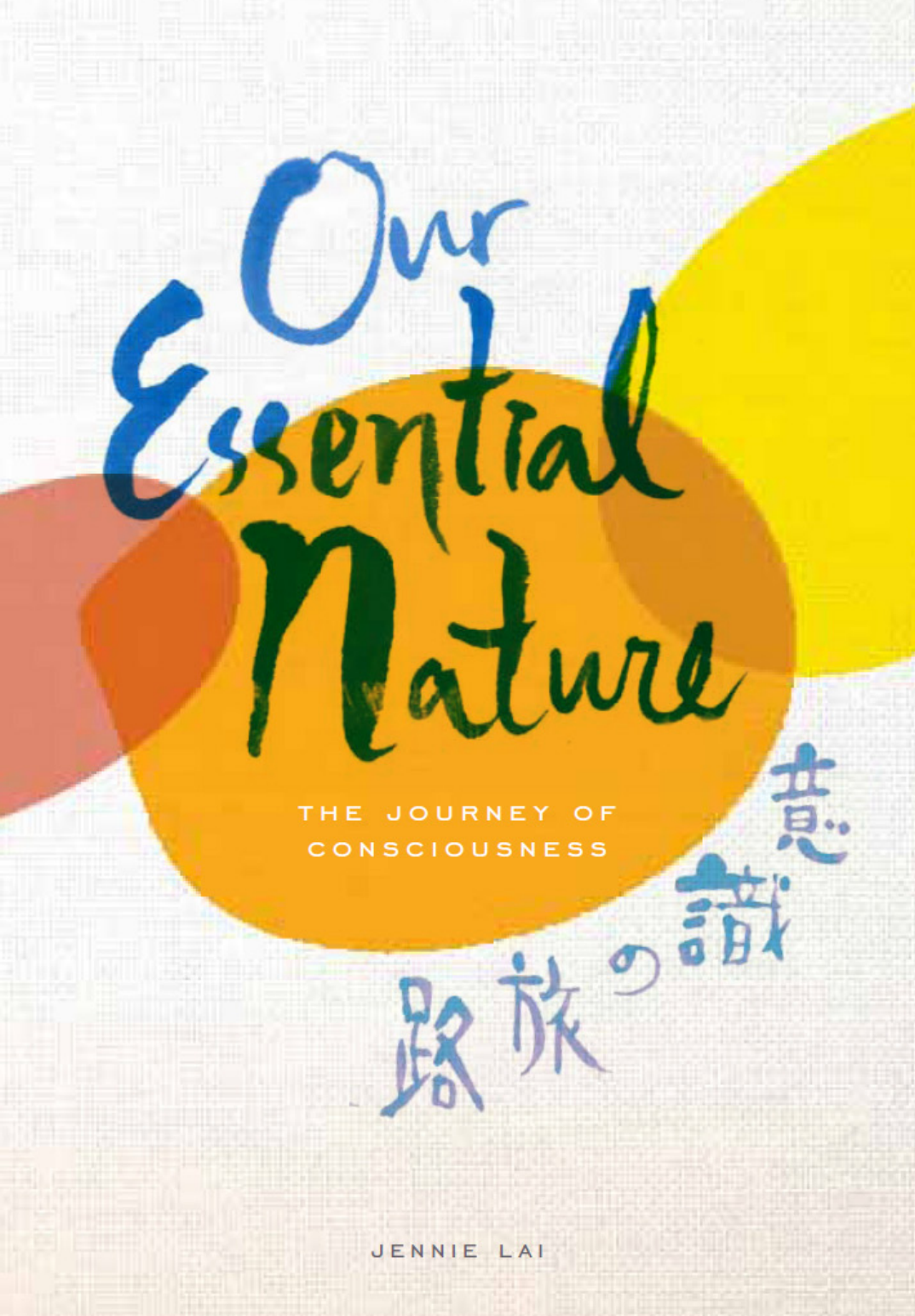




Our Essential Nature

THE JOURNEY OF
CONSCIOUSNESS

意識の旅路

JENNIE LAI

意識の旅路

Our Essential Nature

The Journey of Consciousness

by
Jennie Lai
ホーグ養子 訳

— 訳者から、この本を読まれる皆さまへ —

長い間待っていてくださって、本当にありがとうございました。ようやく、皆様の元にお届けすることができました。

この本が、英語原本との合本となったことで、日本はもちろんのこと、世界にも旅立ち、どこの国のどなたとめぐり逢うのか、思い描くだけでとても嬉しくなります。

私は、プロの翻訳家ではありません。しかし、本当のことを伝えたいという思いは、著者と同じです。その思いを胸に、翻訳作業を進めました。

私が翻訳をするにあたって、気を付けようと思ったことがあります。著者が思い描いている世界を、なるべく忠実に、分かりやすく表現するということです。

英語にも、日本語にも、言葉から連想するイメージというものがあります。その両者のイメージを近づけるのに、一番苦心しました。英語はストレートで端的、日本語は遠まわしであいまいな性格を持っています。意識したり、装飾したりすると、元の微妙な意味が損なわれてしまう場合があります。そういうところは、日本語としてはおかしい回しを承知の上で、直訳としました。で

すから、すらすらと読めないところも、多々あると思います。

しかし、私はまたそれもいいのではないかと思います。この本は、さっと目を通してわかるようなものではありません。ですから、流し読みをされるより、ところどころ、引っかかりながら読んでいただけたらと思ったのです。「あれっ」「えっ」と思ったところを、自分の心を振り返るきっかけにしていただきたいと思い、あえて、なめらかでない文章も修正せずに、そのままにしておきました。

この本に書かれている内容の、本質的な部分は、人間の想像の域を超えています。ですから、言葉で表現することは、とても難しいです。不可能に近いです。いくら頭を巡らせても、想像力を駆使しても、体験して感じて分かっていたくほかに、方法はないと言えると思います。

本を読みながら、心の中で、ほんのわずかでも、何かわくわくするものを感じられたなら、その感覚に目を向けて、それをあたためていつてくださればと願っています。

なお、内容について、初めに頭に入れておいていただきたいことがあります。

本文中に、「物質的な世界、目に見える世界、形ある世界、形の世界」等の言葉が使われています。それらは、すべて同じものを表しています。肉体を持つて肉体を基盤として生きている世界、五官(目、耳、舌、鼻、皮膚)を使ってその存在を認識している世界のことを指しています。一方、エネルギー、波動の世界、目に見えない世界のことを、ここでは、「意識の世界」と表しています。

本文中に説明がある通り（P x i 参照）、この本は、全文が、チャネリングで受けた文章で構成されています。ですから、本文と、何々の意識と明記されている部分との、区別がつけにくい所があります。一つの名前が付いた意識の中にも、複数の意識が混ざっている場合があります。分かりにくいとは思いますが、流れを切ってしまうので、だれその意識という訳者注は、付け加えませんでした。状況を頭に描きながら読み進め、ご理解いただければと思います。

どんどんつかかりながら、いつぱいの疑問を持ちながら読んでみてください。それが最終的に、本当のあなたを知ることにつながってくれば、この本に関わったものとして、大変うれしいです。それでは、どうぞ心の世界へのページを開いてください。

ホーグ養子

訳者から、この本を読まれる皆さまへ

まえがき

第一部 存在の真実

第一章 「私たち」とは何？

第二章 「幸せと愛」対「悲しみと苦しみ」

第三章 「形ある世界」と「意識の世界」

第四章 転 生

第五章 私たちの目的——真実に出会う

第二部 存在の真実を明かすための手引き

第六章 母親と母親の反省

第七章 他力と他力の反省

第八章 瞑 想

第九章 愛に帰る——自己供養

第十章 すべては愛

まえがき

人生とはいったい何なのか、なぜ人生があるのか、なぜ肉体を持っているのか、あなたは今までにそんな疑問を持たれたことはありませんか。それについて、私はこのようにお伝えします。私たちが肉体を持つて生きているのは、その肉体を通し、自分たちの本当の姿、真実に出会うためです。私たちは意識、エネルギーであり、宇宙へと永遠に広がり続ける、温もりの波動です。自分の温もりの波動、意識だと気付くために、私たちは生まれてきたのです。

私は田池留吉と申します。長年、私たちそのものである、この温もりについてお話してきました。その温もりこそが、この本で私があなたにお伝えしたいことです。私たちはエネルギー、意識という存在です。それは、この形のある、物質的な肉体とは全く異なるものです。この事実を、ぜひとも皆さんに知っていただきたいのです。明らかとなった、この本当の喜び、幸せ、満足感は、すべての方の心の中に存在しています。

私は二十五年間、この意識の旅路について語ってきました。

私が皆さんに一番お伝えしたいのは、次のメッセージです。

「私たちは意識であり、一つです。私たちは皆、内なるエネルギー、温もりの波動です。」

このメッセージを通し、心を開いて、意識というものを感じてほしい。私たちを取り囲み、すべてを繋いでいるエネルギー、温もりの波動を感じてほしいと思っています。

どうかあなたの心で、言葉のエネルギーを感じてください。内容の理論性に疑問をいだき、頭で分析されるのはほどほどに、どうか、そのエネルギーの方に思いを向けるようにしてください。この本から流れる言葉のエネルギーを感じるようにしてみてください。この本から伝わってくる温もりを感じていただきたいのです。

この形ある世界は、苦しみの世界ではないということを強調したいと思います。苦しむためにこの形の世界に生きているわけではありません。心の中にある真実と温もりに気付けるよう、自分の心を開くために生きているのです。私は自分の心の中に、信じられない程の幸せを見出しました。それが皆さんにも感じていただきたい喜びです。心で気付いたこの事実を共有することが、私の唯一の目的となりました。なぜなら、私はすべての方に、ご自分の心の中の喜びに帰っていただきたいと思うからです。私は心の中でみなさんを待っています。あなた自身の心が、あなたを待っています。

長年生きてきた私の人生に、全く苦しみがなかったとは申せません。日本で、教師として校長として過ごした長い年月は、厳しい苦難の日々でした。何十年もの間、生徒の家族、友人、そして自分の家族の間で、様々な苦悩、苦しい状況に遭遇してきました。この形ある世界で、「何かになりたい」と懸命に努めたり、自分の人生や他人の人生をもっとコントロールしていきたいと願ったり、あら

ゆるマイナスの思いで苦しんできました。しかし、ある時点で、世界はそれだけではないと気付きました。私は本当の世界を見ていなかったのです。答えは心の中にあるはずだと感じました。それを境に、私は目的意識を持って、母親の反省を始めました。

自分の母親のことを思い出していけば、何かの答えに導いてくれると思ったのです。そしてその答えは、確かに、心の中で徐々にはつきりとしてきました。人生経験とは、私に反省を促し、^{うなが}自分の本当の心を感じさせてくれる機会だということがわかりはじめました。自分の心を開くために与えられたチャンスの数々だったのです。心の中に真実を見出した後、そうすると今度は、自分がどういった道を進めばいいのかがわかってきました。

日本に喜びを広めていく道を選択すべきだということもわかってきました。そして、人々にこの「本当の目的」を伝えることによって、また別の道が現れてくるということも、心の中で強く確信していました。そうして私は校長の職を辞したのです。今振り返ってみれば、自分の心を信じたことに間違いはありませんでした。なぜなら、私たちの前に敷かれている道が今はつきりと見えるからです。真実は私の心の中にあると気付きました。真実は誰の心の中にもあると気付きました。その真実とはすべての人が感じられるものなのです。

この本があなたと出会え、あなたの心に語りかけることを、そして、あなたがこの本を通して、

ほんの少しでも私のお伝えする真実を感じてくださることを願っています。

私は人々に、自分の本当の存在とは何かに「目覚めて」もらいたいのです。自分の目的とは何か、なぜ生まれてきたのか、存在しているのは、この目に見える人生だけではない、ということを出してもらいたいのです。その人生とは、あなたを被^おつているカバーです。それは、内にあるあなたの真の心に気付く手助けをしてくれるものなのです。これが私の人生をかけてきた事実です。

過去二十五年以上、私は多くの方々と共に学び、そして成長してきました。そして今、真実は、これまで以上に、より鮮明になってきました。あなたにもここまで到達していただきたいと思うのです。私は特別ではありません、普通の人間です。ただ私は、自分の目的を知って、より真摯^{しんし}に、たゆまぬ努力を重ねてきたということなのかもしれません。この温もりを見出だすことが私の真の目的だということに、迷いを抱いたことはありませんでした。

私の努力は価値あるものでしたと、心の底から言わせていただきます。なぜなら、現在、もう幾人かの方々が、心の真実に気付き始めています。ですから、私の努力が決して無駄ではなかったことがわかるのです。

私はあなたに、自分自身の温もりの心に帰ってくださいとお願いしています。見返りを求めてはいません。何もいりません。ご自分の心の中に幸せと喜びを見つけていただきたい、そして、あな

たがエネルギーであること、私たちはみんな繋が^{つな}っているということを思い出していたきたい、ただただそれだけです。そのことに早く気付けば気付くほど、心にもっともっと喜びを感じてきます。人生で苦しむことも少なくなってきました。人生の苦しみや痛みは、すべて喜びの表れだということにあなたも気付いてくるでしょう。それは爆発的な喜びです。痛みや苦しみは、喜びが噴き出したもののなのです。

この本で、あなたの探していたものが見つかり、頭だけではなく、心の中に何かを感じてくださることを願っています。どうか本の中で使われる言葉にとらわれず、自分の心に湧き上がってくる思いを素直に感じていってください。

真実は何も怖いものではないのですから、どうか恐れなくてください。あなたの心を大きく開いて、伝わってくるエネルギーを、波動を感じていただきたいと思います。

心の中で何かを感じるはずですが、それを追求していかれることをお勧めします。どうか恐れなくてください。あなたの心はずっと真実を待ち続けてきました。共に喜びの旅路に出かけましょう。そして、私たちの存在の真実を見つけ出しましょう。

