

2025年12月 Vol.123

～ワクワクwellness～

# 心身魂のお掃除処



11月  
佐賀体験会  
宗像中津宮



\* 佐賀にてコトタマ体験会 ⇒ 佐賀の宴 ⇒ 宗像大社・大島 中津宮参拝

## お知らせ

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 12/27     | コトタマワーク＆護摩祈祷 |
| 12/28     | 当院 護摩祈祷      |
| 12/30～1/3 | 年末年始休業       |

## 【丹田と、臍下の“一点”は違います】

丹田は、武道でも気功でも広く知られています。ところが——  
臍下の“一点”は、面（＝丹田）ではなく、点（＝天）です。  
線でも、領域でもありません。

＊まさに“一点”＝天＝『イ次元のゲート』なのです。

●【ウ・オ・ア・エを越えた、最も深い静けさ】

臍下の“一点”は、全次元のうち、もっとも深くて静かな  
イの次元につながっています。

・ウ（身体感覚）・オ（思考）・ア（心）・エ（選択）

どれも大切ですが、どれも揺れます。しかし

臍下の“一点”に意識を置くと、不思議なくらい揺れが止まります。

●【臍下の一点＝イ次元のゲート】イ次元とは、

- ・ 無から有が生まれる
- ・ 時間の外にある
- ・ 意図が現実になる前の層
- ・ “天”にもっとも近い中心点

その入口が、身体の中では 臍下の一点にだけ存在 します。

だから昔の人は

- ・ 呼吸をそこへ落とし
- ・ 意識をそこへ据え
- ・ 静かな力を取り戻し “揺れない生き方”をしていました。

●【簡単な実践】

1. 息をふっと吐く
2. 肩・胸・みぞおちの重みを全部抜く
3. 足の指に意識をはっきり向ける
4. 3秒だけ、そのまま佇む

これだけで

ウ・オのざわめきが消え ア・エの迷いもほどけ  
イの静けさに触れられます。

臍下の一点は、“天”とつながる一点 だから点（＝天）

※27日体験会でぜひ体感してください（佐藤智江HPより）

落ちるほど ひらくひと点 天のまなざし

コトタマ倶楽部・月1回ゆっくり学ぶ



眠りから目覚める 佐藤智江 HP



家呑みトモごはん

### 【人参簡単酢 炒め】

- ①人参2本（約200g）千切り
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒める
- ③人参に油がなじみ甘味がでてきたら、簡単酢100ccを加え水分がなくなるまで炒める
- ④盛り付けの時、白ごまを♪

※炒め油は、お好きな油をつかってください。