　この文書を読み、プロセスを実行することには、菜園的に考えてのケース面でのリスクはある。どのような橋にせよ、外在化後の内在化に伴う頭痛その他の体調不良の可能性はある。今の俺にはUCPが抜群に効くのだが、最初からそううまく行ったのではなかった。

　精神病理的なリスクは小さいと思う。俺の義理の弟は精神科医だが、彼の目から見ても、俺の状態に悪化は見られないようだ。精神科医に信を置いているのではないが、彼らが俺に特に異常なところを見つけられないのは良いことだと思う。

　社会的なリスクとしては、最小の橋の実践がそなたと教会との不仲を決定的にするリスクは大きい。

　人生に関するリスクとしては、今のそなたの活動が何か強い思いに支えられていて、その思いの源がエングラムその他チャージを帯びた出来事であったら、チャージの解消後、その活動を維持できなくなるリスクはある。だが、これもどの橋にもあり得ることで、橋の実践はしばしば離婚や離職などにつながる。

　最大のリスクは、世界観のリスクだと思う。マルクスは人が変わるにはまず社会を変える必要があると考えた。マルクスに関する好悪感情がどうあれ、社会を変えることをまず考えるのが政治家の資質の一部分ではあるはずだ。ところが、菜園では、社会を変えなくてもそれぞれの人が変わればそれでいいし、人が変わればまぁ社会も変わるだろうと考える傾向が強い。たぶん、これは菜園人がなかなか政治家になれない理由の一つだ。そなたの目的が政治家として活動することであれば、橋の実践は世界観を政治家に不向きなものにするリスクを伴う。教会菜園人が通常のアメリカ人と同じくらい政治に熱心かつ有能ならば、連邦議員を16人くらい輩出しているはずだ。

最小の

　最小の橋は一つのセッションに丸ごと収まる小さなものだ。このような橋の第一の美徳は、簡単に持ち運べることだ。そして、もう一つの美徳は、すべてのプロセスが一般化されたものなので、時間さえかければ、あらゆるケースに対して有効だということだ。その代わり、にはとても時間がかかる。実生活で具体的な変化が目立つようになるまで、20ヵ年を要するかもしれない。

# 構築に関する方法論

　ソロで行えるプロセスだけを用いる。ただし、デュアルでそれらのプロセスを実行することも可能だ。

　基本的に、幅度に由来するプロセスを使う。それ以外のものが必要になったら、幅度のものよりさらに一般的なものだけを付け加える。

　対象を絞り込まない。L&Nを避ける。扱う出来事をあらかじめ指定することも避ける。特定の人物が項目として出てきたら、必ず一般化する。

# 実践に際しての基本姿勢

　1960年前半ごろまでに、まともな訓練を受けた聴聞士ならば、セッション中に一言も語らなくても、PCにケースゲインをもたらすことができる。単純な方法も、聴聞士の技能次第で、大きな効果をもたらす。現代の教会の聴聞士の多くは、聞くということがまずできていないから、一言も語らない聴聞で成果を上げるのは難しい。

　教会には未熟な聴聞氏の失敗を修正するための大きな体系がある。一方、最小の橋では、単純な方法の繰り返し実践し、熟練度の高さで大きな効果を上げることを志向するので、頻繁な修正を予定しない。

　最高の写真家が撮った写真については、修正の仕事は不要であろう。

# プロセス

## メーター

　メーターを使う技能をすでに持っているならば、メーターを使ってもいい。しかし、最小の橋をソロで実行するならば、メーターは必須ではない。メーターを積極的に用いようとしないことには、技術的な理由がある。

　メーターに関する教会の科学には、明らかにな誤りが一つある。感度の設定だ。缶を握る強さを変化させたときに測定される体全体の電気抵抗の変化は、ケースの状態と何の関係もない。缶を強く握れば、針の振れ幅は大きくなる。手が大きければ、針の振れ幅は大きくなる。メーター上のリードを使うならば、リードの中長期的集計に基づいて、感度設定を行うべきだ。コマンドの半数でリードまたはFNが見られるが最適だろう。