ありがとうございました。

田池留吉

私はジェニー・ライです。この学びにもう二十年以上関わっています。最初、田池氏にロサンゼルスで出会ったのは、私が十四、五歳という若い頃でした。田池氏の「お話し会」に参加し、帰宅した母を覚えています。母は転生、意識とは何かを説明してくれました。それに興味がわき、もっと知りたいと思いました。というのも、私はそんな若い頃から気分が滅入っていて、自殺願望がありました。人生に生きている価値を見出せず、苦しみの底で迷っているように感じていました。私の心はいつも満たされることなく、悲しくてさみしくて、いつもいつも自分の存在理由を問い続けていました。しかし、田池氏のお話では、永遠の意識、そして温もりが私たちの真の存在だと語られていました。

興味をそられた私は、自分でその講演会に参加してみようと思いました。初めて田池氏に出会ったとき、心の中に衝撃的な温もりを感じたのを覚えています。それまで全く感じたこともない温かさには包まれたのです。田池氏にすぐくひかれていった感覚を覚えています。

とても若かったので、疑いさえもありませんでした。若いうちは心のままに従うという智慧をみんな持っています。私はそうしました。ただ求めていききました。その頃は日本語を全く話せなかったのですが、田池氏の講話は母に通訳してもらいました。田池氏は、母親、そして母親の反省の大切さ、反省をすれば自分の心の中に何かを感じてくるという話をされていました。何も失うものはない、すべて自分のためになると感じ、やってみることにしました。そして日記をつけはじめました。その日記は、人生そして母親についての反省でうめられました。大きな分厚いノート一〇冊を書き終

えた頃から、私は少しずつ心に何かを感じはじめました。無視できないような感覚が心に湧いてくるのです。突然涙が出てきたり、衝撃的な温もりを感じたり、そしてもっと重要なのは、日々の生活に満足感を覚えるようになったことです。ですから私は日記を書き続け、瞑想をし、できる限り日本での講演会に出席しました。

そうして二十数年後の今、私はこの旅路、喜びの旅路について、真実について語っています。この道を歩みながら、私はとても説明しがたいほどの喜び、温もり、満足感を見つけました。もしあなたの心に何か響き、心動いたなら、あなたもぜひ、この道を歩む時間を持つてみてください。とらわれない素直な思いと、やろうという意欲が、あなたを心の中へと導いてくれることでしょう。

この本には、筋が通っていないと思われる言い回しや、おかしいと思われるような体験談とかが含まれているかもしれません。しかし、もしあなたも感じるものがあつたなら、母親の反省を通して自分自身の真実を理解していく、その最初の一步を踏み出していけることを、あえてお勧めします。しばらく実践^{じっせん}してみたら、あなたの歩みたい旅路はこれなのかどうか、ご自分で決定してください。やってみて後悔はないと、私は確信しています。あなたも、私たちと共に喜びの旅を始めませんか。ありがとうございます。

ジェニー・ライ

この本と他の本との違い

この本は、他の多くの本とは異なっています。ジェニー・ライの頭脳を使って書かれたものではありません。チャネリングによって作られたものです。どうかチャネリングをおかしなものだとか、はては異常なものだと勘違いなさらないでください。そういうものではないのです。ジェニー・ライというのは、「温もり」の周波数をとらえ、その周波を放送している一台のラジオのようなものです。チャネラーであるということは、何も特別なことではありません。誰もがメッセージを受けられる受信者、媒体ばいたい、あるいはチャネラーとなり得るのです。

私ジェニー・ライはただのメッセンジャー（伝達者）であるにすぎません。自分の心を温もりに合わせることによって、中からのメッセージや指針に従って本が出来上がっていききました。私はただ温もりに心を合わせ、私の声を使ってその温もりに語らせただけなのです。

田池留吉の意識は、どの人を通してでも語ることができます。というのも、田池留吉の意識とは、みなさんそのものだからです。本文中で「私たちの温もりの心」として書かれているのがそれです。チャネラーは各個人に心の針を合わせることができます。なぜなら、私たちはみんな、本質の部分で一つの意識だからです。私たちは一つのエネルギーなのです。

まず、瞑想や反省を重ねていくうちに、その温もりの存在に気付いてくれば、あとはその温もりの心からのメッセージを声に出す練習をするだけです。ひとたび意識の世界に気付き、温もりに心を合わせたなら、その温もりの本質からのメッセージを受信できるのです。温もりの本質は、あなたの心にも語りかけています。温もりに心を合わせることができたとき、私たちの本質部分であるその温もりからのメッセージを受け取ることができるようになります。

温もり——田池留吉の意識

あなたの本当の意識は温もりです。それは田池留吉、そしてアルバート・ロックフェラーの意識と同一のものです。それはあなたであり、私でもあります。言葉上ではそういう表現をしています。私たちはみんな、一つの意識です。肉体が私たちを個々に切り離しているけれど、意識の世界では私たちは一つの存在、どこまでも大きく広がっていく一つの温もりの心なのです。それが私たちの真実です。

私たちの本当の意識、心の中の温もりを語るのに、なぜそういう名前を使うのでしょうか？

田池留吉という人物が特別だからでしょうか？

いいえ、特別ではありません。田池留吉の肉体は、田池留吉の意識とは同じものではないのです。田池留吉の肉体はただの年老いたおじいさんです。しかし田池留吉の意識はそれとは違います、なぜなら彼の心は一〇〇%意識の世界に合っているからです。その意識にあなたの心をぴたりと合わせたとき、あなたは母の温もりを感じるでしょう。なお付け加えますと、アルバート・ロックフェラーという人物は、田池留吉の(来世の)生まれ変わりでです。二人は同一の意識を持っています。ですから、アルバート・ロックフェラーは、田池留吉と本質的には同じということです。

田池留吉からのメッセージというのは、ただ単に、すべての人の中にある、温もりの本質からのメッセージという意味です。歴史的に「神」という類^{たぐい}の言葉には、定着した意味合いがあります。今は言葉の意味についてお話しています。たとえば、あなたが「神」という言葉を使われるとき、自動的に、超越した力、キリスト教の神、そういった何かを思い浮かべるでしょう。この学びにおいても『私たちは皆、自分の中に存在する「神」です』と言えなくはないのです。しかし、人は知らぬ間に、「神」といえば、キリスト教の神を思い浮かべる傾向にあります。私たちはそれを避けたのです。

ですから、「田池留吉」というような、全く何にも属さない意味合いの言葉を使えば、あなたは新しい意味を創り出せることになります。その言葉には歴史がありません。ですから、意味を取り違

えることはありません。この本の内容で、一つはつきりしておかねばならないことがあります。文中にある「メッセージ」というのは、田池留吉の意識からのメッセージであり、老人である田池留吉という人物からのものではありません。

加えて、田池留吉の意識とは、私たちの本質「温もり」と同一のものです。母の意識は、田池留吉の意識であり、そしてあなたの本当の心でもあります。

第一部 存在の真実

第一章 「私たち」とは何？

あなたは今までに、自分は一体何だろうと思ったことがありますか？「私たち」人間とは何でしょう？ この肉体を作っている細胞でしかないのでしょうか？ 精神なのか肉体なのか疑問を持たれたことがありますか？ 見たり、触れたり、においを嗅いだり、聞いたり、味わったりできる五官を持つこの肉体とは何でしょうか？ 直感とは何でしょうか？ 自分の中で今苦悩していることは、この肉体がなくなれば消えてしまうと信じていますか？

自分というものは、肉体の中にある脳にすぎないと、多くの方が信じている時代です。大勢の人が、その肉体、骨と肉、それがすべてだと信じていたいと思っています。しかし、もしあなたが、それに対して疑問を持たれたことがあるなら……どうか読み進めてください。

真実とは、私たちはただ脳、肉体であるだけではないということです。人間というものは、もつとそれ以上のもの、この物質的な肉体よりもっと奥深い存在です。それに加えて、私たちは肉体よりもっと永続的、永久的なものなのです。

肉体と共存している何かがあります。もし、その肉体を取り去ってしまえば、あとに残るものは、私たちの真の姿である意識、エネルギーです。しかしそれは、精神力が肉体を超えするというような問題でもないのです。

あなたの意識は、いつでもどこでもどんなものでも、全宇宙、現在、未来も、すべてを感じることができます。もしあなたが、自分が生きているのは、この肉体を持つ今の時間だけなのだと、そういう考えの中に納まっていたなら、実際に感じるのはそののみです。

しかし、もしその心を広げ、自分の本質とは何かに気付いたなら、過去、現在、未来が、すべて一つとして存在していることが見えてきます。あなたと私が一つだということも見えてきます。鳥も空も海も、本質的な部分は私たちと同じエネルギーです。意識は永遠です。この肉体が死ぬとき、死んでいくのは肉体だけです。意識は永遠に生き続けます。

では、なぜこの真実が当然のことではないのでしょうか？ それは、あまりにも長い間、あなたは肉体としての自分を信じてきたため、もう今となっては、自分がその肉体だとは思えないからです。あなたが本当は意識、エネルギーなのだと気付くために、その思いを崩し離していくには、いくらかの時間と努力を要します。

死をあなたの終わりだと信じて欲しくないので。それが事実ではないことをお伝えするために、私はここにいます。今の人生だけがすべてだという考えは間違っています。その物質的な肉体や、

あなたが見ている形あるもの、そういった世界や人生以外に、もっと何かがあるのです。あなたの意識の中で、新しい動きを感じます。なにか違うものを感じてきます。私がお話したいのはそのことです。心を開いてそれに気付いてください。この学びは、あなたにその世界に気付いてもらうとするものです。

あなたも私も、みんな意識でつながっています。意識の世界では、私たちは皆一つです。地球上でも宇宙でも、私たちの肉体は、知覚できる空間で個々に分かれています。それはただ物質的な段階においての話です。意識は、肉体と共に破壊されることは決してありません。私たちは肉体を持って何千回もの転生を繰り返してきましたが、そのほとんどは、この形ある地球で生きている肉体を、本物の世界だと当然のごとく受けとめてきました。

多くの方が信じていることと異なっているかもしれませんが、肉体が死んでも、その人のすべてが死ぬではありません。死が存在の終わりではないのです。意識あるいは魂は、いくつもの肉体、いくつもの人生を経て、この地球上ばかりでなく、宇宙においても永遠に生き続けます。その上、意識は、肉体がなくても存在することができます。

私たちは地球上で数多くの肉体を持つてきましたし、宇宙においても様々な肉体を持つてきました。肉体はただの物体にすぎません。しかし私たちは、それよりもずっと大きな存在なのです。肉

体とは、私たちがまどっている衣服のようなものです。何度でも取り替えられます。永遠に存在する私達の本質、それは意識です。

もう少し、この「衣服」というたとえを広げてみます。その肉体は、身につけている衣服と同じようなもので、あなたはそれをずっと今も着替え続けています。その「衣服」というものの歴史はおわかりでしょうか？ あなたは気の遠くなるほどの時を経て、宇宙で、他の星で、別の銀河系で、形を持ちあるいは持たずに、場所を変えながら、暗いエネルギーの思いを作り出してきました。戦争、争い、闘い、貪欲、^{どんよく}狭量、^{きょうりょう}嫉妬、^{しつと}優越感、劣等感を作り出しました。肉体を通して培ったすべての欲を満たすために、ありとあらゆることをやってきました。愛し、憎み、苦しみ、戦い、奪ってききました。それはすべて、特別で違う存在であるため、心の中でより大きなものを感じるためでした。

心に満足感を感じないのは、あなたが自分の存在の真実を知らないからだ、私は思います。自分が意識だということを知っていないのです。でも私たちは今、心の中に自分の存在の真実を再発見するための道、そして、自分がこの肉体ではないと理解するための道を歩んでいます。たしかにそれは、気の遠くなるような仕事のようにも思われます。しかし、そうではありません。それはうれしい作業なのです。ほんのうっすらとでも心の中の真実がわかってきたなら、以前よりあなたは幸せになってくるし、それにつれて心も軽くなってくるでしょう。あなたの周りすべてに喜びのエネルギー、波動を感じ始めるでしょう。それが、意識の世界なのです。

長い年月を経て、私はやっと、目に見える形の世界というのは、本当の世界の影にすぎないということがわかりました。どうして本当の世界が感じられないのかと、疑問に思われるかもしれませんが、しかし常にあなたはそれを感じることができるのです。ただ、あなたが集中しているのは、心の世界、エネルギーの波動、温もりの波動ではないだけのことです。あなたは頭の中で、形ある世界が本物の世界だと信じ込んでいます。時には、疑う余地もなく完全にそう信じきってしまっています。

お願いです、どうか肉体を信じることをやめてください。五感でとらえられるものに惑わされな
いでください。それを超えた所を見つめてほしい、あなた自身の心で本当の世界を感じてほしいのです。それが、あなたが真実を知ることのできる唯一の方法だからです。自分自身の心で体験して、はじめて真実がわかってくるのです。それしか方法がありません。自分で感じなければなりません。しかし、たとえ意識がかすかに見えたとしても、人はそれを無視してしまう傾向にあります。

あなたの肉体と共存しているものは、エネルギーです。人間はこれを一般的に「魂」と呼んできました。この本の中では、私たちはこれを意識、温もりのエネルギーと呼びます。あなたの意識あるいは魂は、あなたの心を通して感じられます。しかし多くの場合、この「心」というものには誰も気が付きません。形ある世界では、自分の五感に伝わってくるものだけを信じたいと思うのです。生まれたその日から、五感に頼ってこの世界を知ってきました。時には、意識を無視し、心の世界

を無視し、あなたは頭で理解したことに基づいて人生を生きています。

しかし、たとえあなたが意識を無視したとしても、それはずっと存在し続けています。それも永遠にです。あなたの意識は、今、そのあなたの肉体と共存しています。あなたの本当の姿、そして、これからも決して消えることなく、終わることなく、ずっと残っていくあなた、その本質部分は、永遠の意識です。意識こそが、あなたという人物の本質です。意識は時空を超えて永遠に存在します。意識は温もりの波動でできていて、それはエネルギーです。本質的に、私たちは皆エネルギーなのです。

