

UTA
の
輪

この冊子は、二〇〇八年発行の「学びのポイント」と「正しい瞑想の仕方」の二つの冊子の内容を吟味し整理したものです。より充実した内容となっていますので、ぜひ、ご活用ください。

《目次》

はじめに 9

学びのポイント

1. まず、動機の修正です。 14
2. 体力と気力が必要です。
早寝早起きを基本に生活のリズムを整えてください。 18
3. 頭ではなく心で分かる学び方に徹してください。 20
4. 母親の反省 22
5. 他力信仰の反省 25
6. 心の針がどこを向いているか絶えず確認です。
外でしょうか。それとも内ですか。 28
7. 学びのポイントに沿って、自分をチェックしていきましょう。

32

正しい瞑想をしましょう

1. 瞑想の前には、必ず、丹田呼吸をしてください。 34
2. 心が落ち着いたところで、まずは、あなたを産んでくださったお母さんのほうに、思いを向けましょう。
そして、ゼロ歳のあなたを思ってください。 36
3. あなたは、私、田池留吉を知っています。
何の変哲もない、その肉を思い浮かべてください。 38
4. 次に、軽く目を閉じて、田池留吉の磁場と心で思いながら、
あなたの中の目を開けてみてください。
そして、凄まじいエネルギーが伝わってきたならば、
反転と意思を発してください。 42
5. さらに、瞑想を続けましょう。 47

6. 瞑想は喜びです。

自分に真摯に、日々、瞑想を続けてまいりましょう。

草書体の愛の文字と五訓を最大限に活用してください

52

49

UTA
の
輪

はじめに

日々、時間を作って瞑想を続けていますか。

真実の世界（本当の自分の世界）を感じていくについで、最後に残されているものは瞑想ですということとは、正しい手順を踏んで、自分と向き合う日々を重ねてこられたならば、誰しも領いていただけることだと思います。

真実の世界を深めていくには、まず、正しい手順を踏んで、自分の心の針を正しい方向（正しい方向とは、私、田池留吉の指し示

す方向を言います）に合わす必要があります。そのために、母親の反省、他力信仰の反省という作業がありました。そのような地道な作業を積み重ねて、自分の心の針の向け先を確認することが、第一条件です。

そのためには、まず、基本をしつかりと押さえてくださいということで、学びのポイントとして六項目を挙げてみました。さらに、六項目のポイントに沿って、自分をチェックしてくださいという項目を最後に挙げています。

ところで、瞑想は大切な作業ですが、むやみやたらとしても、

その効果はありません。ないというよりも、むしろ、危険なので
す。瞑想をするにあたって、まず、このことをご確認ください。

正しい方向を心に知った人ならば、瞑想を通して、どのような
自分の世界を感じても、それに臆することもなく、それに惑わさ
れることもありませんが、そうでない人は、瞑想をすることによ
って、さらに自分の作ってきた暗闇の世界に、はまり込んでいく
ことは必至です。

