

# 脳のリズムの安定させる ALL NLP 座禅

## 「今、ここ、私とその…を見ている」

私たちは言葉を出さなくても脳の中でたくさんの言葉を使って思考しています。しかも無自覚に行われています。この脳内の言葉「内言」ともいいますが、内言は実際に口から発せられる「外言」よりもかなりの速さです。そして脳から発せられている内言の内容によって脳は自己再帰的に自己催眠現象を起こします。

たとえば、「自分は価値がない」という内言を脳が聞きつづけていると、「自分は価値がない」という思い込みが自己催眠的に自己洗脳として起こります。

これを「信念」ともいいますが、多くの人は自己催眠的洗脳に対して無自覚です。私が患者さんに何度か「なぜそう思うの？」と繰り返しゆっくりと聞くと、患者さんはこの信念を自覚できるようになります。そしてこの自己洗脳のパターンに中断を入れる方法をお伝えします。なぜ中断が必要か、この信念をもとにした思考によって脳の動き、脳波、脳脊髄液の三位一体がマイナス方向に偏るからです。

「自分は価値がない」のは一種の幻想です。なんの根拠もなく証明もできません。自分の価値は科学で証明できないからです。そのような幻想に振り回されるのではなく目の前に起きている現実に対応するトレーニングにもなります。

### 方法

床でもイスでもすわってゆっくり呼吸します。

必ず目をあけてください。しかし目を見開く必要はありません。いわゆる座禅の「半眼」と呼ばれるリラックスした状態で目をあけて 50～100 センチ先にある物を見ます。見る対象はなんでもかまいません。私は寝床にある本の裏表紙のマークを使います。最初は意味がある物は避けたほうがよいかもしれません。何か好きな物だったりすると思入れが強くなってしまうからです。

次にその見る対象、たとえば「黒いマーク」を見ながら、心の中で以下のようにつぶやきます。

「今、ここで、私が、その、黒いマークを、見ている」

「今、ここで、私が、その、黒いマーク」

「今、ここで、私が、その」

「今、ここで、私」

「今、ここ」

「今」

「 」

このプロセスで、内言の量を減らしていきます。  
そして内言がしずまったらそのままの状態を味わいます。  
もしもまた内言が始まったら先ほどのプロセスを最初から繰り返します。  
そして内言がしずまるのを待ちます。  
これを5分間繰り返します。  
これをつづけると現実世界にしながら脳のリズムを安定させられます。  
そして自己洗脳された「自分には価値がない」思い込みを中断します。