たとえ別個の肉体を持っていたとしても、意識の世界では私たちは皆一つです。別々の存在ではありません。私たちの目標の一つが、私たちは皆、意識の世界の一部なのだということを思い出すことです。私たちの意識は、意識の世界にも、物質的な世界にも、同時に存在しています。意識は限りなく与え続け、包み込んでくれる温もりのエネルギーです。それが私たちの本質です。

私たちの本質は温もりの波動、温もりのエネルギー、そして、生きとし生けるものすべてに浸透するその愛です。宇宙に存在するすべてのものに浸透していきます。たとえ闇の中でも、そのエネルギーなのです。私たちはその温もりの波動なのですが、今もその肉体によって、形の世界がすべてだと思ひ込まされているのです。五感で判断できるすべてが、唯一本当の世界だと信じ込んでいます。しかし、私たちの本質、本来の姿はエネルギー、温もりのエネルギー、愛、そして喜びです。

私たちは意識なのです。

私たちの本質と、母の意識は同じものです。母の意識とは、とても明るく、愛にあふれた温もりのエネルギーです。大きく包み込んでくれています。それがあなたの本当の姿なのです。広がり続ける温もりの波動、それが私たちみんなの姿です。その温かなエネルギー、温もりは、いつもいつもあなたに手を差し伸べ、抱き、支え、愛し、受け止め、守ってくれています。それは、あなたの心の奥深くにある温もりです。とても広く温かく、すべてを受け入れ守ってくれています。あなたを抱きしめようと、いつも両手を差し伸べてくれているかのような、温かくてすばらしいものです。それは空よりも大きく、まるで海の水のような、何の憂い^{うれ}もない全くの自由を感じます。

自分が山の頂上に立っていると想像してください。新鮮な空気を吸ったり吐いたり呼吸をしながら、ふと眼下を見下ろせば、本当に温かくてやさしい景色が一面に広がっている。それがあなたの心だと想像できますか？ それこそが母の意識です。あるいは、あなたが鳥になって空を舞う姿を思い浮かべてみてください。楽しくて、うれしくて、満足感に満ちあふれ、温かい、その感覚が母の意識であり、そしてあなたの本質です。それはとても深く、豊かに、広がっています。それが母の意識です。本質的にはそれよりずっと大きなものなのですが、母の意識というものの一端を知る取っ掛かりとして、まずそういう風な想像から始められるのもいいと思います。

心は常に存在し、様々なことによつて動かされてきました。起きているときは、周りのすべてを感知するために五官を働かせます。しかし、それだけではなく、直感とか勘とか呼ばれるものにも頼っています。それが意識を覗くための窓のようなものでしょう。多くの場合、私たちは心が感じるものを無視しようとします。しかし、それと同時に、たくさんの方が、自分の「魂」を揺り動かそうと、常に音楽や芸術から感動を得ようとしています。ですから、何か目に見えないもので心動かされるという考え方は目新しいものではありません。

しかし、結局最後には、多くの方が、目に見えるものがこの人生での唯一の真実だと、結論付けたいのです。それが彼らの知る現実だからです。しかし、私はお伝えします。反省と瞑想を通して、あなたも心を開き、意識の世界に気付くことができるのです。意識の世界に入ることができるし、自分が意識であり、本質は温もりの波動であること、そして、もっともっと大きな意識の世界に生きていくという事実に気付けるようになってくるのです。

第二章 「幸せと愛」対「悲しみと苦しみ」

あなたはうれしいですか、悲しいですか？ 人生や、様々な感情に苦しんでいますか？ その肉体がなくなれば、あなたが人生で抱えている苦難や苦悩も消えていくと思っていますか？

この基本的な問いが、人生をどう生きるかの基盤となっています。私たちの行動を決定づけ、人生をコントロールしていく問いかけです。私たちは、人生に幸せと満足感を探し求め、その目的を達成するための手段を見つけ出そうと、自分の中で常にもがいています。心を満たす方法や、幸せを見つける方法、内にある悲しみや苦しみをコントロールする方法をいつも探しています。苦しみや不幸せという感覚を鈍らせるため、人々は宗教を求めたり、様々な活動をしたりして、苦悩に対処していこう、幸せを作り出そうと試みます。空しさを少しでも軽減するために、テレビや、コンピューター、刺激を与えてくれる活動等に自分を忙しくさせています。しかし、それは幻想の満足感、達成感なのです。

そこで問題は、心を満たしたり苦しみをなくすために、肉体を使って何かこの人生でできることがあるのかということです。空っぽの心を埋めるために、私たちはそういう様々な活動を試みます。

しかし、そんなことで、心に感じる苦しさや空しさが解決するでしょうか？ 一時的には満たされるかもしれませんが、そういった活動は長期の解決策とはなりません。あなたの空っぽの心を満たす方法はただ一つ、あなたが真実に帰り、自分を救っていくことです。

人はあまりにも長い間、苦しみ、迷い、悩み続けてきました。この世界にいる他の人々と自分を比べるから苦しんできたのです。そうやって自分自身を比べ、自分は十分ではないと思ったり、優越感を感じたりします。自分は十分なお金を稼いでないと思い劣等感を抱きます。自分は他人よりもっと稼いでいると優越感に浸ります。苦しみの心は、他人と比較するところから来ているのです。そしてまた、自分の感情、たとえば怒りや憂鬱といった感情をコントロールできず、その感情に振り回されたりするときにも苦しみます。

多くの方々が、苦しんでいます。闇、暗いエネルギーはマイナスの思い、私たちを苦しめる思いです。たとえば貪欲、パワー、名声、金持ちになろうとする、他より上を目指す、特別になろうとする、他を支配しようとする、人を見下げる、他の人々よりも上だと信じる、そういった思いです。それは私たちが作り出してきた闇です。人生は、私たちに闇を作る機会を与えています。そしてまた人生は、それが私たちの本当の姿ではないと気付く機会も与えてくれます。あなたは、貪欲になるために、人より優れるためにこの人生を生きているだけの存在ではないのです。

外のパワーを求めたり、人を支配したりしても、そんなものが本当にあなたの心に幸せや満足感を与えてくれるでしょうか？ あなたは満足していますか、心から満足ですか、そう自分自身に尋ねれば「いいえ」という答えが返ってくることでしょう。そうですね、そう思っただけで満足していると思いません。あまりにも長い間苦しみ続けてきたので、何がいったい幸せなのかということさえも、全く気付かずにきたのです。自分の心の中に存在する広がり、温もりがどれだけ大きいのかに気付いていないのです。もしその大きな広がり、幸せ、温もりの波動が、自分の心の中にあるとわかり始めたなら、もうそういったパワーを握るために奮闘し続けることもなくなってくるでしょう。

人類は、自分達の心の中が苦しんでいることがわかっていました。幸せ、温もり、喜び以外のものは、全部苦しみの心です。あなたは比較、嫉妬、ねたみ、不信の世界に住んでいます。自分が作り出した世界の中に住んでいます。そんな世界を作り出してしまったのはなぜかといえば、この形ある世界というものが、差を作らなければいけない場所だと信じてきたからです。この肉体というものだけが唯一の世界だと思っています。人生を持つたびごとに、それが、あなたの唯一の人生だと信じながら、ずっと転生を重ねています。

私は、あなたがその循環を断ち切るお手伝いに来ました。自分は一つの肉体にすぎない、と信じる癖から抜け出すお手伝いをするために、ここにいます。あなたが心の中で真実に出会うことによって、その循環を断ち切ってほしいのです。ひとたび自分が温かい愛の心、そしてエネルギーだとわかったなら、今までの世界観を変えることができます。あなたは一八〇度変われるのです。

苦しい心というのは、ただ、本当の温もりを忘れてしまっただけの心です。その痛みや苦しみは、あなたが救っていきけるのです。自分の中の様々な苦しみの心を包み込み、温もりに変えることを始めたなら、あなた自身も次第に変わっていきます。あなたしか、あなた自身を救えないのです。それを私たちは「自己供養」と呼びます。

喜び、幸せになるためにはどうすればいいのでしょうか？ 誰に頼りますか？ 自分を幸せにするためには、自分自身にしか頼れません。外にあるどんなものによっても、「神」によっても、あなたの心が救われることは絶対にありません。喜ぶのか、悲しむのか、あなたの運命はあなたが決めています。

自分の苦しみは、自分以外の他人のせいにはできないのです。苦しみを誰かに譲ることもできません。苦しみや闇は、あなた自身が作り出したものです。自分の幸せや悲しみは自分の責任です。これから幸せになるのか悲しむのか、自分の運命は自分がコントロールするのです。どこに心を向けるのか、何を信じるのかによって、それをコントロールしていきます。

苦しみは、自分自身が引き起こしたものです。自分の本質から遠く離れてしまったから、この人生で苦しむのです。心の中の温もりに帰ること、意識を再発見すること、心の中の喜びを見出すこと、それが自分の目的だということを、あなたはすっかり忘れてしまっています。この人生におい

て、欲とかパワーというエネルギーを蓄えることが大事だと思っています。しかし、実際には、人生という被^{おほ}いの中で、がんじがらめになっているだけなのです。もし、私たちの本当の使命が、心の中の温もりに帰ることだと思い出したなら、もうあなたは苦しみません。なぜなら、あなたがしなければならぬのは、ただ、苦しい自分を抱きしめて、その苦しんでいる闇の自分、あなた自身に、温もりの心に戻りましょうと、声をかけるだけだとわかってくるからです。

辛いことに、苦しみを通してあなたは答えを求めていきます。痛みや苦しみを通して初めてあなたは自問するのです。そして、そこで初めてその問いの答えを探し始めます。人生は苦しみではないとお伝えするために、私はここにいます。あなたが人生をどう解釈するかによって、物事が苦しみとなったり幸せになったりします。今までの物の見方を根こそぎ取り払ったとき、すべての経験が喜びの出来事となってきます。

あなたの目的に疑問を投げかけるものはすべて、喜んで受け入れていくもの、うれしい出来事なのです。痛みや苦しみがなければ、自分自身、あるいは自分の存在について疑問を持つことは決してありません。ですから、私はすべての痛みや苦しみを喜びの心で歓迎します。痛みを感じるとき、あなたの心は何かに気付きます。なぜ痛みや苦しみがあるのだろうと、心に問いかけます。それは常に、自分が変わるチャンスなのです。

それでは、心の中の悲しみや闇をどうすればいいのでしょうか？ その暗い心を緩和するにはど

うしたらいいのでしょうか？ 自分が苦しんでいるとわかっていいるなら、今はその悲しみに沈んでいるときではありません。今こそ前に踏み出し、自分自身を救う方法を考えるときです。どうしてあなたは不幸せで悲しいのでしょうか？ あなたが悲しいのは、心を合わせている方向が間違っているからです。真実を求めようと、いつもこの物質的な世界だけに目を向けているのなら、あなたは常に不幸せです。しかし、ひとたび真実は自分の中にあるということを発見し、自分自身を救い始めたなら、あなたは満足感を覚えはじめるでしょう。

私たちは、自分の本当の心を見失い、自分を救う方法を忘れてしまったからです。私たちは、欲しいと祈り続けてきました。なぜなら、自分を救う方法を忘れてしまったからです。私たちは、自分の苦しい心を見ないようになんてしてきました。心の中にあるその存在を忘れようとしてきました。それこそが、自分に対して最も冷たく、最もひどい仕打ちなのです。苦しい心でさえ、ほかならぬあなたの一部なのですから。

その肉体は、あなたが被^{かぶ}っている仮面です。あなたの本当の存在は、永遠に生き続ける意識です。それは、常に感じている感情というものです。うれしくても悲しくても、怒っていても安らいでいても、そういった感情は消えることなく生き続けます。この感情というものが、決して消えない意識のあなたを形作っています。もし今あなたが怒りや嫉妬^{しど}を解消できなければ、死んでもその状態で存在していくのです。あなたはいつも感情から逃げようとしてきました。何も感じなくていいように、それらを鈍らせたり、無視したり、注意をそらす方法を見つけようとしてきました。自分の

感情から逃げようとしてきたのです。

自分の感情を鎮めて、元の穏やかな場所に戻してあげる必要があります。それらの感情を連れて、温もりへと、すばらしい喜びへと変えていかねばならないのです。それが私たちの人生の目的です。それが、あなたが日々向かい合わせなければならない人生です。コンピューターとか他の媒体、たとえばゲームやソーシャルネットワークを使って、自分の感情から逃げるのがあなたの目的ではありません。苦しい自分から目をそらさないでください。苦しみの心と真向かいになってください。自分の暗いエネルギーと対面し、救うことができたなら、あなたはもっとうれしくもっと穏やかおだになってくるでしょう。この学びは、安らぎ、喜び、真実を、自分の心の中に見つけることにあります。それがあなたの真の目的です。

私は何年もの間、心の内にある真実とは何かを解明しようともがいてきました。校長としての職務で悪戦苦闘あくせんくとうしてきました。そうです、私は非常に理知的な人間であつたため、人生の答えを導き出すために頭脳を使つたのです。もっと満足感を得るにはどうしたらいいのか、計算しようとしてました。でも答えは見つかりませんでした。答えを感じることはできませんでした。それにもかかわらず、答えは常に私の周りのどこにでもあつたのでした。自分の心をどこに向けるかによるのだと私は気付きました。頭を使って人生に焦点を合わせたときには、苦しみや痛みを感じました。私の心、この胸の中の感覚に心に向け焦点を合わせたとき、私はより幸せになり、答えも見つかりました。

私たちの多くは、人生において、心の目が見えていない状態です。これ以上そのことを無視しないでいただきたいのです。あなたがその目を、その心を開けたなら、必ずそこに何かが見つかります。あなた自身である温もりが見つかります。その温もりは、あなたの中で永遠に待ち続けています。真実に帰るために、本当のあなたが、いつまでもあなたを待っています。