　また、加齢の伴う神経伝達速度の変化も無視できない。高齢者のリードはタイミングが遅くなるが、これにも個人差もある。メーターを使うのがうまい聴聞士は、そういう個人間の微妙な違いに合わせて時間認識を無意識に調整できる特別な才能の持ち主なのだ。だから、メーターのこの使用方法は万人に勧められることではない。

　一方、メーターでは、リードを用いず、 TA（体の電気抵抗の測定単位） の変化を測定することでも、チャージの有無の判定などが可能だ。に何かについて話してもらい、TAの値が下がれば、話題は処理すべき対象だ。TAの値が上がるならば、話題そのものは処理すべき対象ではないが、それに関係した何かが処理すべき対象であることが多い。この場合、感度は4と6の間のちょうど真ん中に設定するのが良いだろう。TAによる判定ならば、才能を必要としない。

## リード

　メーター上でのリードは、プロセスがその時点で処理できるチャージが存在することを示す針の動きで、通常は右向きだ。 小さなフォール（sF） 、 フォール（F） 、 大きなフォール（LF） 、 大きなフォールとTAの下落（LFBD） に加えて、 フローティングニードル（FN） が左に振れている間の一時停止（CFN） と ロケットリード（RR） も含まれ、通常、コマンドを言い終えた瞬間に起こる。前処理では、コマンドを言い終えた時点より少し前に起こってもリードとする。

　TAを用いる場合、TAが下がるのがリードに相当する。明確な基準はないが、最小でも0.05TAくらいはほしいところだ。この文書ではそういうTAの下落も「リード」と呼ぶ。

　メーターを使わない場合には、相手の体の反応や発言をリードの代わりに使う。呼吸の乱れは有力な手掛かりになる。ソロならば、もちろん、自分自身の体の反応を使うことになる。たいていの人はチャージがあるコマンドやアイテムに対して、不自然に早いタイミングで息を吸う。この文書では、そういう体の反応も「リード」と呼ぶ。

　コマンドやアイテムそのものに直接的なリードがなくても、以下の質問にリードがあれば、コマンドやアイテムにもリードがあるとみなす。

「<コマンドやアイテム>について、何かの抑圧？」R

「<コマンドやアイテム>について、何かの否定？」R

　このような質問をボタンという。抑圧と否定のボタンを使うと、より多くのコマンドやアイテムからリードを得ることができる。GPM処理では特にボタンを頻繁に用いる。

この文書中では、リードの確認が必要なコマンドに「R」という印をつけてある。

　三回行って変化がないのがFPだ。一つのコマンドのFPもあれば、一つのプロセスのFPもある。

## ES

　「ES」は「必要に応じて、より以前の似たような出来事を見つけて、同様に処理せよ」を意味する。

## EP

　最終現象のこと。最終現象は何かの処理が終わったことを示す。通常、大きく息を吐く動作を伴う。

## 汎用クリアリングプロセス（UCP）

『要因』から引用する:

3. The first action of beingness is to assume a viewpoint.

4. The second action of beingness is to extend from the viewpoint, points to view, which are dimension points.

6. The action of a dimension point is reaching and withdrawing.

　「being」は「魂」、「beingness」は魂が演じる「人格」だ。上にある引用個所では冠詞がついていないので、この「人格」は「ある人格」ではなく、「of beingness」という形で形容詞的に使われる。つまり、「of beingness」で「人格的な」あるいは「人格にかかわる」を意味する。

　を確保するのが最初の行動で、視点からつまりを伸ばすのが第二の行動だ。そして、次元点の行動はとことだ。

　UCPは『要因』のこれらの条文を直接反映させるプロセスなので、時間はかかるが、ほぼあらゆるチャージを処理できる。扱う範囲がとても広いため、リードの確認も不要だ。

#1 Where have you been? (あなたはどこにいたことがありますか？)

#2 Compare that with where we are. (そことあなたが今いるところを比べてください)

#3 Where might you be? (あなたはどこにいることがありえそうですか？)

#4 Compare that with where we are. (そことあなたが今いるところを比べてください)

手順: loop(#1 → loop(#2) → FP → #3 → loop(#4) → FP) → FP

　#1で被聴聞者はこれまでいたことがある場所や状況を想起する。英語の「where」は「場所」だけではない。そして、#2で被聴聞者はその場所や状況を現在の場所や状況と比較する。#2を何度か繰り返すのは、UCPの考案者と俺の協議の結果だ。

