



～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、武道でも氣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】

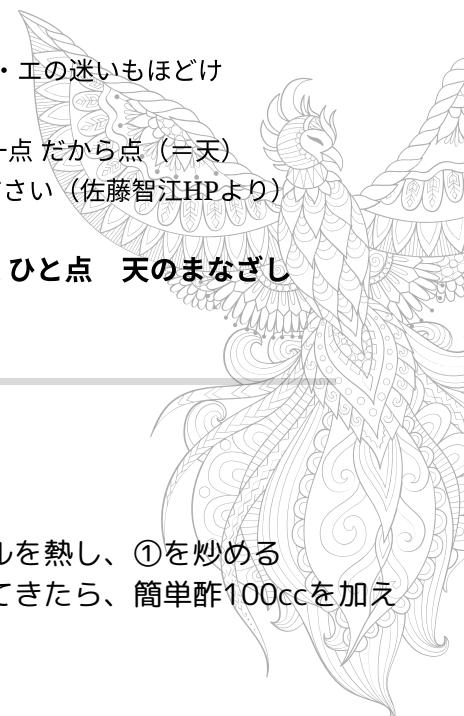
- 1.息をふっと吐く
- 2.肩・胸・みぞおちの重みを全部抜く
- 3.足の指に意識をはっきり向ける
- 4.3秒だけ、そのまま佇む

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

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。