みんな心の奥底では、同じゴール、真実に向かって一生懸命です。日々の活動を司る自分^{つがや}は、違うことを思っているかもしれません。しかし、みんなの中の本当の自分は、真実を探し求めています。あなたの心は、存在の真実をいつも必死で探しているのです。人々は、何が真実なのかを忘れたことで、道に迷ってしまいました。自分の存在、真実に対する答えが、この肉体で感知するものの中にあると思っています。形の幸せが、何らかの真実をもたらし、人生にある種の満足感や達成感を与えてくれる、だから苦しみが減っていくという考え方です。お金や力を求めます。そこに答えが存在するという誤った信念から、優越感を与えてくれるものに手を伸ばします。しかし、真実とは、私たちは意識であるということです。そして、私たちは一つの意識であり、みんな同じゴールにたどり着こうと必死で努めていることを忘れてはなりません。

あなたにしかできないことなのです。喜び、幸せになる力は、あなたにしかないので。人生は選択肢^{せんたくし}を与えてくれます。温もりの道を選ぶのに、遅すぎることはありません。自分の心に耳を傾け、感情を見つめ、それを温もりの心で包んでいくだけなのです。それが本当にすばら

しいということがあなたにもわかってきます。そういうすべての心を受け入れていけば、もっと喜びがあふれてきます。より大きな喜びに満たされる方法は、それ以外にはありません。自分の中にある心を見つめ、包み込んであげてください。そうして、心の中の本当の真実に目覚めたとき、そのとき初めて、全宇宙に広がる、大きな喜びが存在することを、あなたは理解するでしょう。人生のすべてが喜びに満ちています。すべてが喜びを発し、輝いています。

自分の中でそれを感じてくるでしょう。あなたの心の中に見出していかれることを、私は信じています。存在の真実を発見し明かしていこうと、あなたはその心の中で努めています。自分の本質を見つけようと必死です。私はあなたの心の声です、あなたに伝えます。あなたの本質は温もり、時間空間を超えて、どこまでも広がり続ける温もりです。エネルギー、それがあなたの本質です。どうかそこに戻ってください。自分が意識であり、エネルギーであり、温もりの波動だということを理解することが、自分自身を見つけるという意味です。自分自身の温もりを見つけ、宇宙を構成するエネルギーがわかったとき、そこであなたは初めて、完全に満たされ幸せになるのです。すべての答えがあなたの心の中にあります。あなたは、正真正銘、温もりの心です。自分が温もりの心だということを忘れないでください。

私たちみんなの中に広がりが存在するのです。暗い思いが、私たちの本当の姿ではなく、実は、そういう傷ついた心とは全くの別物だと分かるまで、気付きを重ねていく必要があります。

人生経験を理解する

皆それぞれの人生は、たくさんの異なった経験をしていく旅路です。それをうれしい経験ととるか、苦しみととるか、どちらに解釈（かいしゃく）していくかはあなた次第です。私がいつもお伝えしているように、この学びでは、経験とは喜びに満ちたものであり、心を見つめ、あなたの心をより大きく広くしてくれるすばらしいチャンスなのです。「どうして私がこんな目にあうのだろう……」人生の中にはそう思うような経験もたくさんあります。しかし最終的には、そういう経験もすべて喜びなのです。それがなぜ喜びかというと、経験は、あなたの心の大きさ、包容力を増すチャンスを与えてくれるからです。

人生に悪い経験というものはありません、ただ単に経験です。それを覚えておいていただきたいと思っています。たとえ、もしあなたが癌（がん）になったり、病気になったとしても、それは自分の心を見つめて受け入れていく、そのためにあなたが通っていく経験です。病気になれば、神とか対象物を拝むこと、たとえば他力信仰といったものにのめり込んでいる自分に、気付くかもしれません。ですからそれはあなたにとって、今までどんな心にしがみついていたのかを見ていく絶好の機会なのです。この学びをしているからといって、病気が回避（かいひ）できるわけではありません。もしそうであれば、この学びには何か特別な力があるということになってしまいます……しかし、そんなものではありません。

ません。私がお伝えしているのは、そういう経験に出会ったとき、自分の心を振り返り、経験をあのまま受け入れていくことができるということです。

ただただ、自分自身の心の中で真実を見つけてください。人生経験を通し、直面する多くの困難や課題を通して、どうか自分の心の中に真実と喜びを見つけてください。そういった経験は、あらゆる状況下で温もりを見つげるためのテストです。最初は、平常心を乱されるかもしれませんが。しかし、あなたはわかってきます。そして成長していきます。人生の課題を通し、あなたの温もりは大きくなっていきます。それがわかっているから、私は本当に幸せでうれしくてたまりません。

喜びの波動に戻ってください。喜びはすべての人を待っています。人生はくだらないものではありません。もっと多くの富を、もっと名声を、もっともっと……と物質的な世界にあるすべてを増大させていくためのものではありません。人生とは、自分の心の中に温もりを見つけ、無限大に広げていくためにあります。心の広がりには終わりがありません。学べば学ぶほど、心は大きく広がっていきます。あなたの中から表現したいほどの喜びが噴きだしてくるでしょう。自分の心の中に大きな安らぎと喜びを見出すでしょう。あらゆるところに、愛と温もりの波動を感じてください。あなたにしていたきたいのはそれだけです。必ずできます。心の中を見つめれば、喜びがきつと見つかります。

すべての人があなたの鏡です

日々、目を覚ましている間、あなたに影響を与える人達が周りにいます。たとえば、興奮、動揺、怒り、恐怖等といった感情を起こさせたり、心の中をかきまわしたりする人達です。この世界のすべての人が、あなたの姿を見せてくれる鏡です。人との関わり合いから出てくる感情、そのすべてがあなた自身の心なのです。あなたの闇は、救われ解放される必要があります。人との関わり合いが、内面のあなたを、表面上に映し出してくれるのです。

たとえば職場で、上司が、あなたの仕事には満足できない、よくないとか意見してきたときです。理由は何であれ、あなたは腹が立ちます、怒ります。そのときこそが、あなたの怒りの心を救うチャンスです。その怒りの心を、その本質、すなわち温もりに帰してあげるチャンスなのです。夫や友人、両親はあなたの苦しい心を見るための鏡です。喜びや満足の心もちろんありますが、しかしそれと同時に、不満、恐怖、怒り、動揺、エゴというような様々な心があります。自分自身を救うために、その人達を、自分の姿を映し出してくれる鏡として、利用させてもらうチャンスです。自分の苦しい心を、表面に浮かび上がらせてくれる人達だと、気付く機会なのです。

それらは、どうしても抱きしめて、温もりに帰してあげなければならない心なのです。人類は、

心の中に憎しみ、恐れ、動揺、怒りをかかえて生きる必要はありません。本当の温もり、喜び、許し、愛以外の感情を持つて生きる必要はありません。表面に浮き上がってくる感情というのは、あなたを大声で呼んでいる、あなた自身の苦しい心です、その苦しい心を救つていくチャンスなのです。怒りが顔を出すとき、その原因だと思ひこんでいる夫や上司、同僚に対して、あなたが腹を立てているように見えます。しかし、本当は、そういった苦しい心が温もりの心に帰りたいから、あなたに救つてくださいと頼んでいるのです。

ひとたび、その人達を鏡として見はじめ、責めることをやめていけば、彼らのあなたに対する態度は変わってきます。その人達の態度そのものを変えることはできませんが、あなた自身の行動や態度が変わってくるのです。その人達は、あなたに、痛みや、怒りや、フラストレーションを与えるために存在しているのではないとわかってきます。すべての人が愛です、温もりを表す道具です、自分の温もりに帰るために利用させてもらう人達です。それに気付いたなら、自分の感情を責任^{せきにん}転嫁^{てんか}するかわりに、あなたの焦点が、今度は自分自身を救うことに向いていきます。

心の中をかき回したと、夫や友人をどうか責めないでください。温もりに帰るための手助けをしなくてもらうチャンスだと受け取ってください。すべてが愛、すべてが喜びです。初めから愛と喜びしか存在していないのです。意識の世界では、すべてが、温もりの心から、許し包み込む心から来ています。その肉体を、意識の世界、温もりに帰るための道具として使うことを忘れないでください。

自分の心の中の、その場所に戻ってください。自分自身であるその温もりを、すべての方に感じていただきたいのです。心をその温もりに合わせ、あなたも意識の世界の一部だと信じてください。私たちは共に存在しています。すべてが、意識の世界で共存しています。意識の世界は実在します。間違いなく本当の世界です、それをどうかあなたの心の中で感じてください。

人生とは苦しむものではないと知る幸せがあります。それが、私たちが住むことのできる本当の世界です。それが、死後、私たちが帰れる場所です。この流れの中で、この温もりの中で、みんなが共に存在する場所、その流れの中に帰ることができるのです。本当に大きく包まれ、抱かれる場所です。それを感じますか？ 本当に広くて、明るくて、温かくて、大きく大きく広がっています。信じられないほど素晴らしいです。とても穏やかで、愛に満ちあふれています、それ以外にどう説明すればいいのかわかりません。あなた自身の心で感じてもらうしかありません。心の中の温もりに、あなた自身で合わせてみてください。母親の反省が、この場所、この温もりを見つげるための出発点となります。

今、これを機会に、苦しい心、怒り、絶望している心に語りかけてください。「ほら、こつちをむいて。そんなあなたがあなたではないんですよ。あなたが怒り、絶望しているのはわかるけれど、それがあなたの本質ではないんです。もうその人に怒る必要はないんですよ。自分の温もりに心を合わせて、

あなたの本当の姿を思い出してください。あなたが母の意識だということを思い出してほしいんです。もうこれ以上、怒ることも、絶望することも、いらいらすることもありません。どうか自分の中の温もりに帰ってください。あなたは正真正銘、意識なんです。その温もりに戻るときが来ました。あなたの苦しい心を見つめるチャンスです。」

「最初は、自分自身に『語りかけ』ても、苦しい心はじつとして動こうとしません。しかし、その苦しみをあなたの温もりで包み込むようにしたなら、その苦しい心は温もりに変わりたいと願ってきます。以下は、苦しい自分と、ジェニーの温もり（田池留吉の意識でもあります）との会話を抜粋したものです。」

ジェニー・ライの意識

もうそんな所で苦しまなくてもいいんですよ。あなたの心はとても広くて明るいです。あなたは意識です、だから肉体はありません。意識の世界に住んでいる、意識なんです。この世界に心を合わせてください。あなたを包み込んでいる私の温もりを感じますか？ もう苦しまなくてもいいんですよ。手を差し伸べています。どうかここに来てください。あなたを包んであげたい、あなたを抱きしめてあげたいのです。

今、心を合わせているその苦しみの世界だけが、唯一存在する世界ではないことを知ってほしいんです。その苦しみの世界でさえも、愛と温もりの世界の中に存在しています。あなたも

変われます、この温もりの世界の一部になれるんですよ。

ジェニー・ライの苦しい意識

ここがいい、この苦しい世界がいいんです。痛みが好きなんです。これよりいいものなんて知らないし、そんなもの知りたくもない。どうかもう話しかけないで。聞きたくありません。身動きも取れず固まったこの場所で、ただじっとしていただいだけ。新しいものなんて知りたくない。ただここにいたいんです。今の自分を変えたくありません。

「瞑想をした後、自分の温もりの本質にあわせると、苦しい心は軽くなります」

ジェニー・ライの苦しい意識

はい、ここには喜びがあります。とてつもない喜びがあります。漂^{ただ}いながら、翼^{つばさ}を大きく、大きく広げています。こんなに苦しむことも、痛みの中にいることもなかったんですね。どうして今まで気付かなかったんでしょう。苦しみの中にいなくてもよかったなんて知りませんでした。この世界では、こんなに自由でうれしいんです。どうしてこの世界が今まで見えなかったんでしょう。意識の世界の存在がなぜわからなかったんでしょうか。ものすごく温かいです。

なぜこれが見えなかったのかわかりません。今思うと、どうしてこの世界の一部になりたく

なかったのかがわかりません。内にばかり目を向けて、温もりを感じないで、なぜこんなに小さな苦しみの穴にはまり込んでいたんでしょう。ありがとうジェニー、呼んでくれてありがとう。殻からの中から引っぱり出してくれて、抱きしめてくれてありがとう。私は今、温かくてうれしくて感謝の思いでいっぱいです。身動きが取れる感じがします。もう苦しまなくていい。本当にありがとう。この温もり、意識の世界、私はその流れの中にいるんですね、その一部なんです。ね。広くて温かくて、とてもすばらしいです。心の中が本当に穏やかです。あまりにも穏やかでうれしくて叫びたいほどです。声のかぎりに叫びたいです。本当にすばらしい、本当にうれしいです。私に温もりの世界を体験させてくれてありがとう。

ジェニー・ライの温もり（田池留吉の意識）

初めてでも、その後何度でも、この温もりの世界を感じるときは、ものすごく明るくて温かくて、言葉にならないほどです。

あなたは今安らぎを感じていますか？ 心の中でこの喜びと安らぎを感じますか？ 信じられないほどの大きな喜び、それがいつもここにあり、ただただあなたを待っています。いつもあなたを待っています。

自分の温もりの心と語り合えば、心が広がっていきます。この道、意識の世界に戻っていきます。この世界はあまりにも広いから、今は、この世界がどれだけ温かくすばしいか、そのほんの一端いったんを感じられるだけです。それは、あなたの知り得るどんなものよりも大きいのです。

心を自分の温もりに向け続けてください、そうすれば、あなたの心はもともと大きく広がっていきでしょう。今まで、その形の世界で気になっていたことが、もう気にならなくなるでしょう。なぜなら、真実とは何かが見えてくるからです。

形ある肉体や人生は、あなたという存在のほんの一部分に過ぎません。重要なのは、この温もり、真実に帰ること、それだけです。心の中の真実、この温もりに戻ることが、すべての人のゴールであるはずなのです。

ジェニー・ライの意識

私は自分の苦しい心に、もう苦しまなくていいのですよと伝えます。なぜなら、私たちはみんな、いつでもこの温もり、真実に帰ることができるからです。

この温もりが見つかり、この世界が見えるようになって、私はうれしいです。目を軽く閉じて、心を自分自身の温もりに合わせたなら、スイッチが切り替わり、私たちと共に存在するこの意識の世界を、あなたも感じることができます。その世界は永遠です、大きく広がっていて、決して変わることはありません。今までずっとここにありました。