　#3で被聴聞者はこれからいることになるかもしれない場所や状況を想像する。ここでは非現実的な答えも除外されていない。#4の扱いは#2の扱いと同様だ。念のために言うと、「FP」は「flat point」のことで、「3回行って変化が見られなかった」を意味する。

　ソロではもちろん「you」を「I」に変更する。熟練したソロ聴聞において、このプロセスでは、コマンドを自らに与えるということを意識せず、ただ手順を実行する。

　最小の橋においては、UCPは主に内在化を処理するために用いる。

#0 頭痛 →　UCP → セッション終了

#1 「内在化に伴う困難？」R → UCP → セッション終了

#2 「L&Nに伴う困難？」R → ES [→UCP]

#3 「気分を害した？」R → ES

#4 「現在の問題？」R → セッションを終了し、問題をなんとかする。そして別の日にセッションを予定する

#5 「見逃された隠し事？」R → 時点、内容、見つけそうになった人、その人の行動を突き止める。見つけそうになった人は複数存在するかもしれない。 →　ES

　前処理がうまくいかないときや、聴聞が全体的にうまくいかないときには、聴聞を1ヵ月休む。最小の橋はケースに坑道を掘るのではなく、ケースを擂鉢状に削るものなので、修正はすべて休むことによって可能になる。

　外在化の後で肉体に戻ってくるのが内在化だ。内在化に伴って、様々なチャージが再刺激されることがある。教会でも、内在化に伴う困難はでも想起で処理される。頭痛があり、病気によるものでなければ、ほぼ確実に内在化と関係しているので、リードを確認せずにUCPを行い、そこでセッションを終了する。

　L&Nに伴う困難では、必要に応じて、より以前の出来事にさかのぼる。この処理がうまくいかなくなったら、UCPを行う。

## 欠乏処理

　欠乏の処理がクリアーコグにつながることはほとんどないが、長く続ければ、実生活では有益になると思う。

処理の対象は一般化かつ具体化するほうがいい。

#1 「欠乏がありますか？」R → 処理の対象を得る

#2 「<対象>を浪費する方法を言ってください」

手順: #1 → loop(#2) → FP

## 問題処理

　これはちょっと菜園を学んだ人なら大抵は知っているけれど、意外にもあまり使われていないプロセスだ。

#1 「問題がありますか？」R

#2 「その問題について嘘をついてください」R

どちらかにリードがあれば有効だ。

手順: #1 → loop(#2) → FP

## GPM処理

　ソロのセッションを250回以上こなしたら、GPM処理もできるようになっていると思う。「GPM」は「goal problem mass」の頭文字で、これはゴールの追及の過程で幾多の生涯を経て蓄積された巨大なチャージの塊を意味している。

　「ゴール」は何らかの目的、「ターミナル」はそれを追求する存在、「反ターミナル」はターミナルに対抗する存在である。

#1 「ゴールを見つけてください？」R

#2 リードがある最初のゴールを見つける。

#3 「誰または何が<ゴール>したがるでしょうか？」R

#4 リードがある最初のターミナルを見つける。

#5 「<ターミナル>」（ターミナルを言う）

#6 「誰または何が<ターミナル>に反対したがるでしょうか？」R

#7 リードがある最初の反ターミナルを見つける

#8 「<反ターミナル>」（半ターミナルを言う）

#9 「誰または何が<ゴール>したがるでしょうか？」

#10 リードがある最初のターミナルを見つける。

#11 「<ターミナル>」（ターミナルを呼称する）

#12 「誰または何が<ターミナル>に反対したがるでしょうか？」

#13 リードがある最初の反ターミナルを見つける

#14 「<反ターミナル>」（反ターミナルを呼称する）

手順: #1 → [#2 →　#3 → #4 → loop(#5) → アイテムにリードがなくなる →　#6 → #7 → loop(#8) → アイテムにリードがなくなる　→ loop{#9 → #10 → loop(#11) → アイテムにリードがなくなる →　#12 →　#13 → loop(#14) →　アイテムにリードがなくなる}] →　EP