一方、正しい方向を定めて瞑想を重ねていけば、きちんと、自
分の中に中心棒が確立します。したがって、瞑想をすればするほ

ど、喜びが大きくなるのです。それが、自己確立です。自己確立ができて、そして、さらに瞑想を重ねていく、これが今世の学びの一応の仕上げになるかと思えます。

どうぞ、学びのポイントと正しい瞑想の仕方を、どなたも今一度確認されて、効率よく、それぞれの学びを進めていってください。くれぐれも我流の学び方はおやめください。

真剣に、そして、心からこの学びをやっている人達とともに、真実の世界に触れていく喜びを味わっていきましようというのが、私達の偽いつわらざる思いです。

それ以外の目的を持ってこられても、私達はその思いに応えることは決してありません。UTAの輪の中で、ともに喜びを深めてまいりますよう。

学びのポイント

1. まず、動機の修正です。

① この学びは、宗教ではありません。

救ってください。

何とかしてください。

パワーをください。

導いてやろう。

崇めなさい。

これらの思いを徹底的に、自分で見直してください。

これらの思いが拭い切れない限り、一步も前に進めません。

② この学びは、チャネラー（霊能者）を育成する場ではありません。
せん。

人間は、みんなチャネラー（霊能者）です。

チャネラー（霊能者）になりたい、なろうとしなくても、人間

はもともとチャネラー（霊能者）です。

なぜならば、人間の本質は意識だからです。

心で感じることができます。心に響くものがあります。

本当の意味のチャネラー（霊能者）として、それぞれが蘇ってください。

あなたは、なぜこの学びに集ってきたのでしょうか。集って何をしたかったのでしょうか。学びの動機を修正しないままに、時間が過ぎ去っていった人が多いです。

そういう人達は、どんなに何を感じようとも、決して、学びの本質に触れることはありません。我流の学びをしているだけです。

今一度、自分に問いかけてください。

「あなたは、何のために、この学びをしていますか。」

2. 体力と気力が必要です。早寝早起きを基本に生活のリズムを整えてください。

心を見るには、つまり、自分のエネルギーを知っていくには、肉体が必要です。今現在の段階では、肉体がなければ、真実の世界に触れることはできません。

さらに、体力、気力が充実していれば、心を見るといふ環境は申し分なく整っています。

なぜならば、心を見る作業には、かなりのエネルギーが必要だ

からです。

体力が衰え、気力が萎えた状態では、とても心を見ることはできません。

早寝早起きを基本に、丹田呼吸と半身浴の励行、暴飲暴食を避け、生活のリズムを整えてください。

規則正しいリズムの中に、真実の方向へ導いていく環境を自ら整えてきた喜びを感じるはずです。

肉体細胞の喜びに支えられて自分があることを、それぞれがしっかりと感じていってください。

3. 頭ではなく心で分かる学び方に徹してください。

自分の心を見ることを習慣化してください。

心を見て、心が苦しいと感じるならば、それは、あなたが間違っているからです。

あなたの考え、言い分、主張はいいのです。

それらはこの世的には正しいかもしれませんが。

しかし、あなたの心が苦しければ、正論であってもなくても、所詮はどうでもいいことです。

どうでもいいことに、エネルギーを費やして、そして、自分の心を見ることを疎かおろそかにしているということを、あなたの心は正直に返してきます。

間違っているとあなたがあなたに返してくるのです。

そのことを素直に受け止められるあなたになってください。

4. 母親の反省

母の温もりを心に感じていますか。

母親の反省を侮らないでください。一番大切な作業です。母親に使ってきた心、思いは、みんな自分自身です。

自分を分かりやすく教えてくれているのです。

母親は、自分に肉をくれて、なおかつ、自分というものを教えてくれている存在です。

このような存在は、他にありません。

母親を見下し、嫌悪してきたのではありませんか。

あるいは、崇め奉る思いで、母親に接してきませんでしたか。母親は、それらの苦しくて間違った思い（闇の思い）を、見事に引き出してくれるかけがえのない存在です。

母親を通して、自分が作ってきたエネルギーを、まず、感じてください。そして、そのエネルギーを感じながら、先ほどの文言、「母親は、自分に肉をくれて、なおかつ、自分というものを教えてくれている存在です」を思い出してください。どうでしょうか。母の温もりがあなたに響いてきませんか。あなたは、ずっと

と温もりの中にあつたのではないでしようか。

5. 他力信仰の反省

いまだに他力のエネルギーで自分を縛っているのではないでしょうか。

一日も早くそこから、ご自分を解き放してください。

母親の反省と母を思う瞑想が進んでいけば、他力信仰の反省も進みます。

なぜならば、両者は根っこが同じだからです。

母の温もりを心に感じていけばいくほどに、他力のエネルギー

の小ささに心で気付いてきます。他力のエネルギーを求めてきた愚かさに関心で気付いていきます。

他力の神々を握ったのは、自分です。

他力の神々に恐怖し、忌み嫌うのではありません。

また、上から言い聞かせるのではありません。

握った自分とは、いったい何だろうか。

なぜ、他力の神々にひれ伏し、あるいは、それに取って代わろうとしてきたのか。

それは、母の温もりを忘れ去ってしまったからではないだろうか。

一つ一つ、自分の中で振り返りましょう。

6. 心の針がどこを向いているか絶えず確認です。外でしようか。それとも内ですか。

① ゆったりとした時間を作るよう、心がけてください。

一人ひとりの事情が違います。みんな、それぞれの環境の中で、学びを遂行していこうとしています。

しかし、時間に追われる毎日では、果たしてどうでしょうか。事情が許す限り、ゆったりとした時間を持ってください。

② 自分に聞きなさい。

自分に聞くとは、本当の自分に聞くということですよ。

人間は、みんな、本当の自分を知りません。

偽りの自分いっわに聞いては、失敗を繰り返してきました。

あるいは、欲の思いで、この人と思う人に判断を仰いできたのです。

いずれにしても、最終的に選択し決断したのは、自分でした

が、その責任を自分で負うことはしてきませんでした。

もちろん、そう簡単には、本当の自分に出会えません。

そこに至るまでには、何度も何度も失敗して、その中から何かに気付いていく過程が、つまり、試行錯誤が必要です。

本当の自分に出会うまで、試行錯誤は繰り返し返されていきます。

ですから、今のところ、まだそういう状態ではないと思う人は、意識の流れに沿った書籍（意識の流れ、続意識の流れ、意識の転回等）が出版されていますので、それらの本をじっくりと読んでください。

