上が、アフアーメーションを効果的に実践するための一般的な方法である。もしも、本項を読むだけでここまでできたのなら、一旦止まって実際に試してみたい。効果を実感することが大切である。

◆五 スクリプトを作成する際の八つの要点

ここまで読み進んできたあなたは、アフアーメーションの効果とその実践方法をおぼろげながらも理解していると思う。この理解をはっきりさせるためには、後は実践しかない。そのために、あなた専用のスクリプトを作成する必要がある。

アフアーメーションのスクリプトは、その用途に応じて、QA（クイック・アフアーメーション）、SA（ショート・アフアーメーション）、MA（ミドル・アフアーメーション）、LA（ロング・アフアーメーション）の四タイプがある。

QAは、一文字から三文節程度で表される。その文字を一瞬見るだけで、あるいは一言唱えるだけで、欲しい精神状態を喚起するものである。

SAは、一息で唱えられる程度の文長で表される。俳句や短歌に近い表現で、短い文章に思いと情報を込める。アフアーメーションとして最も一般的に利用されるもので、これまでに紹介した「コルパーの特徴」や次項で紹介する「エミール・クーエ」のアフアーメーションがSAである。

MAは、数段落からなる文章で表される。一つのテーマを多角的に述べて明らかにする。唱えるのに数分程度を要する。

LAは、唱えるのに十分から一時間程度を要する文章で表される。例えば、サポーターがクライアントから事

前に情報を集めてスクリプトを作成しておき、催眠状態に誘導した後に唱え聞かせる場合などに使うもので、イメージを体験するための無声時間も有効に活用する方法である。

それでは、効果的なスクリプトを作成するための要点を紹介しよう。

一・「道理に適える」…物事や人としての道理に適った目的でなければならぬ。然も^さなくば、一時的に目標を達成したとしても、コルパーで在り続けることはできない。このことは根本的な重要項目なので、後ほど詳しく解説し、MAを提供する。

二・「自称する」…アフアーメーションは自身がコルパーに成るために行うものであるから、主語は一人称となる。すなわち、「私」「私達」「我が家」「我が社」などの代名詞である。なお、相手や第三者の幸福を願ったり、支援の気持ちを念じることは有益であるが、本書ではこれらをアフアーメーションとは呼ばない。アフアーメーションとは、自身の思考や感情、言動、態度、能力、信念、在り方、そして環境について唱えるものである。先に、アフアーメーションの効果として「自己の拡大」を挙げたように、主観を究めることによって大いなる客観性を得るとするのが本筋である。

三・「敬体にする」…先に、コルパーの特徴をアフアーメーション化した際に変更した通りである。すなわち、文の終わりを「です」「ます」調で結ぶのだ。アフアーメーションは、大いなる存在と向き合った誓いであり決意表明である。よって、深層自己宣言は当然敬体であり、それを誘発するための深層自己説得も必然的に敬体となる。なお、アフアーメーションが成功したときの証拠として、「・・・するぞ」などという決意が口を吐く場合があると述べたが、そのようなときは、「という気持ちが続いています」と続けられよい。あるいは、口を吐いて出た決意の後に、続けてアフアーメーションすることでもよい。なお、場合によっては、「だ」「である」調の常体で決意することが適当な場合もあるだろう。

第二章

二十一鍵の解説と実践スクリプト

◆ 一 見識の扉を開く

ここまで読み進んできたあなたは、もう十分にアフアーメーションに関する知識を獲得している。深層自己説得によって、あなたは成りたい自分になることができる。しかし、もしもアフアーメーションが道理から逸脱したものならば、結局は自身に苦しみをもたらすことになる。アフアーメーションは、諸刃の剣なのである。

真の成功者、すなわちコルパーに成るためには、コルパーとしての基礎的思考回路を獲得していなければならぬ。これが大前提である。その後、コルパーとしての個性的思考回路を形成すればよい。これが、あなたという個性的なコルパーに成るための小前提である。

狭い見識で物事を判断する様を、「鍵の穴から天覗く」というが、こんな愚を犯してはならない。本書には、コルパーに成るための大前提が二十一鍵用意されている。この鍵で扉を次々と開けて、広くて確かな見識をもつて生きることが肝要である。