　各GPM処理のEPはかなりの量のチャージの解放または消去だ。FPと違い、EPにはコグ、安堵感、解放感などを伴う。

　EPの前にアイテムやリードが尽きてしまったら、反対側のアイテムでリードがあるものを探す。ターミナルを探していてうまくいかなければ、反ターミナルの側に移ってみる。逆も同じだ。

　それでもだめならば、前処理を行い、プロセスに戻る。

　それでもだめならば、UCPを行い、セッションを終える。その後、1ヵ月の休みを取り、ゴールのリードを再確認する。リードがあればそのゴールについてプロセスを続ける。

　同じゴールを処理する回数に制限はない。

## クリアーコグ

　クリアーを作るには、一般に、大姉を実行するかいくつかのGPMを処理する必要がある。そして、処理対象に前世の出来事を含めなければならない。だが、実際には、オブジェクティブズおよびそれより上のどのグレードでも、クリアーになる人がいる。があるからだ。問題はエングラムであるとは限らないが、エングラムは問題の一種だ。オバートはエングラムであるとは限らないが、エングラムの多くはいずれかのフローのオバートだ。ARCブレークはエングラムであるとは限らないが、エングラムはARCブレークの一種だ。サービスファクシミリのほとんどはエングラムに直結している。一瞥消去が起こる人は、低いグレードで扱う対象として、エングラムの鎖を消去する。言い換えれば、彼らにとって、低いグレードは大姉になることがある。クリアーコグはきちんとした大姉聴聞ので生じることが多いが、実は、時間の軌跡上扱う範囲に制限を設けなければ、どのようなプロセスにおいても、日常生活においても、クリアーコグが生じることがある。

　かなりの数の人々は、クリアーコグはが生じれば、それだとわかる。しかし、既にクリアーになった人に認知してもらうことが望ましい。

　運悪く誰かからクリアーコグがどういうものなのかあらかじめ聞いてしまった人については、客観的にクリアーかどうかを判断する手段がない。だが、聴聞を続けていくと、自分自身が納得できる本物のクリアーコグが生じると思う。

　聴聞を受ける前に最初からクリアーだった人には、当然、聴聞中に新たにクリアーコグが生じることはない。だが、「どうしてあなたは自らがクリアーだと思うんですか？」という質問に対し、クリアーコグと同じ内容を含む返答ができるはずだ。

## NOTs

　BTは体の内部、表面、周囲にいる他の魂だ。彼らは通常休眠状態にあるが、テレパシーを用いて聴聞を施すことができる。このでの聴聞は概念的なテレパシーを用いて行われるが、あまり感情を込めてはいけない。

　本来、NOTsは極めて単純なもので、うまくいかない場合に備えて幅度は様々な手法を用意したが、むしろ、手順の習熟で単純なまま用い、効果を狙うほうがいい。

#1 BTを見つける。メーターを使っていれば、反応があるはずだ。

#2 「あなたは何ですか？」

#3 「それになる前に、あなたは何でしたか？」

#4 BTが去っていなければ、BTに対してUCPの#1と#2を用いる。

手順: {#1 → #2 → loop(#3) → #4} → EP

　それぞれのBTの処理のEPは、そのBTがいなくなることだ。

　うまくいかなければ、前処理を行い、プロセスに戻る。前処理のリードはBTから生じていることもある。

　それでもだめならば、UCPを行い、セッションを終える。その後、1ヵ月の休みを取り、件のBTがまだ存在するかどうかを再確認する。存在していれば、そのBTについてNOTsを続ける。

　NOTsの最終現象は、魂の本来の知覚の回復だ。これを人生に対して起因になった状態と考えても間違いではない。ほとんどの人にとって、そこに到達するには、長い長い時間がかかる。

## NOTs開始後のリードの扱い

　NOTs開始後には、前処理からGPM処理まで、すべてのリードについて、自分のケースでのリードなのか、BTのケースでのリードなのかを意識する必要が出てくる。前処理では対象をBTとすることもある。BTからのリードを扱うのは前処理とNOTsに限られたことで、他のプロセスではBTからのリードを扱わない。