あなたの疑問に対する回答は、すべて、そこに綴られています。

人に聞くなれば、本を読み込んでください。

そして、最終的には、自分の中にすべての回答があることを、知っていきましよう。

それが、本当の自分との出会いだと知ってください。

7. 学びのポイントに沿って、自分をチェックしていきましょう。

真実の世界を知りたい、何かを感じたい、本物を知りたい、喜び溢れる自分と出会いたいと、そのような思いばかりが、あなたの中で先行していませんか。

どうぞ、自分の学びに対する姿勢を振り返ってください。

まずは、学びのポイントに沿って、自分をチェックしてください。

そういうことをうやむやにして、真実の道へ歩み出すことはできないのです。

一人ひとりが、その点をしっかりと心得てください。

自分のチェックが済んだ方は、いよいよ正しい瞑想の仕方を自分のものとして習得してください。

正しい瞑想あるところに、真実の道は開けます。このことを肝に銘じて正しい瞑想ができるようになってください。

正しい瞑想をしましょう

1. 瞑想の前には、必ず、丹田呼吸をしてください。

楽な姿勢をとって、軽く目を閉じて、ゆっくりと息を吐きましよう。

吐き切ったところで息を吸い、吸った空気を丹田（臍へその下五センチあたり）に数秒留めるといふ丹田呼吸を、数回繰り返してください。

どうでしょうか。心が段々と落ち着いてきましたか。

2. 心が落ち着いたところで、まずは、あなたを産んでくださったお母さんのほうに、思いを向けましょう。そして、ゼロ歳のあなたを思ってください。

あなたを産んでくださったお母さんを、ただ思うのです。その際、どのようなお母さんであつてもいいのではないのでしょうか。あなたを産んでくださったお母さんがどんなお母さんであろうとも、あなたはそのお母さんのお腹の中にいた時期があつたのです。あなたを産んでくれたという歴然とした事実があります。

お母さんのお腹の中にいたこと、肉をくださったこと、その思いとともに、肉のお母さんを思ってください。

お母さんのお腹にいた頃は、あなたは確かに喜びでした。また、産まれてまだ目も見えない、耳も聞こえない時のあなたもそうでした。産んでくださったお母さんに、すべてを委ねている安らぎの中にあつたのでした。

そのあなた（ゼロ歳のあなた）を思いながら、あなたの目の前にいるお母さんを思ってください。

3. あなたは、私、田池留吉を知っています。何の変哲もない、その肉を思い浮かべてください。

私は、あなたの教祖ではありません。指導者でもありません。しかし、あなたは、本当にそのような思っておられるでしょうか。

私の肉に、思いを向けて瞑想したときに出てくる思いを、各自、確認していきましよう。

瞑想は、いつでも、どこでもできる作業です。

いつでも、どこでも、誰にでもできる作業ですが、唯一、目を閉じて想う向け先を特定することが難しいのです。

皆さん、私の指し示す方向に向けない世界を、たくさん築いてこられました。

いわゆる、他力の神々を心に抱えて、我一番の世界を作り上げてこられたのです。

私は、それを充分承知した上で、どうぞ、母親の反省と他力信仰の反省を重ね、そして、最後は瞑想ですよと繰り返し伝えてま

いりました。

私のほうに心を向けてみてください。

心に向けられない思いがありませんか。

私にすべてを託する思いについて、どうでしょうか。

私は、あなたに何も望んでいません。

あなたはどうかでしょうか。私に何かを求めているのではないで
しょうか。

どうぞ、母親の肉と田池留吉の肉、その肉の壁の向こうに広がっていく世界を、瞑想を通して感じていけるようになってください。

4. 次に、軽く目を閉じて、田池留吉の磁場と心で思いながら、あなたの中の目を開けてみてください。そして、凄まじいエネルギーが伝わってきたならば、反転と意思を発してください。

目を閉じて、ただ素直に田池留吉の磁場とあなたの心で思ってください。そして、あなたの中の目を開ける瞑想を試みましょう。

最初は、目を閉じて中の目を開けるといことが分からない方

も、やっていくうちに、ああ、こうするんだと自分で分かってきます。

そして、この瞑想をすることによって、どんどんあなたの心に伝わってくるものがあります。あなた自身の世界です。

母親の反省と母を思う瞑想を重ね、自分の中で母の温もりが深く強くなっていけばいくほどに、自分自身が作ってきた真つ黒な世界を心で知ることができます。そして、その温もりのエネルギーは、田池留吉の世界に闘いを挑んできた真つ黒な世界をさらに感じさせてくれます。

これが、瞑想を通しての究極の反省です。

母を素直に思うことができ、田池留吉を素直に思える状態になつていれば、どんな真つ黒な世界も、田池留吉の磁場の中にあつたことが、瞑想を通して心で感じられ、ただただ嬉しさと喜びが広がっていくでしょう。そうです。それは喜び以外の何物でもありません。その喜びの中で反転と思いを発してください。磁場のエネルギーを心に感じ、反転と発信できる喜びを、どんどん瞑想を通して感じていきましよう。