本章の実践スクリプトは、各鍵二ページで構成されている。右ページ上部にはQ Aが、そして両ページに渡ってM Aが掲載されている。また、左ページ下部にはS Aを記入する欄が設けてある。実践方法は次の通りである。

1. Q Aを確認した後、M Aを音読あるいは黙読する。そして、必要なだけ読み返す。
2. Q Aの中心部分の標的を二十秒ほど一点淡視する。このとき、効果を高めるために視線を動かさない。
3. 目を閉じて、浮かび上がるQ Aを淡視する。吐く息に合わせてますますリラックスしていくのを感じながら、鍵のアフアーメーションと自身を一体化していく。
4. 鍵のアフアーメーションの視点で、自身の目的を達成するためのS Aを作成する。Q Aを文章に入れるとよいだろう。ただし、M Aの要約という意味ではない。

5. 宣言日を記入した上で、署名押印する。
6. 一章で解説した方法でアフアーメーションする。

また、MAをアフアーメーションする際は、あなたのお気に入りの音楽を掛ける方法も効果的である。ヴォーカルが入っていても大丈夫だ。ときには、ボリウムを大きめにして、ヘッドフォンで聞きながらでもよい。波長が合うと大きな効果を生む。感情、気づき、涙、モチベーションなどが溢れ出し、カタルシス（精神的浄化）が起こる。そして、改めて決意するのだ。

もしも、MAに違和感がある場合は、ペンなどで加筆／修正／削除した上でSA欄に取り組む。MAもSAも、全てはあなたの目的が達成したときに完成するのだ。

MAの内容が根本的に同意できない場合は、それを以て本書を閉じることが賢明かもしれない。しかし、自身の殻を打ち破り成長するときには、拒否反応のような抵抗感を生じる場合がある。また、それを克服してアフアーメーションを実践した先にも、大きな成果が出る直前の好転反応として瞑眩めんけんが出る場合もある。潜在意識に抑圧していた否定的な感情の噴出である。身体的な症状として発熱や下痢、痒みなどとして起こる場合もある。これは良い兆候なのだが本人にとっては少々辛い状態でもある。このような通過儀礼を、自身の手で乗り越えなければならぬ。そのためのヒントも以降のページに紹介しているので、希望を持って是非取り組んで欲しい。

実践スクリプトのQAとMAが、コルパーとしての基礎的思考回路（大前提）をPMFに形成する。そして、あなたが作成するSAが、コルパーとしての個性的思考回路（小前提）を形成するのである。

◆ ニーアットは語り続ける

◀ 4 本当の自信

勝負に勝つ人は強い、さらに強いのは譲る人である。なぜなら、前者は奪い取る人であり、後者は新しく作り直せる人だからである。コルパーは、無から有を作ることができるという自信を持っている。だから、今あるものは必要な人に譲ることができるのだ。

コルパーは、作り上げるのに何十年掛かろうとも、その志が揺らぐことはない。価値あるものには、一生を通して傾注することができる。非コルパーは、取り組みの成果が現れない潜在期に、様々なプレッシャーや不安、迷い、焦りなどに潰されてしまう。後になって、「あなたなら、きっとやると思っていたよ」と声を掛けられるヤングコルパーは、潜在期をたゆまぬ努力で切り開くのである。

信とは、その人の在り方と言葉が同じであるということを表す文字である。まさに、アフアーメーションの目指すところである。自信のある人は、いついかなるときにでも、その言動は一致しているのだ。

「道元全信^{どうげんぜんしん}」、全ての道の元^{はじめ}には、その道を信じる心が宿っていなければならない。自己統御や自己実現も然りである。

それでは、「自信」の鍵を握って、その扉を開けにしよう。



自信

私には自信があります。私には、目的をつましく成し遂げるための才能が備わっています。また、あるがままの自分を表現するだけの価値があるのだということを自覚しています。私には自信があります。過去に成功した経験が、そして失敗から学んだ経験が、過去の全ての経験が私の自信の礎となっています。私には自信があります。未来を切り開くための素養が、今、盤石に整ったのです。私には今、確固とした自信が根つき、胸を自然に張り、下腹がゆっくりと動きながら呼吸をしているのが分かります。

