
宝彩瞑想会レジメ **宝彩有菜**

2009/12/26 「年忘れ瞑想会」 nakano/tokyo

【1】忘れるとはどんなこと

- ・覚えようとしていないこと
- ・覚えていないこと
- ・覚えられないこと
- ・思い出せないこと
- ・封印していること
- ・呼び出し情報と、記憶情報
- ・覚えるコツと、忘れるコツ
- ・幸せになるために忘れる

【2】忘却に関係する「心のシステム」と仕組み

- ・一時記憶域からのデータの消滅
- ・記憶用タスクの消滅
- ・呼び出しインデックスの消滅
- ・呼び出しインデックスの不作成
- ・現在情報から、過去情報へ
- ・ライブ情報テーブルの洗い替え

【3】忘れ方の各パターン

- 一時記憶域からのデータの消滅
 - ・電話番号等の覚え方、忘れ方
 - ・容量は少ない
 - ・アクセスは早い
 - ・消滅も早い

- 記憶用タスクの消滅
 - ・置き忘れ（メガネとか）
 - ・無自覚に行動した場合（火元の確認とか）
 - ・覚えておこうという意識の有無（楽天的）
 - ・心配することと、同じ発想
 - ・心配をしない子供
 - ・斟酌して安穏な状態
 - ・「心配」を停止した状態（悟り）
 - ・未来を想像することと同じ発想
 - ・ get, hold, compare, more では、 hold,

- 呼び出しインデックスの消滅
 - ・記憶喪失的
 - ・一日単位の記憶
 - ・インデックスの不良
 - ・自己認識テーブルの切り替え
(アドバンス (A) テキスト参照)
 - ・不使用によるアクセス困難化
 - ・経常使用による経路確定化
 - ・迂回による切断

- 呼び出しインデックスの不作成
 - ・作成時のインデックスと呼び出し時のインデックスが違う
 - ・連想が効かない、または、別のインデックス上にある
 - ・もともと作ってない

- 現在情報から、過去情報へ
 - ・問題の優先順位が劣後になる
 - ・プログラム化により、生データを封印
 - ・不快、不愉快情報として、封印
 - ・強制的封印の仕方（眼キョロ法）

●ライブ情報テーブルの洗い替え

- ・ライブ情報とノンライブ情報との区分
- ・ライブ情報テーブルと、ライブ情報ボックス
 - ・ライブ情報テーブルとは
 - ・生きている人と、死んだ人はテーブルが違う
 - ・関連情報も、引っ越しする（涙の出るわけ）
 - ・ライブ情報テーブルへの新規追加
 - ・新しく誕生した人は、追加
 - ・関連情報ボックスも新規追加（笑い）

【4】賢く覚えて、賢く忘れて幸せになる

●不要なものは覚えようというタスクを立てない

- ・私は私のままで大丈夫
- ・その時考えればなんとかなる（その時になったら考えよう）
- ・済んだことは感謝して忘れる

●入ってきたデータで、不要なものは奥へ押しやって封印する

- ・強制的に封印して実生活上にあげない
- ・give,drop,accept,enough,を組み合わせる
- ・嫌な人、嫌な出来事を忘れる方法
 - ・今度は地獄（天国）で会いましょう。さようなら。
 - ・ありがとう、もう充分です。感謝します。
 - ・幸せになってください。さようなら。ごきげんよう。

●忘れることは、生きること

- ・脳の効率的な使用方法、活性化
- ・忘れないことの、弊害
- ・忘れることの幸福感
 - ・不快なことを忘れる幸せ
 - ・覚えなくて良い状況の安心感、幸せ感
 - ・各テーブル、ボックス、記憶域の新陳代謝、リフレッシュ

【5】忘れることは良いことだ。(悟りの形態)

●プログラムも忘れられる

- ・ 解釈はいつでも変えられる、捨てられる。
- ・ 記憶の出し入れは自由
 - ・ プログラムが変更になると記憶上の感情も変更になる。
 - ・ 嫌な記憶の浄化方法

●マインドを過去と未来に行かせ過ぎない。

- ・ (未来) 心配ごとはいつでもなしにできる。精神不安は消える。
 - ・ タスクの立て替え
- ・ (過去) ウツ症状は、過去への執着が原因、忘れると治る。
 - ・ 直し方は、現在状況把握を修正。
- ・ 両方に効く、具体的な方法
 - ・ get, hold, compare, more から、give, drop, accept, enough, へ。
 - ・ 私は、いままで愛されてきたし、これからも愛されていく。
 - ・ 私は、私のままで大丈夫。
 - ・ かならず、どうにかなる。
 - ・ すべてを失っても私を失うことはない。
 - ・ すべては完璧で私がすることは無い。
 - ・ 明日は明日の日が昇る。
 - ・ 明日は明日の風が吹く。
 - ・ 来年もまた良い年が来る

(C)All copyrights reserved Hosai Arina 2009

本年もありがとうございました。
それでは、みなさま、良いお年を。
宝彩有菜。