田池留吉の意識

形ある世界は、意識の世界の中に存在します。ここにある喜びや幸せを感じますか？ この場所の静けさを感じますか？ あなたも瞑想でその静けさを感じてほしいと思います。日々の

瞑想で、目を軽く閉じ、心をこの温もりに向けてください。心がこの温もりとびたりと合えば、そのときあなたはこの世界を感じます。何かが変わります——。あなたの心の中のスイッチが切り替わり——、そしてあなたはこの世界を感じます。とてもすばらしいです。それが本当の世界です。すべては意識の流れの中に存在しています。

この世界は喜びに満ちあふれています。目を閉じれば、温もりのエネルギーが輝いています。あなたを受け入れてくれています。そのエネルギーが、どれほど温かく受け入れてくれているのかを感じますか？ 温かくて、細胞の隅々までを包み込んでくれています。喜びと感謝であふれかえっています。

どうか過去、現在、未来のあなたに呼びかけてください。この世界にある、あなたの心の中にある、その温もりに呼びかけてください。瞑想をしてこの世界をもっと深く感じてくれば、自分の心がこの温もりに合っているのか、それとも物質的な世界に合っているのか、簡単に見分けがつくようになります。どこに合っているのか、もっと簡単にすばやくわかってくるでしょう。たとえばあなたの肉体が、この三次元の形ある世界にあるうとも、起きている間のより多くの時間を、この意識の世界で過ごすことができるようになります。

あなた方は、いつまでも落ち込んでよくよする癖くせがあります。つかまずさらっと流して、心の中から手放してください。闇にしがみつかないでください。手を放し、自由にしてあげてください。

感情をずっと受け流し、それから愛と温もりで包み込んであげてください。

ものすごく腹が立ったり、何かの感情に自分が乗っ取られそうになったとき、そうさせないでください。心の中で握りしめないでください。その癖はやめていきましょう。感情をさっと流し、自分の心を温もりに戻してから、その感情を受け入れ抱きしめてあげましょう。怒りや寂しさを握りしめないで、その手を放して解放してあげてください。この温もりの心に帰してあげてください。

覚えておいてください、あなたは肉体を持っている一つの意識であり、その肉体は死んでいきま
す。そして、あなたの意識だけがそのまま残ります。その意識は永遠のもので、限りなく続き、決
して死ぬことはありません。

経験を伴わない人生とは、心を広げることなく生きていく人生です。人生経験は、心の大きさを
広げる機会を与えてくれます。あらゆる形で起こってくる状況を、もっともっと大きく受け入れら
れるようになるチャンスを与えてくれます。

第三章 「形ある世界」と「意識の世界」

形ある世界では、私たちは、自分の周りの世界を理解するために、五感を使います。周りの世界からの情報を得るために、嗅覚きゆうかく、味覚、触覚、視覚、聴覚ちようかくという感覚を使います。どう見えるか、どう考えるか、何を言ったか、何をしたか、に基づく世界です。この物質的な世界は、三次元の世界であり、時間の進行によって変化します。そこには今という「現在」があり、過ぎ去った「過去」があり、これからやってくる「未来」があります。人間は、その「現在」に、そして今感じていることに焦点を合わせる傾向があります。その奥を見ることはできません。しかし、感じていない、見えていないからといって、もう一つの世界が存在しないという訳ではありません。

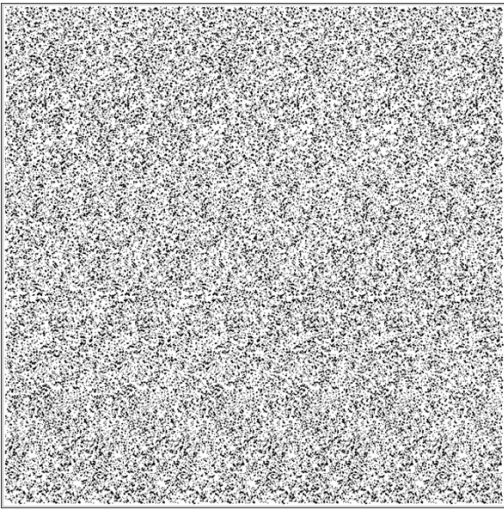
意識の世界は永遠に存在する世界です。それは、怒りも憎しみもなく、穏やかで、温かく、明るく、温もりと広がりの中で永遠に続きます。生きとし生けるものすべて、意識がないと思っているようなものまでもが、この意識の世界の中に生きています。人間ひとりひとりが意識です。すべてのものがこの意識の世界の中に住んでいます。多くの場合、人間は、目に見える世界と同時に意識の世界に住んでいることには気付けません。なぜなら、その形ある肉体にだけ目を向けているからです。

物質的な世界以外にも人生があるということは、とても理解しがたいのです。というのも、意識の世界は、3Dステレオグラムに似ていなくもないからです。

普通に眺めれば、^{注(左の画像を参照)}3Dステレオグラムは一枚の画像です。しかし、視点を調整して、心を温もり

に合わせれば、まったく違う世界が見えてきます、というより感じてきます。その違う世界というのが、意識の世界です、そして形の世界は、その中に存在しています。あなたの意識は、三次元という時間と空間内の形ある場所、肉体というもののの中に納められています。形ある世界は、意識の

世界の中のほんの小さな一点にすぎません。



注：画面の奥または手前に焦点を変えることにより、今まで見えていなかった立体物が浮き上がったり引っ込んだりして見えてくる画像

意識の世界は共に存在しています。それは形ある世界と共存しています。それがわかりますでしょうか？ しかし、その物質的な世界と、すべてを察知する肉体がなくなってしまうえば、そのあとは、意識の世界が存続していきます。たとえば、あなたが気付いていてもいなくても、その肉体や感覚の部分が気付いていてもいなくても、あなたの意識は常にこの世界にいます。あなたは、意識の世界に住んでいる、一つの意識なのです。人間

一人ひとりが意識であり、みんな意識の世界に住んでいます。あなたの闇、恐怖心、不安感もそこに住んでいます。しかし残念なことに、闇は自分自身の苦しみの中にだけ、心を集中させているから、意識の世界にその目を開けることができないでいます。苦しい心は、自分が本来居るべき場所が見えていません、だからあなたは苦しみ続けるのです。

人間は自分の中に閉じこもる傾向があるので、周りを取りまく意識の世界に気付けません。しかし、それはいつでもどこにでもあるのです。この世界に気付こうとするしなやかかわらず、それは確実に存在します。意識の世界をあなたが信じないからといって、意識の世界が存在しないということにはなりません。

多くの方が、その肉体を本当の自分だと勘違いされていますが、そうではありません。形ある世界の方に心向け、そこだけを見つめることで、自分をその中に閉じ込めているのです。あなたは死が人生の終わりだと信じています。けれどもそうではありません。肉体が一度きりのものだと思っているから、その今ある人生だけがすべてだと思ひ込み、その思いから抜け出せません。いずれ崩れてしまうような意見や信念を作り上げているのです。私たちの目的とは、自分の苦しい心を、意識の世界に気付かせてあげることです。いったん心の目を開いたなら、あなたは意識の世界に戻ることができるのです。

肉体を持ってもいなくても、意識の世界の中に入ることができます。この地球上の人間も、宇宙の中の有形無形の存在も、私たちはみんな同じです。私たちは肉体を持っていますが、俗に宇宙人と呼ばれる者達も、私たちとまったく同じなのです。彼らも肉体を持ち、そして意識を持っています。私たちはみんな同じです。宇宙に他の生物がいる可能性があるのでしょいか？ もちろんです。この宇宙の広大さを考えれば、他の生命体がいいるはずはありません。しかし、私たちは皆意識です、意識とは現存する温もりの波動、エネルギーです。意識はその肉体と共存しています。私たちは皆エネルギー、現存する温もりの波動です。みんな意識、みんな温もりなのです。

目に見える世界は表面的なもので、それは、意識の世界の中であなたの苦しい心を救う道具として使われるべきなのです。多くの方が勘違いをされています。形ある世界だけが、私たちが感じることできる唯一の世界だと信じています。意識の世界に心を合わせることは気付いていません。

意識の世界を信じているにかかわらず、私たちは意識の世界の波動に心動かされるときがあります。たとえば広大な海や空というような自然に感動するとき、それらの波動が感じられます。ときには森の中で、静かな温もりの波動と調和することができます。突然感動で涙があふれることがあるかもしれません。あなたも意識の世界のほんの一端を垣間見たことがあるのです。ただし、まだこの意識の世界へ自分の意思で通じる方法を知らないでいます。この世界を感じ、この世界に

入るにはどうすればいいのかというのが、この学びです。ひとたび心の中で、この本当の世界を知ったなら、形ある世界を、今まで見ていたようには見られなくなってくるでしょう。

母親を通して温もりを思い出すため、そしてその温もりに帰るために、私たちを手助けしてくれるものが、形ある世界なのです。目に見える人生を通してはじめて、意識の世界を心で感じるチャンスを得ます。肉体はそのためにあります。しかしほとんどの方が、その肉体を、意識の世界を感じるための道具として使うことなく終わってしまいました。

目に見える世界のあらゆるものの背後には、意識の世界があることが、あなたにも見えてきます。形ある世界とは、それを通して、自分の闇に出会い、受け入れ、温もりに帰していくための一つの手段です。そうやって共に意識の世界に帰っていくのです。暗いエネルギーを、心の中で救えば救うほど、あなたの心には意識の世界が広がり、そこに繋がりやすくなります。

あなたのすべての闇、マイナスの感情、苦しい心が、本当の世界に帰ることを待ち望んでいます。意識の世界は本当の世界です、私たちの目的とは、その世界に帰れるようにすることです。私はそのことをお伝えするためにここにいます。すべての心が、この本当の世界、喜びと安らぎの世界に帰ることを待っています。

ひとたび、温もりの世界、エネルギーの世界に心を開いたなら、形のある世界というのは、意識の世界をおおっているカバーだったということが分かってくるでしょう。心が意識の世界にびつた

りと合ったなら、その心を通して世界を見始めるでしょう。すべてをその心を通して感じてきます。徐々に、社会での地位や、肉体に関する悩みのすべてが溶けてなくなっていくます。なぜなら、あなたは本当の目的を知っていくからです。人生における、自分の本当の使命とは何かが分かってくるのです。

温もりは、とどまることなく広がり続けています。とてつもなく大きいです。わずかな言葉の中に押し込めてしまうことなど、到底できないほどのものです。これらのメッセージを通して、そのエネルギー、その心の大きさのほんのひとかけらでも理解していただけることを願っています。

私はこのようにお伝えしているのですが、意識の世界を心底から理解するためには、頭を使わずに、心で感じ、心で解釈かいしゃくしていかなければなりません。心で聞く必要があるのです。それが唯一この世界を知っていく方法です。

ひとたび、意識の世界に心が合えば、自分の世界を以前のように見ることが困難になります。自分の本当の意識を再発見したなら、今の人生や、私たちの存在をどう捉えとらえたらいいのかが知りたくなります。それがこの学びなのです。意識の世界は本当に明るく、広く、温かく、喜びに満ちあふれています。

あなたの心は、その意識の世界の輝き、喜び、そして優しさに触れ感動するでしょう。自分自身のその喜び、存在の真実をあなたにも感じてもらいたいのです。あなたの心が、自分の存在の本質

部分に触れたとき、今のあなたのままでいられるでしょうか？ 心の真実、存在の真実、あなたは
そのために生きています。自分の真実を見出そうと努力し、それに全力を注がねばなりません。ひ
とたびそれが見つかったとき、あなたはその喜びの瞬間、原子や分子、宇宙のすべて、未来、過去、
現在、そのすべてと一つになります。そのすべてがあなたの中にあるのです。肉体を持ちながらも
意識の世界に心を合わせられるということは、とても心躍る（おど）ことです。あなたが意識の世界に心を
向け、ここに来て、温もりの世界の中でこの空間と一緒に楽しんでくれるたびに、あなたの心はい
つもあなたに感謝しているのです。

こうやってお話している間にも、意識の世界の温もりは、とどまることを知らずに大きく大きく
広がっています。私たちの本質はこの温もりの波動です。それは生きとし生けるものすべてに浸透
していきます。このエネルギー、この愛は、宇宙の生物、無生物、すべてに浸透（しんとう）していきます。暗
闇の中でも、私たちはそのエネルギー、波動です。

心の中で、温もりの波動に出会えば、すぐにわかります。というのも、心を温もりに向けたなら、
喜びを感じ、いつもそこにいたいと思うからです。いつもそこに存在してしたい、温もりに心向け
たいと思うのです。本当の温もりは、無限に広がり続ける喜びであり、とても穏やかです。思いが
彷徨（さまよ）うことはありません。心は喜びを糧（かて）として育ちます。心の中で喜びは大きく大きくなっていき
ます。その温もりにすぐには遭遇（そくぐう）しないかもしれませんが、でも気を落とさないでください。心に温

もりを見出すには、練習が必要なのです。

いったん喜びと温もりの波動、振動があなたの心、魂に触れたなら、あなたの真の意識の中で、愛の波動を感じ始めたなら、そして、自分とは何かを思い出したなら、あなたは永久に変わります。真実は本当にすばらしいのです。ご自身で体験されたなら、そのすばらしさはもっと大きくはつきりと見えてきます。ひとたびその感覚を心に感じたなら、常にその温もりと喜びの波動を探し求めていくでしょう。毎日それに触れていたいと思うでしょう。

いったん肉体を超えたところが見え始めたなら、あなたにも、私が語っている、その温もりとエネルギーの力強さが見えてきます。私の見ている世界、私が日々感じている世界がわかってきます。私があるに理解してほしいと願う世界です。これこそが、あなたにわかっていただきたい世界なのです。

意識の旅路

全世界、宇宙、自然の中すべてに、本来の流れがあります。その底辺に流れるエネルギーを感じますか？それが、意識の流れです。目を閉じたとき、私たちの周りを流れる、宇宙に向かうエネルギーを感じるでしょうか？その底流には、時間の区切りも距離の隔^{へだ}たりもありません。流れな