## 一瞥消去

　ケースの状態が極めて良好であれば、GPMやBTをちらりと見ただけで消去や解消するということも起こる。

　GPMに関して一瞥消去が起こるようになれば、ケースレベルは新旧OT VIIIをおそらく超えている。

## GPM処理II

　GPMを一瞥消去できるようになった場合に、GPM処理をGPM処理IIと入れ替える。

#1 「ゴールを見つけてください？」R

#2 「そのゴールが生じたのはいつですか？」

#3 「その直前に何がありましたか？」

　これでうまくいかない場合には、通常のGPM処理を行う。

## 良い兆候

　面白い人になろうとしていたら、うまく行っていない。他の人のことを面白いと思っていれば、うまく行っている。これはトーンスケールを眺めればわかるはず。

　すっごいコグのようなのが出てくるときには、うまく行っていないことが多い。「そういえばいつの間にかそんなことに悩まなくなっていた」とか、「実は最初から簡単なことだった」みたいコグが出てくるときにはうまく行っていることが多い。能力が向上するにつれて、それまで抱えていた問題は小さくなっていく。だから、うまく行っている時のコグは、たいてい、表現の上では地味なものだ。すっごいコグも無意味ではないが、そういうのが連続していれば、能力の向上の割に、扱っているプロセスが強すぎる。

　解決すべきことが次々に見つかれば、うまく行っていない。解決しなくてもいいことが多くなれば、うまく行っている。例えば、年収が300万円の人にとって、1000万円の負債は大きな問題だが、年収が3000万円になれば、焦る必要がなくなる。年収が3億円になれば、借金をほとんど気にしなくなる。

　「いい人」と思われていればうまく行っていない。「いいかげんな人」と思われていれば、うまく行っているかもしれない。そなたに孤独な人生を送ってきた彼女がいるとする。聴聞が効果を発揮し、彼女が数多くの友人に囲まれると、そなたとのデートをキャンセルすることもちょくちょくあるようになるかもしれない。

　自分より若い人に説教をしていればうまく行っていない。自分より若い人から学んでいればうまく行っている。なぜならば、面白い人になろうとしていたら、うまく行っていないからだ。他の人のことを面白いと思っていれば、うまく行っている。

# モデルセッション

　いずれのモデルセッションも、実行前に人形をPCに見立て、自らは聴聞士役を演じることで、様々な状況への対処を練習をすべきである。優れた聴聞士はコーチがいない時も練習を積んでいる。ソロ聴聞士にも、通常の聴聞氏としての練習が有益で、ケースの状態次第では不可欠ともなる。

　実際のセッション中には手順をメモした紙片などを使ってもよい。

　実践に際して、良い兆候が出ているかどうかには注意してほしい。良い兆候が一つも見られないのならば、何か不手際や間違いがあるか、あるいは、ケースレベルに対して強すぎるプロセスを実行している。大げさなコグが何度も続くようであれば、1ヵ月間、休むか前処理のモデルセッションだけを行うのがいい。

## 最初のモデルセッション

Step 1 「これはセッションです！」（ソロでは声に出す必要がないが、ためらいのない意図を持ってセッションを始めるべきだ。今後、「TITS」と表記する。）

Step 2 UCP → FP

Step 3 「セッションを終わります！」（ソロでは声に出す必要がないが、ためらいのない意図を持ってセッションを終えるべきだ。今後、「EOS」と表記する。）

　最初のモデルセッションを1日1回、合計20回行えば、コマンドの実行とFPの感覚を十分につかむことができるだろう。

## 基本的前処理のモデルセッション

Step 0 頭痛その他の体調不良がない日を選ぶ

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 EOS

　これは新OT Iを小さくしたようなものだが、UCPによる内在化処理も含まれる。

　リードはメーターを使って確認してもいいし、呼吸などの体の反応を使ってもいい。ただし、体の反応を使う場合、技術全集第1巻のPABなどを少しずつでも読んでいくことが望ましい。いずれの方法でもよいが、リードの感覚をしっかりつかまなければならない。ボタンもちゃんと使わねばならない。

　リードがなく、何もせずに終わることもたびたびある。

　このモデルセッションも1日1回、合計20回行えばよいだろう。

## 問題を扱うモデルセッション

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 欠乏処理

Step 4 問題処理

Step 5 EOS

　低いグレードをぎゅっと小さく圧縮したモデルセッションだ。

　リードがなく、何もせずに終わることもたびたびある。

　目安として、これを250回行う。欠乏処理や問題処理は、時折、コグや安堵感を伴ったEPに達する。このEPの感覚をつかんでおくことが、次のモデルセッションにはどうしても必要になる。

