

# 正しい瞑想の仕方



## はじめに

日々、時間を作つて瞑想を続けていますか。

真実の世界を感じていくについて、最後に残されているものは瞑想ですということは、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、誰しも頷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

分の心を正しい方向に合わす必要があります。

そのために、母親の反省、他力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、自分の心の向け先を確認することが、第一条件でした。

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。

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

れることもありますが、そうでない人は、瞑想することによつて、さらに自分の作つてきた暗闇の世界に、はまり込んでいくからです。

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。

したがつて、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。自己確立ができる、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

います。

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つていってください。

まずは、学びのポイントに沿つて、自分をチェックしていくください。

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。

真剣に、そして、心からこの学びをやつていこうと思つ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つていきましょうというのが、私の偽らざる思いです。

それ以外の目的を持つてこられても、私はその思いに応えることは決してありません。

## 『目 次』

### はじめに 3

1 最初は、瞑想する時間を意図的に作ってください。 12

2 瞑想の前には、必ず、丹田呼吸をしてください。 14

3 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。 15

4 あなたは、田池留吉という肉を知っています。

何の変哲もない、その肉を思い浮かべてください。

5 今、ふたつの瞑想をして、どうでしたか。

もちろん、これは、それぞれに母親の反省と、他力の反省をやつてこられた  
という前提があつて、お尋ねしています。<sup>18</sup>

6 先のふたつの瞑想を通して、一応、自分に合格点が出せるように、日々、  
精進してください。<sup>21</sup>

7 お母さん、ありがとう……。田池留吉、ありがとう……。

自然に、このような思いが心から上がつてきたならば、軽く目を閉じて、  
あなたの目の目を開けてみてください。<sup>23</sup>

8 瞑想は喜びです。

瞑想を通して、真実の世界が自分の中で、明らかになつていくからです。<sup>26</sup>

12 11 10 9

さらに、瞑想を続けましょう。

29

さて、私、田池留里子の世界が、今、あなたの内で、現実化していますか。  
ここで、また最初に戻ります。

33

自分に真摯に、日々、瞑想を続けてまいりましょう。

36

31

# 正しい瞑想の仕方

1. 最初は、瞑想をする時間を意図的に作ってください。

瞑想は、基本的には、どこでもいつでもできます。何の用意も要りません。

それだけに、ついつい後回しになってしまいます。

毎日の生活習慣に定着させるために、最初は、意図的に瞑想をする時間を作ってください。

忙しい毎日を送つておられる人にとっては、ゆっくりと腰を落

ち着けて、ゆつたりとした時間を過ごすことは、案外難しいと感じ  
じるかもしれません、まずは、瞑想をする習慣を持つてください。

2. 瞑想の前には、必ず、丹田呼吸をしてください。

楽な姿勢をとつて、軽く目を閉じて、ゆっくりと息を吐きましょう。

吐き切つたところで息を吸い、吸つた空気を丹田（臍の下五センチあたり）に数秒留めるという丹田呼吸を、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。