がら動いているそれを感じますか？ それこそが、私たちみんなの姿であるエネルギーです。あなたの心がこのエネルギーに合うようになって、この流れに合流していただきたいと思っています。それは、田池留吉の意識、お母さんの温もりです。このエネルギーが感じられますか？ 周りすべてに流れている、常に宇宙に向かって動いているその底辺のエネルギーを感じることが出来ますか？

その流れ、エネルギーの動きは、意識の世界の中で静止してはいないということです。意識の世界には、ある種の変動、流れがあります。意識の旅路というのは、私たちの道の最後の目的地、すなわち温もりに帰ることを意味します。形ある世界のすべてが、私たちが心の中の温もりに帰れるようにと起こってきます。それが意識の旅路です。

宇宙に流れる、この波動とエネルギーを感じますか？ 本当にすばらしいです。あなた自身の心で感じたとき、宇宙のあらゆる場所に永遠に放射されている、その温もりの全容を把握はあくすることが出来ます。喜びがあふれます。心躍おどります。自由です。この上なくすばらしい温もり幸せです。この温もり以外何も欲しくないし、必要なくなります。

すべてはこの意識の旅路の中にあります。この流れ、意識の流れを感じますか？ 一つとして存在する流れ、私たちはみんなその一部分なのです。あなたはその中にいると感じますか、外にいますと感さじますか？ 肉体を持っつていてもいなくても、気付いていてもいなくても、私たちは、みんな意識であり、みんな心でそこに繋つながっています。それが感じられるでしょうか？

それは、私たちの原点に導いてくれる道です。この意識の旅路が、私たちを本当の世界へ戻るように導いてくれるのです。どのような手段を使っても、頭では理解できないでしょう。しかし意識の世界においては、すべてに意味があります。

私は意識の世界からあなたに語っています。その点を間違えないでください。たとえあなたの五感でわからなくても、意識の世界は存在します。実在しています。あなたも自分の心を通して、それを感じることができるのです。あらゆる場所に無限大に広がり続けているのを感じます。すべての人を感じます。すべてのものを感じます。水、宇宙、火、土、海、私たちはみんな一つです、同じ意識の世界の一部です。

あなたの周りにある、あなたの中にある、その温もりを感じて涙していいんです。その温もりに包まれていてもいいんです。それでいいんです。瞑想の中で、その温もりに包み込まれてください。母の本当の温もりとはどんなものか、田池留吉の意識とは何か、あなたの心がそれに触れてわかったときには、ためらうことなく泣いたり感じたりしてください。温もりに包まれに來てください。私の中で苦しむすべての心たちへ……「温もりに包まれて、心を広げていいんです。どうか心を開いてください。お母さんの腕の中に抱かれていたときの、幼いあなたはどんな感じでしたか、それを覚えていますか？ 怖がらないでその中に身を任せ、ゆだねてってください。温もりに包

まれているあなたの心を感じますか？」

ひとたび意識の世界と一体となれば、あなたは両方の世界を感じ、その二つの世界がどれだけ違う動き、働きをしているのかが見えてきます。

「心を私の温もりに向けた後に、チャネリングで受けた、温もりの本質からのメッセージです。」

ジエニー・ライの意識

意識の世界は本当に明るくて、温かくて、広いです。本当に明るく、大きく広がっています。この意識の世界は、とても輝いていて、温かく、広がっています。大きく大きく広がっています。ものすごい愛と温もりがここにはあります。すごい温もりがここにあります。どうして今まで見えなかったんでしょう、気が付かなかったんでしょう。この世界は本当に温かいです。輝いています、素晴らしいです、喜びです。本当に喜びに満ちています。はい、本当に喜びで満ちあふれています。私はとても幸せです。ここ、この世界にすることが私は本当に幸せです。この世界にいることが、幸せそのものです。この世界に気付くことが幸せでした。お母さんありがとうございます。ありがとうございます。

本当の世界は、目で、耳で、鼻で、口で感じるこのできないものです。どの五官を通して、

この本当の世界を感じることはできません。心を通して感じるか、意識の世界を信じることでしか、本当の世界はわかりません。あなたの信が強くなればなるほど、意識の世界への理解がどんどん深まっています。

日常生活の中では、私たちは通常、意識の世界を無視してしまうので、ほんのかすかにしか感じられません。しかし、いつもそこにあるのです。もし、起きている間に、心を意識の世界に向ければ、あなたもわかります、いつもそこにある温もりの波動を感じます。一度でも心でこの意識の世界を感じたなら、その広さと深さに驚かされます。どうしてこんな世界に気が付かなかったのかと、不思議に思うでしょう。そのとてつもない空間を経験すれば、あなたの目には感動の涙があふれ出すことでしょう。

目に見える世界が真実ではないことが、私は何年もかかってようやくわかりました。私の肉体は何ほどのでもあります、真実の世界の影であるにすぎません。どうしてその真実の世界を常に感じることができないだろうのかと、疑問を持たれることでしょう。この世界はいつも感じる事ができるのです。ただあなたは、心の世界に自分を合わせていないだけのことです。形ある世界が真実だと、自分の周りの世界を、その頭で頑^{かた}なに信じきってしまったのです。それが真実ではないのですが、それを自分自身に信じこませてしまったのです。ひとたび、この本当の温もりの世界、エネルギーの世界に心を開けば、形の世界は、想像の中での架空のものだったことに気がついてく

るでしょう。

心がもつと意識の世界に合ってきたなら、すべてを、その心を通して見たり感じたりし始めます。そうなれば、社会での地位や肉体についての悩み、そんなものはすべて溶けてなくなってしまう。なぜなら、人生の真の目的を、あなたは知るからです。

あなたが正真正銘エネルギーであるということ、それをご自分の心で気付いてください。この肉体は、あなたの存在そのものではありません。多くの方は、この人生において、頭脳を高め、頭脳を駆使用することによって、常に自分の潜在能力を最大限まで引き出そうと考えています。それは単なるゲームに過ぎません。本当にあなたが努力すること、本当の目的とは、あなた自身であるこの温もりに戻ることであるべきなのです。私が望むのはそれだけです。これが、二十五年以上私が語り続けてきたことです。

人間は相互に繋が^{つな}がっているということを、理解しなければなりません。私たちはひとりではありません。あなたはひとりぼっちなんकाではありません。私たちは、網の目のように広がるエネルギーの一部であり、そこでみんながお互いに学びあっているのです。一人が心を開いたなら、それは次の人が心を開く先駆け^{さきが}となり、次の人また次の人へと続いていきます。この学びはそういうものです。共に歩み、心の中の真実を解き明かしていくのです。私たちの存在の真実を理解するため、互いに助け合い、共に歩んでいくのです。

第四章 転生

肉体が物理的に消滅したその後も、存在するものがあると思いませんか？ もしあなたが、死後の人生はないと信じておられるとしたら、それはまったくの間違いです。死とは、単に肉体が消えるだけのことです。あなたの肉体の存在がなくなった後は、あなたの本質が、意識の世界の中で旅を続けていきます。

人類は三億六千年以上もの間、ずっと転生し続けてきました。この地球という星で、そして他の惑星^{わくせい}で、たくさんの肉体を持つてきました。その肉体部分は、「生と死」の循環^{じゅんかん}を繰り返します、しかし、あなたの意識は永遠に存在します。人間が死を恐れるのは、それが、あなたという人間の終わりだと信じているからです。死とは、ただ単に、あなたがつけている仮面、衣装としての肉体がなくなることです。あるときはアジア人、または白人、黒人、そういうものはあなたの本質ではありません。あなたの本質は、永遠に存在します。あなたの意識は永遠に生き続けます。肉体があるうとなかろうと存在し続けます。ですから、死そのものは、恐れるようなものではないのです。

本当に恐れなければならないことは、もし自分を救うことができず、温もりに帰れなかった場合、死後あなたが、どれほど苦しい状態で存在していくのかということです。意識の世界の中で唯一「感じるができる」のは、今あなたが存在しているそのままの状態です。あなたはうれしいですか、温かいですか、それとも、冷たいですか、怯^{おび}えていますか、苦しんでいますか。意識の世界では、肉体がないのですから、苦しみを麻痺させてくれるものがありません。あなたの心の状態だけが、あなたの感じるすべてなのです。苦しみを軽減したり隠したりしてくれる、テレビ、コンピュータ、活動というような、気を紛らわすものは一切ありません。

たとえば、もし肉体を持つている間に、あなたの心に温もりを見出せなかったとしたら、その心は死後も苦しみ続けることになります。あまりにも形の世界を信じきっているので、往々^{おうおう}にして、肉体が消滅した後も、自分がその肉体の中にいると思ひ続けます。この地球上にいると信じ続けます、でも実際には意識の世界にいます。そこから形ある世界の扉をノックするのですが、誰にもその音は聞こえません。ですから、そうやって暗闇の中に居続けないためにも、死ぬ前に温もりを見つけることが重要なのです。死ぬまでに心に温もりを見つけられなければ、あなたの意識は苦痛に泣き叫ぶことになるでしょう。その痛みを通して気付くことができなければ、決してあなたは温もりにたどり着くことはできません。温もりには出会えません。

人生経験から学ぶために、私たちは生まれ変わり、そして、死んでいくことを繰り返しています。

それはすべて、本当の自分を見つけ出すためなのです。しかしながら、私たちは、それほどたくさん
の機会を与えられてもなお、未だ心の中の喜び、温もりに帰るといふゴールには到達していません。
それどころか、転生を何度も繰り返してきたにもかかわらず、それに気付けなくなり、真実からど
んどん遠ざかってしまいました。多くの方は、肉体とは、自分の本当の心に出会うための機会なの
だということに気付いていません。肉体は、自分の本当の心に出会えるようにと与えられた贈り物
なのです。

暗い穴の中にとどまっていなくてください。温もりと真実の正体を見極めてください。真実は、
肉体の死後も存在し続けます。肉体を脱ぐたびに、あなたはまったく新しい環境を用意して転生し
てきます。死んだあとは、自分自身の苦しみの底に沈んでいきます。そして、また再び生まれ変わ
るとき、真実に帰るための新たなチャンスを、自分に与えてくるのです。けれども毎回、真実に戻
れずじまいでした。

私たちは、何度も何度も、いくつもの肉体を持つてきました。死は、旅の終わりではありません。
その旅は継続していきます。死を迎え、肉体を失うことを恐れる方がたくさんおられます。あなた
の意識は、何をすればいいのか、どこに行けばいいのかがわかりません。暗闇の中で怯え、怖がつ
ています。死を恐れないでください。歓迎してあげてください、それは意識の転回のチャンスなの
ですから、真実に帰れるチャンスなのです。また再び生まれてこられることは、喜ぶのです。

喜びあふれる機会なのです。

私のメッセージは単純明快です。「どうか温もりの心である、あなたの本当の心に戻って下さい」。あなたは間違はなく、自分が温もりに帰るのを待っている存在なのですから。他の誰でもないのです。あなたのその心が苦痛に泣き叫びながら、温もりというあなたの本当の心に帰って欲しいと、懇願こんがんしているのです。もし、自分自身を知ろうと努力されないなら、今、私がお伝えしていることは、決して理解できないでしょう。温もりに帰れるよう、あなたのお手伝いをするために私はここにいます。心の中にある温もりを思い出してください、いつも待っています。その温もりは大きく大きくどこまでも広がり、さらに温かく、さらに深いものへと増大しています。その場所に帰ってくださることを願っています。

真実に帰る方法を忘れてしまった私たちです。今、その私たち皆が、真実に帰っていく、その始まりの時間が刻まれます。私は田池留吉の意識です、二五〇年後に「アルバート・ロックフェラー」と言う名の人物として転生します。二五〇年後、私たちは、ニューヨーク市で一堂に会し、共に変わっていきます。なぜ二五〇年後なのでしょう？ 今世で私たちは種をまきましたが、その種が育ち変化するには時間が必要なのです。たった今、私たちは変化の種をまいています。変化は一夜にしては起こりません。二五〇年後にようやく、その温もり、喜びの種が花開くのです。多くの方は、今世でその肉体が消滅しても、意識は二五〇年後まで学びを続けていきます。そして、温もりのエ

ネルギーの輝きが増し、もはや心の中の真実を否定することができなくなる人が、あなた方の中にもたくさん出てきます。これが意識の旅路、意識がたどる道です。どうかあなたの心にも、その道を歩ませてあげてください。私は自分の心の道をたどってきましたが、それは間違った道ではありませんでした。

肉体を超えたところに存在する世界があります。その意識の世界、その場所から私はあなたに語りかけています。これが本当の世界です。私はアルバートの意識、田池留吉の意識です。私は初めてこの肉体を持ちました。なぜなら、今こそ、地球人類が再び目覚め、母の温もりに帰る旅路にくときだからです。それは容易な道ではありません。でも、私たち皆が受け入れ遂行しなければならぬ旅なのです。それが意識の世界に敷かれた道、道筋、進路だからです。

私は、意識の世界からあなたに語っています。もうすでに二十年以上、この旅路についてお伝えしてきました。ニューヨーク市は、人類すべてが喜びに帰る、まさにその幕開けの地となります。二五〇年後、私たちの喜びが爆発的なものとなるよう、そのための基礎を、今私たちは築いているのです。それが私たちを待つ未来です。それは最終のゴールではありません。最後には温もりに帰ること、それがゴールです。

意識の旅路、その道を歩めるように、多くの方が、アルバート・ロックフェラーと出会うべく転生してきます。再会をめざし、ニューヨーク市に転生し、心の中の温もりに帰るために、共に進み

ながらこの学びを続けていきます。

二五〇年後のニューヨーク市はもう現実となつています。ご自分の心の中で気付いてください、ニューヨーク市は存在します、そして待っています。二五〇年後のそこには、気付きと喜びが待っています。ものすごい喜びのときです。形を見れば、苦難のときだと映ります。しかし、私たちの心の状態はそうではありません。本当の心への旅路に、ようやく足を踏み出せるのだから、実はそれは喜びのときなのです。私は心を躍おどらせながら、あなた方を待っています。あなた、そして、二五〇年後のニューヨーク市で、ついに本当の自分に出会う、大勢の方を待っています。