私は自信を持っています。この自信こそが、私を私で在り続けさせるための支えとなっているのです。そして、さらなる自己実現への道を歩むという心構えを形成しているのです。私は、私が正しいと思う在り方で、私が正しいと思う道を守り通します。私は、私自身を信じています。この強い信頼感こそが、私の人生を紡いでいるのです。私は自信を持つ

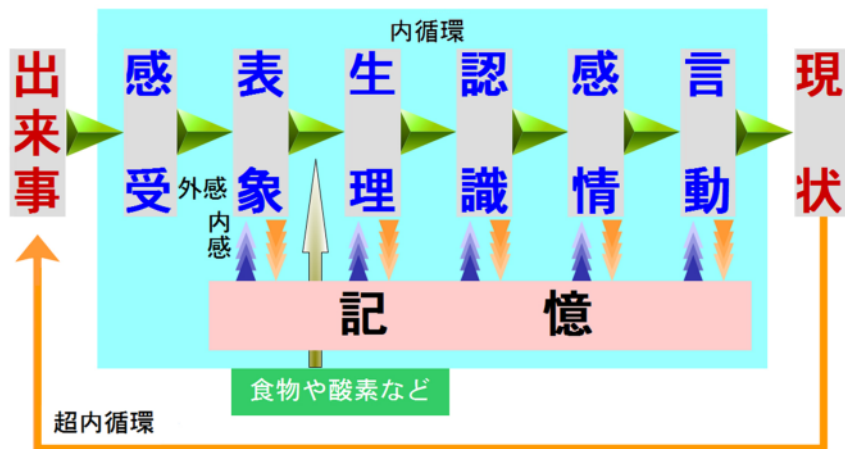


図3. 情報循環モデル

また、表象を実況解説するためには、その表象に関する全体的且つ経過的な先行解釈が必要である。然もなくば、その都度、支離滅裂な解釈と表現をしてしまうことになる。一貫してつじつまを合わせるためには、先行解釈が必要であり、この機能を担っているのが「記憶」である。あるいは、「心構え」と呼んでもよい。

認識に生理反応が加味された情報は改めて記憶され、最新の心構えを作る。そして、もう一方の進路が、表現するためのエネルギーを喚起させる。すなわち、楽しさや充実感、あるいは嫌気や恐怖、やる気などの「感情」である。

感情によって、私達は自分を表現する。これが「言動」である。そして、言動はまた表象形成に影響を及ぼす。この一連の内循環があなた自身を実現していくのだ。それと同時に、外に表現された言動は、あなたの環境的現状を実現していく。すなわち、社会におけるあなたの立場や影響力、所有物、人間関係などである。そして、これらの環境が出来事を起こして、超内循環として新たに感受されるのだ。

血液循環が身体の維持成長に欠かせない働きをしているように、情報循環があなたの心を育むのだ。そして、身体が呼吸と食物の摂取によって自身に適切な血液を造るように、心

第七鍵 「愛」



◀ 1 ありのままを愛する

幅広く多岐にわたる意味を最も多く有する言葉の一つがこの愛である。人の在り方として、最も肯定的な側面を表すのが愛であれば、逆に最も否定的な側面を表すのも愛である。人は、あるものに対して美しさや心地良さ、あるいは有用性などの価値を認めると、そのものを好み、心が惹きつけられる。そして、それを慈しみ、尊重し、暖かな気持ちで接する。しかし、その対象に囚われると、所有欲や執着、むさぼ食りなどの渴愛が生じて、溺れてしまうという危うさがある。あるべき愛を理解し、そしてその在り方を体現することこそが重要なのだ。ここで、あなたに幾つかの質問を試みたい。じっくりと内観してみても欲しい。

1. これまでに最も愛に溢れたことは？
2. その時期は？ それは今も続いているか？
3. 愛を受けたときのあなた、そして、その愛を与えてくれた存在の様子は？
4. 愛を与えたときのあなた、そして、その愛を受け入れた存在の様子は？

