GET bright❣️

こんばんは

第5章分かち合い

新垣先生と行いました。絶対価値である地球を価値体系の第一価値とし、それ基づいて見直しゼロ点調整をすることは、良心を回復し、本来持つ弘益の精神を回復することで、まず最初にすることは健康だ。

健康になるために、よく呼吸し、食べて、平穏に眠ることだ。と分かち合いをしました。

言葉が難しくて、理解が難しいところもあったのでここも読み直してみたいと思います。

第6章

創造的精神と覚醒した脳

これまでのページで私たちがたどりついたこと

「無」を自らの本性と認識すること

「無」を原点とする絶対的真実性である良心の導きに従うこと

絶対価値と相対価値をはっきりと区別すること

地球を、内なる絶対的真実性に相応する外的絶対尺度として用いること。

これらは、到着地点ではない。

私たちが本当は誰なのか。そして現実の中でそうあること。

他者、そして、将来のためにそうあってほしいと願う世界を最終的に生み出すこと。

「思考は現実になる」

1. 思考が現実になることは本当に自分にとって良いことだろうか
2. あなたは本当に観察しているのだろうか

私たちの脳には一瞬に3000もの思考がよぎる可能性がある

人間の頭脳は一度にひとつのことしか集中できない

意識、自覚　集中

意識：経験の基礎。個人の脳に限定された現象ではなく、自然界に変化を生み出す能力

自覚：意識は気付いたときに自覚、目覚めた意識になる。

自覚は中心を持たない。一つの場所に限定されない

集中：自覚が操作されたりどこかに向けられたりすると集中になる。エネルギーを向ける力。

行動なしに創造はない

思考が現実になるのは本堂だが、思考はエネルギーを通じて現実になるのだ。

エネルギーは行動

行動なしには何も生まれない。

創造的観察者になる。

脳を訓練する必要がある。

再訓練

1. 脳の感覚を目覚めさせる

新しい感覚入力を経験すると、脳の新しい領域が目覚める

1. 脳を柔軟にする

自分の居心地の良いところから脳を連れ出す。

これまでとは新しい視点で見る。洞察力、創造力

刺激を通して、古いパターンを変えることができる。新しい環境がを得ることで

適応力を増していく。

1. 脳を浄化する

ゼロのメモリを再設定する。習慣や思い込み、情報の再評価

1. 脳を統合する

第一の価値　や。るといったことをやることで、自分の脳から信頼を得る

1. 脳の主になる

自分の本性に従い、葛藤なしに自分のエネルギーを行動に移し、意図した結果を生み出す人生だ。

瞑想の力

心を落ち着ける

呼吸を整える

中心になる

静観的瞑想

創造的瞑想

生命電子とともに行う創造的瞑想の流れ

心地のいい姿勢をとる

呼吸を落ち着かせる

エネルギーを感じる

ブレインスクリーンを開く

感謝の祈りをささげる

私たちを偉大な存在にするものは

他者のために役立ちたいという無条件で見返りを求めない

自然な心がある。

脳の潜在能力

教育は引き出すこと

弘益精神を呼び覚ますこと。絶対的真実性を見つけること。良心を回復すること。

人が意味ある人生を見つけ、世界とそのすべての生命体のために貢献したいという、潜在的な情熱を

揺り起こす一助となる方法だ。

２）気付いたこと

脳教育に携わっていても脳教育5段階をいつも意識して、現実を創造していたりいなかったり

しています。まずは自分の本性を信じ、本性からの言葉を聞き、それを実行し、脳の信頼を得て

脳の主になることだと感じました。また、この章の瞑想をやってみて、他の人にも伝えていきたいと思います。