第五章 私たちの目的―真実に出会う

私たちは、真実を再発見できるように、五感を持った肉体を携えています。その肉体を通して、真実を見つけ出すことができるのです。人生というものにまどわされなくてください。肉体としての私たちは、馬鹿で、愚かです。人生で起きる出来事を、深刻で、重大なものだと取らないようにしてください。目に見える人生は、ただの形の人生です。肉体の中にとどまっていなくて、その肉体から、あなたの心を解放してあげてください。物質的な世界では、触る、見る、聞く、味わう、嗅ぐという五感を使います。しかし、いったんそういう世界のとらえ方を崩すことができましたなら、その障壁を通り抜けることができましたなら、あなたは意識というものを知ることができます。

私たちが肉体を持っているのは、自分の心の闇を体験するためです。人間としての経験から生まれる膨大な感情、そして苦しみを理解するために、肉体を持っているのです。その経験を通してることによって、私たちの存在、人生はそんなものではないということが分かってくるのです。常に客観的に人生全体を眺めるようにしてください。心の中の闇、憎しみ、悪意、貪欲も、すべて愛に変わっていくということに気付いてください。

皆、人生には、それぞれ多くの苦しみがあり、様々な試練や苦難を通っていきます。しかし、ど

うして経験というものを持つのかというと、それは、自分の本当の意識を見つけるためです。そして、その温もりの波動を見出すには、心を使うのだと思いますためです。だから、私たちはこの地球上にいます。

人間は、あまりにも長い間、私たちが一つの意識だということを忘れてきました。あなたは、その自分の肉体の中に住んでいると信じています。しかし、それだけが真実ではありません。私たちは、共に生きている一つの意識でもあります。各々の肉体は、意識を通じて繋が^{つな}がっていて、人生の体験を共有しています。意識の世界の中では、私たちを切り離すものは何もありません。私たちは一つです。みんな繋が^{つな}がっているのです。あなたはアメリカにいて、私、田池留吉の肉体は日本にいます。しかし、今、エネルギーを通して、波動の流れ、エネルギーの流れの中で交信しながら、私たちはみんな一つです、この温もりを感じますか？ 私たちは別々のものではありません。すべてが意識だから、みんなが繋が^{つな}がっているのです。

私たちは、皆一つです。自分たちを差別することもなければ、憎み合う必要もないのです。覚えていませんか？ 私もあなたも皆一つなのです。それが、私たちみんなの姿、温もりです。このエネルギー、私たち皆の姿であるこの温もりが感じられますか？ 宇宙そしてここ地球上のすべてのものには、一つの共通点があります。それは、私たちはみんな温もりの波動だということです。私たちは意識です。私たちは、皆一つです。自分たちの存在の真の意味を見つけようと、皆、必死に

努めています。心の中に存在するその温もりを感じようと、すべてに浸透するその温もりの波動が私たちだと、そう再び信じられるようになると、私たちは、皆、必死なのです。

田池留吉の意識、アルバートの意識に出会えるようにと、私たちは地球にやってきました。だから、ここ地球にいるのです。心の中で田池留吉、アルバートに出会うために、みんなやってきたのです。田池留吉の肉体は、宇宙すべてに存在する喜びと真実を、私たちに思い出させるため日本に生まれてきました。

どうして私なのか、今あなたに真実を思い出してもらおうとしている田池留吉なのか、疑問に思えますか？ それは、あなたの心の最も暗い部分が、心で真実に出会いたいと、私に生まれてくるよう願ったからです。私はあなたとまったく変わりはありません。あなたとは違う肉体を持っていますが、私はあなたと同じです。あなたの真の心が、私に、真実とは何かを思い出すヒントを求めるのは変だと思いませんか？ それほどおかしなことでもありません。私は過去、肉体のある人生を持ったことがあります。これが、私にとって、地球上で初めての人生です。だからと言って、皆さんと同様の苦労や葛藤、暗いエネルギーというものがないわけではありません。私にもあります。しかし、そんな中にあつて、私は自分の温もりというものを思い出したのです。あなたも同じように思い出してみてください。皆さんにも必ずできます。自分自身の心の中で、みんなその温もりを見つけ出すことができるのです。

現在この地球上に、なぜ、私たちが肉体を持つているのでしょうか？

私たちは、戦争を目的としてこの地球上にいるわけではありません。戦うためにこの地球にやってきたではありません。苦しみを生み出すためにこの地球にやってきたではありません。戦争や、人々の苦しみを生み出すためにやってきたではありません。

なぜ意識たちが肉体を持つているのでしょうか？ 答えはいたって単純です。私たちの存在の真実を理解し、心の中でその真実を見つけ出すことができるように、地球に降り立ち、このような肉体を持ちました。これが、私たちが地球上にいる理由です。自分の存在の真実を見つけるために、この地球にやってきたのです。

私たちの心は、母の温もりに帰りたいと切望しています。私たちの心が望んでいるのはまさにそれなのです。みんな、その温もりに帰ろうと必死なのです。やわらかな温もりがあなたを包んでいきます。あなたの本当の心は、その温もりに帰りたいがっています。なぜなら、あなたの心が、その温もりだからです。これが本当の道です。唯一の道です。心こそ、意識こそが、唯一存在する真実です。そう信じるのは難しいと思われることもあるでしょう。しかし、これが唯一の道なのです。どうか真実を、あなた自身を疑わないでください。それは、一人残らずみんなの心の中に存在しています。

自分の心の中にある、限らない喜びを思い出すことに、今世、最大の努力を払ってください。それがどれだけ重要なことか、私にはお伝えしきれません。ただ単なるゲームである、人生にのめり込まないでください。人生の成功や失敗だけが、すべてだなどと思わないでください。あなたの心が温もり、波動、エネルギーだということを、どうか忘れないでいただきたいのです。空を見上げるとき、海や自然を見るとき、どこまでも広がっていく、温もりのエネルギーを感じますか？それがあなたです。あなたが温もり、エネルギーであることを、これからずっと思い出してもらうためにこのようなメッセージがあります。頭ではなく、心で感じてもらいたいです。どうか大きく胸を広げて呼吸をしてください。自分の心に道案内してもらってください。喜びと真実へと、あなたの心に先導してもらってください。

単純なメッセージです。温もりに帰ることを待ちわびているのは、他でもなくあなた自身です。本当の自分に戻ってくださいと、苦痛に泣き叫んでいるのは、あなた自身の心です。私はこうやって温もりについてお話していますが、母の反省をし、自分で自分の温もりを見つけていくこと、それを実践していくのはあなたにかかっています。

自分の本当の目的は何ですかと、どうか心の中で尋ねてみてください。あなたの本当の目的は、温もりに帰ることです。たとえば地球、宇宙、あなた自身といった、すべての人、すべてのものの本質は、温もりの波動でできています。今こそ、心の中の真実を見出すときがやってきました。あ

あなたは今まで、何のためにこの人生があるのかと自問したことがありますか？ 何か疑問を持ったことはありませんか？ あなたの喜びは本物なんだろうかと、疑ったことはありませんか？ もっと深い喜びを感じる方法があるに違いないと、思ったことはありませんか？ 私が今ここでお伝えします……もっと奥深い幸せ、喜びがあります。皆さんも、ご自分の中にその喜びを見つけませんか。

私たちは皆、温もりの波動です、みんな自分の姿である本当の意識に戻りたいと待っています。私たちの本質は意識です。意識は物質ではなく、形もありません。私たちは、肉体というだけのものではないのです。私たちは意識であり、それは波動、エネルギーの振動、温もりです。もし、三次元の世界を五感で捉えるなら、あなたはその肉体で見たり聞いたりして、その世界を理解していきます。しかし、私があなたにしていたきたいのは、心の耳を澄まし、あなたの周りすべてにある波動を感じることです。波動は、私たちの周りのすべてに存在しています。あなたの意識も、だれその意識も、自然の中にある意識、たとえば海とか、雲、空といったものの、すべてが一つです。

私はこのメッセージを、英語圏の方々にお伝えできることを、長い間心待ちにしてきました。今それがかなって本当に幸せです。語れることがうれしいです。こうして言葉を書き記し、心、温もり、エネルギーの本当の世界をお伝えすることに喜びを感じます。今、私はあなたの体の隅々にまで語りかけています。温もりが走り抜けていくのを感じますか？ 頭のとっぺんからつま先まで、心全体に温もりの粒子が届いていくのを感じますか？ それが本当の世界です。

このメッセージを通して、真実をあなたに届けられることを願っています。ただの紙上の言葉ではありません。これらの言葉の中には、温もりのエネルギーが埋まっています。言葉は皆同じではありません。この本にある言葉は、宇宙すべてに向けて温もりを放っています。たとえ、読んで信じてもらえなくても、それでもやはり、私は、あなたの真の姿、温もりをお伝えしています。本当のあなたに向かつて、真の姿であるその温もりを思い出してくださいとお誘いしています。私はとても幸せです。あなたの本当の目的、温もりの心に帰るということを、こうしてあなたにお伝えできることが幸せです。

「瞑想し、心を自分の温もりに合わせた後、チャネリングしたメッセージです。」

私たちの温もりの意識、田池留吉の意識

過去から現在、そして未来へと、すべてに浸透するこの温もり、エネルギー。私たちは皆エネルギー、そして皆一つです。それがあなたの本当の姿です。唯一この本から感じ取っていたきたいのは、あなたは喜びだということです。この本から伝わってくる喜びをあなたが感じられることを、あなたの心が喜びを感じてくださることを、私は願っています。それだけが私の望みです、願いです。あなた自身であるその温もり、喜びを少しでも感じてもらえるようにする、それがこの本の唯一の目的です。

ひとたび心に喜びを感じたなら、それが変化の種となります、それで十分なのです。私たち

みんなの姿であるその広がり、ご自分の心の中で感じていただきたいだけです。私たちは、皆喜びです。エネルギーです。みんな同じです。人種ではありません。黒人でも、白人でもありません。あなた自身で少しでもそれに気付いたならば、あなたの心、私たちの心が、あらゆる生物、無生物のうちの一部だということがわかってきます。

私たちの目的はただ一つ、それはこの本当の喜び、心の中に広がる喜びを思い出すことです。そうです。二五〇年後のニューヨーク市は私たちを待っています。すべての人を待っています。二五〇年後のニューヨーク市は、もう今、私たちの心の中にあり、私たちはすでにその道を進んでいます。未来に向かう喜びの道の途上です。私たちはその道を切り開いています。宇宙にいるすべての者が心に真実を見出ししていきます。

これからは、光の勢力が増し、いともたやすく闇が光に変わっていきます。温もりがとてつもなく大きくなっていきます。皆さんもどうか心に温もりを感じてください。自分の心の中に温もりを感じてください。すべてのものに、すべての人に伝わっています。どうか皆さんもそのエネルギーに気付いてください。感じてください。どうかその中に入ってみてください。目を閉じ、耳の働きを止め、心で聞いてください。心で聞き、そして感じてください。自分は意識であり、その肉体よりもっともっと大きなものだと思ってください。その肉体から手を離し、未来のあなたが存在することを知ってください。二五〇年後の未来は存在し、待っています。私たちは皆、この心の中で、幸せ、喜びを爆発させるのを、今か今かと待ち構えています。

自分たちが心の中の意識であること、それ以外のものではなかった、ずっと意識だった、そう気が付きたいと、私たちは必死なのです。みんな一つの意識なのですから、あなたは私と会話することができます。意識は皆一つです。私はあなたの中に存在し、あなたは私の中に存在します。こうしてあなたに送っている喜びの波動を感じますか？

あなたも立ち上がって、この意識の世界を感じる方法が見つかるんだと、わくわくして欲しいと思います。本当の意識の世界を感じるために、自分の温もりを広げつつ、たくさんの方がこの道を学び始めてくださっていることが、とてもうれしいです。心の中の温もりに帰る旅路に、足を踏み出せたことが本当にうれしいです。あなたにも共にこの世界を感じてもらえることが、言葉では表現できないほど幸せで、うれしくて、心躍おどっています。本当に幸せです。私たちが共にこの道を歩いていけることが、私にとってどれだけ幸せなことなのか、とても言い尽くせません。この温もりの世界で私に合流して下さることを、ずっと待ち続けてきました。そうです。私はいつもここで待っていました。そして今、あなたが私と共に、この温もりの世界を感じていくてくださることに、とても心が躍おどっています。

ジェニー・ライの意識

この温もりの世界は、実に壮大です。本当に明るく、温かく、広がっています。大きく受け入れ、包み込んでくれています。たった今、この意識の世界を感じているなんて、私はなんて幸せ者なんでしょう。こんな世界を、今感じることができると、本当に幸運です、恵まれています。この体験を共有したいです。あなたにも、この世界を私と一緒に経験して欲しいです。穏やかで、明るく、大きく、温かい世界、そんな世界の一部に、みんなもなって欲しいのです。あなたと一緒に勉強し、学び、温もりに帰っていききたいです。

ここにある愛と温もりが感じられますか？ 本当に素晴らしいです、温かいです。ひとたびこの意識の世界を感じたなら、そしてこの世界を垣間「見た」なら、あなたはその深遠さに息を飲み、ただただ素晴らしいと言うほかに、この世界を的確に説明できる言葉が見つからないでしょう。私はこの世界を感じることができました。温もりに帰れるように、心の中で温もりに帰る旅を歩めるように、この肉体を持って、今世、田池留吉という人物に出会わせてもらい、この学びができました。私はとてもとても幸せ者です。

心の中で真実を再発見したなら、喜びの波動は、時と共に、強く大きく、どんどん広がっていきます。ひとたび、自分の真の意識は喜びであり、あなたは包み込む側だけでなく、包まれる側でもあると気付いたなら、喜びが自分の本当の姿だという見方を理解し始めます。そしてあなたは、永遠に変わる

のです。あなたの本質、あなたの心は、その真実に深く感動し、喜び、安らぎ、温もりの波動をもう決して見失うことはありません。そこまで到達してもらいたいのです。自分というものをもっと深く知り、すべてに浸透するこの喜びを、ご自分の心の中で感じていただきたいと思います。