本番で心配に溺れてしまうようでは駄目だ。心配性は事前の準備段階で生かせばよい。失敗してしまったときの解決策と覚悟をしっかり持って本番に臨めば、失敗する想像に意識が引きずられることも無い。よって、「努力順転の法則」にスイッチが入りやすくなるのだ。

◀ 3 行動力と習慣化

私は、二十代前半から三十代中頃まで、自己啓発教材を販売する会社で働いていた。教材の値段はおおよそ数十万円から百五十万円で、教材の組み合わせで更に高額になる場合もある。私は、その教材のセールスや機材開発のコーディネーター、ユーザーサポート、脳波研究などを任せてもらっていた。実は私自身もこの会社に就職する前に、二年間の財形貯蓄で貯めた約七十万円を解約してこの教材を購入した。

さて、このような高額の自己啓発教材を購入しても挫折する、最も多い理由が何だかお分かりだろうか？ 挫折する理由、それは「続けられない」、「習慣化できない」ということだ。設定した目標を達成するための取り組みが続かないというのもあるが、そもそも教材の活用自体が続かないのだ。

それではなぜ続かないのか？ それは、行動する理由よりも心理的負担（行動計画）が相対的に大きいために生じる億劫さが原因だ。例えば、あなたが健康増進のために週三日一時間の速歩をすると決意したとしよう。モチベーションのある内は張り切って外へ出て行くが、モチベーションが減衰した頃には行動に移れなくなる。そのときあなたが戦っている相手は、一時間という長大な時間の塊と、一時間で歩く広大な空間の塊である。この二つの大きな塊を前にして、あなたは意気消沈してしまうのだ。

やった方がよいのは分かっているし且つやればできるにも関わらず、怠惰のために行動できないときの自己統御のポイントは二つだ。一つは、モチベーションを再び高めること、もう一つは、障害となっている時空の塊を

応する）能力は然様（さよう）にうまくできている。そして、さらに効率よく且つ柔軟に機能するために、汎（はん）化作用が生じる。

汎化とは、条件反射が形成された後に、特定されていた刺激や反応が徐々に多様化することをいう。例えば、特定されていた刺激に似た刺激であれば、その条件反射を起動させてしまう。これを刺激汎化という。一方、反応が徐々に多様化することを反応汎化という。このような汎化作用が、感受から表象、そして生理、認識、感情、言動のそれぞれの段階で生じ、無自覚のうちに応用範囲を広げていく。

しかし、適応能力を越える刺激や大きな環境変化に直面すると、「刺激↓生物↓反応」の条件反射が破綻を来す。そうなる前に、感性的自我の条件反射に楔を打ち込んで、自身をしつかりとコントロールしなければならぬ。その役割を果たすのが、「知・情・意」を発揮する理性的自我なのだ。「私」鍵で解説した通りである。

◀ 4 対症療法的な取り組み

「過去に得た知識や経験に基づいた再生的思考」、あるいは「古い反応や思考のパターン」などから脱却して、「問題・障害・逆境」を正しく認識しながら解決法を創造するフレッシュな思考、いわゆる生産的思考が理性的自我の役割である。

「核心の私」と「根本の私」の両方を実現、すなわち主客合一を実現しているとき、あなたは「今此处」の流れに乗った三昧境にいる。しかし、この世に生きている以上、何らかの狂いが生じて主客分化の状態に落とされる。すぐに「今此处」に戻ることができればよいのだが、そうはいかないこともある。そこで、理性的自我が生産的思考を駆使して人生の新たな課題を解くのだ。