3. 心が落ち着いたところで、まずは、あなたを産んでくだけたお母さんのほうに、思いを向けましょう。

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でしようか。

肉のお母さんがどうであろうとも、ただ、あなたに肉をくれたという事実があります。

肉をくださった、その思いとともに、肉のお母さんを思つてく

ださい。

4. あなたは、田池留吉という肉を知っています。

何の変哲もない、その肉を思い浮かべてください。

田池留吉は、あなたの教祖ではありません。指導者でもあります。  
せん。

しかし、あなたは、本当にそのように思つておられるでしょうか。  
田池留吉の肉に、思いを向けて瞑想したときに出でてくる思い  
を、各自、確認していきましょう。

5. 今、ふたつの瞑想をして、どうでしたか。

もちろん、これは、それぞれに母親の反省と、他方の反省をやつてこられたという前提があつて、お尋ねしています。

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、深く感じていきましょう。

壁があると感じている間は、あなたが瞑想をして感じている世界は、非常に狭い世界だと知つていってください。

その壁を薄くして、やがては、その壁がないように感じられるのが、母親の反省であり、他力の反省です。

両者の反省は、肉でできる部分と、そうでない部分とがあります。

それは、まず、肉でできることを一生懸命やつて、そして、瞑想を通した反省を重ねていけば、自ずと分かります。

母親の反省も、他力の反省も、その根っこは同じです。

いかに肉という壁を崩していくことができるか、その格好の教材が、母親の肉であり、田池留吉の肉なのです。

今、どうでしょうか。

肉のお母さんを思えば、嬉しいですか。

肉の田池留吉を思えば、無条件に嬉しいですか。

6. 先のふたつの瞑想を通して、一応、自分に合格点が出せる  
ように、日々、精進してください。

学びの中心部分は不動であり、意識の流れは肅々と流れています。

どうぞ、あなた自身も、その流れを感じられて、ゆつたりと、  
そして、しつかりと自分を見つめていてください。

瞑想をする時間は、自分を見つめる時間です。

自分の今を知る時間です。

真摯に真剣に自分と向き合う時間と空間に、自らをいざなつて  
いる幸せを、心から感じていってください。

肉を持つたあなたが、肉を持つた母親を思い、肉を持つた田池  
留吉を思うことができる今を、喜んでいますか。

心から喜べない人は、正しい瞑想などできません。

やがて、その結果が、あなた自身を通して、現れてくるでしょ  
う。

7. お母さん、ありがとう……。田池留吉、ありがとう……。  
自然に、このような思いが心から上がってきたならば、  
軽く目を閉じて、あなたの中の目を開けてみてください。

あなたの肉眼を閉じて、そして、あなたの中の目を開く、こう  
することによつて、どんどんあなたの心に伝わつてくるものがあ  
ります。

あなた自身の世界です。

母親の反省、他力の反省を重ねてこられて、そして、あなたは、あなた自身が作ってきた真っ黒な世界を心で知ることができます。

瞑想を通して、究極の反省をしていくことができます。

そして、それは喜び以外の何物でもありません。

正しい瞑想は、正しい手順を踏んでいく必要があることを、ここで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、苦しくなってきます。

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

## 8. 瞑想は喜びです。

瞑想を通して、真実の世界が自分の中で、明らかになつて  
いくからです。

真実は、肉から意識への転回を意味します。

自分自身のエネルギーを知れば知るほどに、喜びが大きくなつ  
ていきます。

自分の世界がどこまでも広がつ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、広がる自分がいればよい。」

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ぬことです  
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に  
肉を持ってきたことを、はつきりと感じていくようになり、瞑想

でしか、真実は分からることにも納得するはずです。

## 9. さらに、瞑想を続けましょう。

今、ふう一つと息を吐いて、私は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。あなたの内で、私は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、いったい何なのでしょうか。

あなたにとつて、私の存在とはどういうことを言つているので  
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。

肉の返答は結構です。心の返答をしていつてください。

10. さて、私、田池留吉の世界が、今、あなたの内で、現実化していますか。

「私はあなた、あなたは私、私達はひとつ」が、現実のものとして感じられるまでになつていますか。

答えは、「はい」か「いいえ」しかありません。

今現在、あなたが「はい」と答えても、「いいえ」と答えても、真摯な思いで、日々、瞑想をすることを継続していくください

い。

瞑想をする時間を持つことが、どれだけ自分にとつて幸せなことなのか、瞑想を続けていった人達には、感じられることだと思います。

そして、その思いこそが、これから自分の時間を、より豊かに幸せにしていくことを感じていかかるだろうと思います。

## 11. ここで、また最初に戻ります。

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<sup>け</sup>先を特定することが難しいのです。

皆さん、田池留吉の指示する方向に向<sup>け</sup>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。

私が田池留吉は、それを充分承知した上で、どうぞ、母の反省と他力の反省を重ね、そして、最後は瞑想ですよと繰り返し伝えてしましました。

私のほうに心を向けてみてください。

心を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、どうでしようか。

私は、あなたに何も望んでいません。

あなたはどうでしようか。  
でしょうか。

私に何かを求めているのではないで

## 12. 自分に真摯に、日々、瞑想を続けてまいりましょう。

私の肉が、この世から消えた時点から、そして、その時から徐々に、偽の田池留吉の世界が暗躍していくでしょう。

表向き、学びを継承していく流れが幾筋にも分かれてしまります。

目に見えない世界を、言葉でもなく、パフォーマンスでもなく、ただ心で感じていくには、どうすればいいのでしょうか。

どのような道筋を選んでいくのかは、それぞれの自由です。ただ、私は、それぞれの今世の締めくくりに、それぞれがきちんと責任を持つていただきたいと思うだけです。

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。

# 正しい瞑想の仕方

---

2008年9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。

---

© 2008 Printed in Japan