実は、この磁場の瞑想と反転の実践を通して、どんどん真実の世界（本当の自分の世界）を進んでいきましたよということでしたが、実際は、なかなか難しいようでした。

だからというわけではありませんが、今、究極の反省をしていく手段、切り札として、私は、皆さんに草書体の愛の文字を示しました。この文字に触れ、この文字を見て、そして、この文字のほうに心向ける瞑想を、ぜひとも励行してください。

そのうえで、正しい瞑想は、正しい手順を踏んでいく必要があります。各自、再確認してください。

正しい手順を踏まずにきた人達は、瞑想をすればするほどに、苦しくなってきました。

学びに対して、最終的には、私、田池留吉に対して、疑念が膨らみ、真実から去っていくことになるでしょう。

5. さらに、瞑想を続けましょう。

今、ふうーつと息を吐いて、私、田池留吉のほうに思いを向けてみましょう。

どうでしょうか。あなたの中で、私、田池留吉の肉は消えていますか。

そして、私の存在があなたの中にあることを、感じられますか。

「私はあなた、あなたは私、私達は一つ」が、現実のものとし

て感じられるまでになっていますか。

私とは、いったい何なのでしょうか。

あなたにとって、私の存在とはどういうことを言っているのでしょうか。

どうぞ、あなたが瞑想をしていく中で、あなたの心の中で、答えていってください。

6. 瞑想は喜びです。自分に真摯に、日々、瞑想を続けてまいりましょう。

正しい瞑想は、肉から意識への転回を促します。

そして、正しい瞑想をして、自分自身のエネルギーを知らなければ知るほどに、喜びが大きくなっていきます。

自分の世界がどこまでも広がっていく喜びを感じます。

「自分は、何も持たなくてよい。ただ、この広がる心、広がる自分があればよい。」

この思いが、心に響いてくれば、これほどの幸せ、喜びはないでしょう。

ただし、このことは、あなたの頭では絶対に分からないことであつて、そしてまた、ご自身の体験がなければ、到底信じられないことでもあります。

しかし、それぞれが体験されれば、このことを実現するため、あなたはその肉を持ってきたことを、はっきりと感じていくようになります。

また、次元移行という意識の流れは、瞑想でしか分からないこ

とにも納得するはずです。そして、意識の流れが、本当に心に響いてくれば、瞑想は喜びだということとは明々白々なんです。

そのような瞑想ができるように、自分に真摯に、日々、瞑想を続けてください。

草書体の愛の文字と五訓を

最大限に活用してください

すべての意識達は、意識の流れの中にいざなわれています。そして、その意識の流れは、これから、約三〇〇年の激動の時間を経て、次元移行という計画を示しています。

今世、学びに触れた方々は、それぞれが学んだことを、しっかりと、それぞれの転生の中で繋いでいくということが、何としても必要でしょう。

学びに触れた時間の長短には、関係がありません。

どうぞ、学びの時間の長い方も短い方も、この冊子に織り込まれている草書体の愛の文字と、五訓を最大限に活用して、それぞれが計画してきた学びの道を全うしてください。

すべての意識達は、意識の流れの中にあることを、しっかりと自覚して、それぞれの過程の中で、ただひたすらに、真実への道を歩むことが待たれているだけです。そのために、これから三〇〇年の時間が用意されています。

今、学びに触れている方々は、今のこのチャンスを活かしてく

ださい。どうぞ、瞑想をして、間違い続けてきた自分と出会い、そして、瞑想をして、軌道修正にある自分を感じていってください。

間違い続けてきたこと、狂い続けてきたこと、そういう自分であつたことを知らずに、人生を終えるほど、空しくて残念なことはありません。

どんなに、栄耀栄華の中に身を置いても、果てしなく続いてきた地獄の自分を知らない限り、自分自身は決して幸せでないからです。

転生は、自分の地獄を知ろうとする思いが、形となって表れてきたものです。

本当の喜びと幸せ、そして、本当の愛に目覚めるために、自らが計画してきたことを、瞑想を続けていく中において、心で知ってください。心で感じてください。

本当の自分に待たれていることを、心で感じていく時間が、瞑想の時間です。

だから、最後は瞑想なんです。

母に肉体をいただいたことを心から喜び、そして、その喜びの

思いとともに肉体を置いていけるような時間を、これからも重ねていってくださいと、心から思います。

U T A の 輪

2013 年 3 月 1 日 第 1 版第 1 刷発行

編集 / 発行 U T A 会

印刷 / 製本 モリモト印刷株式会社

落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。

© 2013 Printed in Japan