しかし、対処すべき課題が大きすぎる場合には、一気に根本療法的な解決をして「今此处」に戻ることが望め

おわりに

本書の執筆を発意してから長い年月が過ぎた。序章に書いたプロ野球の中継放送には、「さー、ツーストライクワンボールとなりました」としていたが、今は「ワンボールツーストライク」とボールカウントの方を先に言う。危うく修正を見落とすところだった。国際習慣に合わせて変更されたのが'11年である。この年に我々日本人は東日本大震災を体験した。多くの犠牲者を出し、被災地域の復興は未だ道半ばであり、人それぞれの状況がある。本書の執筆中にも、幾度となく被災者へ思いを馳せてきた。そして、本書のゲラ刷りをチェックしている最中の'16年4月には、熊本を中心とした連鎖的大地震が発生した。大自然の猛威を前に立ちすくむばかりだが、その中でも我々は新たな一步を踏み出すのだ。本書がそれぞれの心に癒しを、そして気づきや力を充たせる一助になれば幸いである。

文章を書くという作業は、自身を自然と律することができ、シャキッとするので私は好きだ。しかし、ある鍵では、私なりの明確な見解を打ち出すことができず、執筆が一年以上中断したこともあった。その鍵を克服し、また少しずつ稿を進め始めたのが'14年だ。それは恐らく、前年のIOC総会で東京オリンピックの開催が決定したことに大きく影響されている。それまで書き進めていた因と、オリンピック開催の気運が縁となって、本書を出版するという目標が、

書名：宣言 アファーマーシオン・バイブル ～言霊の生かし方～
著者／発行者：和田知浩
発行所：セルシネ出版
初版発行：2016（平成28）年6月1日
ISBN：978-4-9908852-1-2

セルシネポータルサイト：<http://www.selsyne.com>
セルシネ・エイム研究所：<http://www.selsyne.com/aim>
セルシネ出版：<http://www.selsyne.com/publisher>

セルシネグループ代表電話：03-3999-9906

著者経歴

セルシネ・エイム研究所 代表／セルシネ出版 代表／コルパー道場
「二四土研鑽会」 会長／ファインブレイン研究会 主宰／ライフコー
チャー／達人脳波研究家。
メンタルトレーニングの指導、達人達の脳波測定データの収集、パー
ソナルサポート、セミナー、執筆などを通じて、クライアントの自己
実現をサポートしている。脳波研究家としてテレビ出演多数。

1964 島根県生誕。

信光保育園、川本西小学校、川本中学校、江津工業高校電気科 卒業。

1985 日本工学院専門学校メカトロニクス科卒業／中西機械（株）入社。

1987 中西機械（株）退職／（株）エス・エス・アイ／SSI 脳力活性研究所入社。

1990（有）セルシネを設立し代表取締役役に就任。

トレーニング者の脳波を解析し呼吸誘導する能力開発装置「バビース-1」を開発。また、様々
な脳波測定装置を用いて、瞑想、速話聴取などにおける被験者の脳波を測定し、自己開発の指
針を構築する。

SSIでは、SSI 脳力活性研究所の初代主任研究員として、頭脳を活性化する4倍速話再生
機（SSI社の商品名「速聴機」）の開発をコーディネート。この職務貢献により、SSI社より功労
賞受賞。顧客サポートを目的とした研修事業部（SSIサクセスパワーズ）を立ち上げ、カウ
ンセリングやセミナーを通じて多くの自己実現を支援。セルフコントロールの基本を自らレク
チャーしたビデオ「成功する自己操縦法」をプロデュース、好評を博す。また、このビデオの
内容を鑄めた書籍がきこ書房やその他の出版社から上梓され、現在も多くの読者に親しまれて
いる。脳波測定器（バイオフィードバック装置）と速聴機を組み入れた能力開発プログラム「S
SPSシステム」をはじめ、快眠サポートのスリープ・マネジメントプログラム「SSMP」、
成功哲学の「ナポレオン・ヒル プログラム」、神経言語プログラミングの「NLP」、潜在意識
をコントロールして夢を実現する「ジョセフ・マーフィー プログラム」、人をモチベートする
説得と交渉術の「デール・カーネギー プログラム」などのユーザー支援を統括管理。（商品名
は、SSI社の登録商標が含まれます）

2000（株）エス・エス・アイ／SSI 脳力活性研究所退職。

2001 セルシネ・エイム研究所創業。

2003 速話聴取法を基軸とした能力開発・目標達成システム「SSDS-BAC」を開発。

2016 セルシネ出版創業。