## GPMを扱うモデルセッション

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 欠乏処理

Step 4 問題処理

Step 5 GPM処理

Step 6 EOS

　幅度の「無人島に流れ着いた場合にやるべきこと」に、前処理、欠乏処理、問題処理を加えたもの。

　たいていはそうだと思うが、まだクリアーでなければ、これを1日1回、クリアーコグが生じるまで行う。ただし、途中で大きなコグが出たら、また聴聞をやりたくなるまで、好きなだけ休みを取っていい。

　クリアーコグは誰かに認知してもらったほうがいいかもしれないが、自分でそれに確信が持てればそれでもいい。

## 前処理のモデルセッション

　最小の橋の実践の前にすでにクリアーである人は、問題を扱うモデルセッションの次に、GPMを扱うモデルセッションを省き、この前処理のモデルセッションに移る。

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 EOS

　この段階では、1年間、これだけを行ってほしい。気が向いたときに1日1回行えばいい。毎日行う必要はない。

　クリアーは非クリアーに比べて感情的に正しいことが多い。もともと持っている知力や行動力には個人差があり、クリアーより有能な非クリアーはいくらでもいる。しかし、明確な目標を設定できれば、正しい判断に良好な感情が伴う確率は、クリアーのほうが圧倒的に高い。この特質を生かすことに慣れるために、クリアーはしばらく実生活でいろいろ試すべきなのだ。

　ここで、もう橋は不要だと思えるならば、実践をそこでやめてしまっても構わない。

## BTを扱うモデルセッション

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 欠乏処理

Step 4 問題処理

Step 5 NOTs

Step 6 EOS

　NOTsが効果を発揮していれば、良い兆候は確実に現れる。NOTsはじわじわとそなたの存在を大きくし、そなたに対して人生をじわじわと小さくしていく。

　NOTsを始めた後は、リードの扱いに気を付けること。

　このモデルセッションを始めた後に、良い兆候が持続し、その間にOT能力の発現のようなこと――つまり、念動、BTではなく人に対する精神感応、他者の肉体の一時的乗っ取りなど――が1回でもあったら、次のモデルセッションに進む。

## 全てのプロセスを含むモデルセッション

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 欠乏処理

Step 4 問題処理

Step 5 GPM処理

Step 6 NOTs

Step 7 EOS

　この段階は特に穏やかにケースを扱う必要があるようだ。理論的根拠はないが、この段階には突然の転落が多いことを、菜園の歴史は示している。

　前処理以外で、リードがある何かを一つ処理したら、セッションをそこで終える。GPM処理でリードがあれば、GPMを一つ処理したら、そこでセッションを終える。

　GPM処理では自分自身の本当のGPMが対象となり、教会の新OT XIIで扱うものと同じものを扱っている。

　人生で成功を掴み、なおかつ、日々穏やかに過ごせているならば、それがおそらくこの段階のEPなのだろう。

## 上級モデルセッション

　俺自身はまだこの段階に到達していない。

Step 1 TITS

Step 2 前処理

Step 3 欠乏処理

Step 4 問題処理

Step 5 GPM処理II

Step 6 EOS

　大きなコグが生じたら、セッションを終える。そうでなければ、リードがあるステップをすべて実行する。

　BTは無数に存在する。だが、BTをいつでも一瞥解消できれば、もうNOTsを行う必要はない。

　幅度の理論が正しければ、ここで扱うGPMはインプラントと無関係のものばかりになっているに違いない。

## 最上級モデルセッション

Step 1 TITS

Step 2 チャージが残っている出来事を見つけ、必要なら、その出来事の直前に起こったことを突き止める。

Step 3 EOS

　旧OT VIIIに相当する。もはやリードのチェックもいらない。

　生活の中で、新しく生じるチャージの量を消えていくチャージの量が圧倒的に上回れば、聴聞も必要がなくなる。

——

そなたの進む道に幸運と幸福を

Old Timer 2016/09/16