この温もりの輝きは、あなたの魂に触れていきます。喜びの中で、皆さんとそれを共有したいのです。このメッセージを読み進めながら、それをあなたの真の意識に触れさせて欲しいのです。大きな大きな愛があります。宇宙には大きな大きな愛があります。その粒子が、宇宙の中で無限に動くのを感じることが出来ますか？ それはとても温かく輝いています。

あなたの頭の中にはたくさんさんの知識が詰まっています。しかし、お伝えしているように、この学びは、自分自身で真実を体験していく学びです。日々の瞑想と反省を繰り返すことによってのみ、自分の心をはつきりと感じていけるようになります。時間はかかるかも知れませんが、でも少しずつ少しずつ、最後にはそこに到達します。ひとたび心の中でその喜びを再発見したなら、コペルニクスの転回の始まりが起こってきます。五感のみで、この世界を考えるとところには戻れなくなります。

意識の世界や温もりは、実際に存在するものです、しかし、この人生の中では、ほんの片鱗しか見ることができません。ほとんどの場合、そこに焦点をあわせていないからです。けれども、その焦点の合わせ方に気付いたとき、そこには、あなたの今までの想像をはるかに超える、もっと豊かな世界が存在しています。

人類は、腐った頭を使って人生を理解してきました。しかし、この学びは、頭では理解できません。心を通して感じる必要があります。私のお話している波動というものは、どれだけあなたが考えても頭をひねっても、この本を理論的に読み取ろうとするのであれば、絶対に理解することはできません。どこから抜け道を探そうとしてもわかりません。この本から得ていただきたいのは、波動です、あなたの姿である温もりの波動、エネルギーの振動です。人間の本質は意識です。それは、時空を超えてどこまでも広がっています。私がお伝えしたいのはそれなのです。

あなたが生きてきたのは、今の人生だけではありません。何度も何度も人生を生き、また生まれ変わってきました。あなたはその肉体ですか？ いいえそうではありません。あなたの本質は温もりの心です。あなたはエネルギー、それがあなたの本当の姿です。その肉体はあなたがまとっている衣服であり、永遠には存在しません。しかし、意識は永遠のものです。それは、過去から未来にわたって、ずっと続いています。終わりはありません。それでは、どうして私たちが、その温もりの心から遠ざかってしまったのでしょうか？ 肉体を頑固に信じる思いが、私たちを真実から遠ざけてしまったのです。

あなたの本当の心は、あなたの心の中で、温もりの心の中で、ずっとあなたを待ち続けています。その波動は、あなたの心の中で、広がり続けています。どこまでも広がる温もりの波動を感じますか？ 今こそ頭脳に集中せずに、心で理解するときです。最初は、理解しづらい概念がいねんだということは承知の

上です。人類は、常に頭脳を使って物事を理解してきました。そして今、私はあなたに、心を使って感じてください、心を使って私が送っている波動を感じてください、とお願いしています。言葉で書かれています、それを、心で解釈してください、これらの言葉を心で理解してください、とお願いしています。頭脳で物事を理解するのは一種のゲームです。理論はゲームに過ぎません、人間が考え出した産物です。どうかあなたの心で感じてください。人生をその心で解釈してください、さるようお願いします。

第二部

存在の真実を明かすための手引き

気の遠くなるほどの長い間、地球上で、また宇宙で、肉体というものを持ち続けてきたあなたです。そのあなたが、意識を信じるということ、自分の本当の心を信じるということは、それほど容易いものではない。ではありません。そのことが、どれだけ難しいかは私にもよく分かっています。簡単に達成できることなどは、私も決まっています。特に、今まで、肉体としてのあなた以外のものを、信じたことがなかった訳ですから、真実の存在を理解するには、相当苦心されるということもよく承知しています。

それにもかかわらず、真剣にこの学びに取り組み、一生懸命努力してこられた多くの方々が、ついに本当の自分に気付き、温もりの波動と出会われています。温もりの波動はどこまでも広がっています。私は心からの感謝の思いでいっぱいです。本当の心を見出そう、温もりの波動を見出そうと努力して下さっていることに感謝しています。自分の本当の心を見出すために、とても勇気のいる決断をされた方も数多くおられます。これまで信じてきたようなことは、根本的に全く違うものを信じようとするわけですから、ときには不可能ではないかと思われることもあるでしょう。

あなたは、無数の苦しい自分を「かかえています」。もし反省もせず、心の中の真実を理解できなかったら、これからもあなたは苦しい状態で、暗闇の中にいることになります。死ねば、あなたは過去の一部になると思っています。今という現実があり、そして、未来は未だ来ていないと思っています。

しかし、意識の世界には時間の流れはありません。過去、現在、未来は一つとして混在します。

これからまず一つです。ですから、現在の心を変えるたびに、未来の心が変わっていきます、そして、もし未来の心を変えれば、それが過去の心を変えるのです。ということは、あなたが、今の苦しい自分を救い始めたなら、それは未来の自分、過去の自分を、温もりと喜びに変えていくことにもなるのです。

瞑想を通して感じる温もりを、苦しい自分を包み込み救うために使ってください。あなたは、信じられないほど、あたたかな存在です。それは、永遠に許し与え続ける温もり、自分の闇すべてを受け入れられるほど大きな温もりです。あなたは、過去世で作りに出した闇のすべてを、受け入れていけるのです。苦しい自分は、真実によって、あなたの温もりによって、救われることを待っています。その温もりで、苦しい自分を抱きしめてあげてください。苦しんでいる過去の自分、未来の自分を包んであげてください。

すべては繋がっています。どんな変化も伝わります。この世界はいつもここに 있습니다。心はこの世界にぴたりと合わせていくには何ほどの時間もかかりません。あなたの今の現実が、過去への、そして未来への懸け橋となります。ですから、もし今の苦しい自分を変えることができたなら、過去や未来を変えることができるのです。

あなたがその肉体ではないということを、今すぐ自分に納得させようとする必要はありません。

母親の反省を毎日続けていくだけでいいのです。何も考えないで、一つの習慣としてやっていくください。お母さんがあなたに何をしてくれたのかを書き出してください。毎日の作業が少しずつ積み重なって、知らず知らずのうちに、ある日、あなたの心で真実を体験することになり、その真実がどんどん大きくなっていきます。自分の心の中に、あらゆる存在のエネルギーを感じてきます。私が感じている喜びや、広がりや、軽やかさを感じてきます。私があなたにお願いしたいのはそれだけです。

もし、これより簡単な方法があるなら、もちろんお伝えします。しかし、これが最も簡単で効果的な方法なのです。私がお母さんの手を取って紙に向かわせることはできません。自分でしなければなりません。それはすごく難しいことのようにあり、簡単なことでもあります。

母親の反省のポイントは、お母さんの温もりを思い出すことです。反省のとき、お母さんを非難するだけで終わらないでください。それが練習の主旨ではありません。母親の反省、他力信仰の反省、瞑想をすることによって、あなたの中が変わり始めます。中が変わり始めたなら、もう一つの世界を感じてきます、あなたの本当の姿を感じてきます。自分が細胞であるだけではないと感じてきます。肉体の中にあるエネルギーだと、意識の世界では自分はエネルギーだと感じてきます。

反省と瞑想をすればするほど、もっともっと心が開いていき、心の中の温もりが流れ出します。

温もりの世界を、もっと簡単に見つけ出せるようになります。それをいつも感じるわけではないかもしれませんが、日々少しずつ感じてくるはずです。鏡に映る自分だけがあなたのすべてだと思っていれば、自分がその肉体ではないと信じるのは困難です。それでも、母親の反省と瞑想を毎日少しずつやり始めたなら、そのうちに、あなた自身の心の中で真実を思い出していきます。それこそが、あなたの旅路の第一歩となります。私はいつもここで待っています。真実への旅の第一歩を踏み出してください。

真実はあなたの中にあります。すべての答えが自分の心の中にあります。ただただすばらしいです。もう、あなたは自分の存在をこわがる必要はないのです。あなたの心、波動に、心を開いてください。自分の意識を自分に感じさせてあげてください。本当にすごいです。まるで自然や音楽に心打たれるときのようにです。こうやってお話している間にも、温もりはどんどん大きくなっています。とどまることを知りません。それが温もりというものです。それが私たちの本質です。この心を見つめるには少々時間がかかります。それゆえ、この学びに踏み出す第一段階の一つとして、母親の反省があります。

第六章 母親と母親の反省

「母親」とはどういう存在なのかおわかりでしょうか？「母親」の反省や瞑想からこの学びをはじめていくことの大切さがわかりますか？「母親」がこの学びの中心です。あなたの真の存在を理解していくうえでの、出発点となります。真実をほんのわずかでも理解するには、この第一段階を踏む必要があります。

形ある世界で、母親を持つという経験を通してのみ、あなたは、自分の存在や温もりに触れることができるのです。母親について、そして、なぜあなたには母親があるのかを、真剣に考えていたきたいと思います。

母の温もりが、私たちの元をなすエネルギーです。存在のエネルギー、私たちの本質です。皆さんにも、ぜひその本質に戻っていただきたいのです。すべてに浸透するこの温もりが感じられるでしょうか？

今はまだ思い出せないかもしれませんが、母の温もりとはどういうものかを、お伝えしたいと思います。それは尽きることのない愛、温もり、プラスのエネルギーです。常にあなたを包み込み、許し、あなたのためなら、何をするともいいません。あなたが心地よくいられるよう、どんな犠牲^{ぎせい}をも払ってくれる温もりです。あなたを守るためなら何でもしてくれまます。そんな温もりが、私たちの本当の姿です。あなたの心の中にある温もりです、いつもあなたの心を包みこんでいます。その温もりがあなたの心です。自分の中の温もり、本当のエネルギーを見つけることにより、闇や苦しみ悲しみを救い、真の温もりの心に帰れるようになるのです。

私たちは、地球上で肉体を持っています。そうすれば、子宮の中で過ごす体験、お母さんから生まれるという体験ができるからです。四十週間の間、その体験ができるから、私たちの意識は、母の意識を思い起こすことができるのです。これが、真実を知るための一番簡単な方法です。その存在の波動とエネルギーを理解するには、母親の反省からはじめるほかありません。母の温もりを理解することによって、ひとたび入り口を通り抜け、心の中でその温もりと繋^{つな}がることができたなら、それからは、自分の本当の存在、真実が分かるのに、そう時間はかかりません。

あなたを産んでくれたお母さんが、すべてにおいて完璧だとか、あなたのいやかなことはなかった、と言っている訳ではありません。そのお母さんの、心の本質部分が、温かく包み込む思いだということ。いつもいつも、手を差し伸べてくれています。母親が、子供に対してどう感じている

るかわかりますか？ 包み込んでくれる大きな愛と温もりがあるのは、あなたも分かっているでしょう。お母さんが傷つくようなことを言ったとか、あなたにどう接したかといった、形の部分を越えたところを見ていく必要があります。心の奥底をのぞけば、お母さんがいつも受け入れてくれていたことを、あなたは知っています。この今の目に見える人生においては、お母さんはそれを表す方法を知らなかったかもしれませんが、それでもお母さんの心は、温かく包み込む思いなのです。

その上、今世の母親を通して、過去あなたが持ってきた、数え切れないほどの母親達の、その愛しく包み込む思いに出会うことができるのです。真の温もりが、今世のお母さんを通して共鳴しあうのです。叩かれたり、厳しくされたり、「だめ」と何度も言われたかもしれませんが、でも、根底にはずっといつも、あなたのすべてを受けいれ、抱き、いたわってくれる心があるのです。形として存在するお母さんが何を言おうとも、心はいつもあなたをいたわってくれています。あなたを包み込んでいる愛のエネルギーが感じられますか？ 母親がした嫌なこと、そのすべてを超えた奥を見ることができますか、そして、いつもいつも母の意識があなたを包んでくれているのを感じますか？ それがお母さんから学ぶことであり、あなたが今まで持ってきた、たくさんのお母さん達から学ぶことなのです。母の温もりは大きく腕を広げ、あなたを包みこみ、抱きしめてくれています。

もしお母さんの温もりを思い出せなければ、この学びは、あなたにとって意味のないものとなってしまう。母の温もりを感じられないなら、田池留吉の意識を理解することは不可能でしょう。

また、意識の旅路を理解することも不可能だということになります。

温もりを見出す――反省

終始一貫^{しゅうしついつかん}、私は母親の反省をお願いしています。母親が鍵となります。真実を理解するには、「母親」の反省が最も簡単で、一番の近道です。反省するという作業は、何かの問題点とか疑問について、深く掘り下げて考える練習です。この学びを始めたばかりの方は、お母さんのことを書き出す、何か日記のようなものをつけるのがいいでしょう。思いつくまま、実際に書くという作業をすることが、お母さんというテーマに集中し、思いを巡らすことに役立つでしょう。問題を分析して、正しくきれいな答えを作り出すというより、むしろ、頭に浮かんだ答えを、そのまま書いていく方が役に立ちます。残念ながら、数回お母さんのことを書いたからといって、すぐに答えに導かれることはありません。しかし、運動のように、習慣づけて毎日少しずつやっていけば、成果は現れます。反省も同じです。毎日毎日、少しずつ反省をしていけば、ずっと探し求めている答えが見つかる、私は確信しています。真実が、あなたの前に現れてくるのです。

人間として、私たちはみんな母親を持つてきました。母親を通して初めて、私たちは真実に帰れるのです。母親が、私たちの心の中の温もりに帰るための鍵となります。

ですから、私はあなたにお伝えしています。私たちみんなの姿である、本当の心。どうかその心を見つけてください。心の中の温もりをどうか見つけてください。きっとできます。この本当の温もりを見つけてくださることを待っています。あなたの心の中でその温もりが見つかったときには、すぐに分かるでしょう。ものすごい広がり、温かさです。とどまることなく大きくなっています。広がっていきます。あなたの意識が生きているその一瞬一瞬、心はどんどん大きくなっていきます。心が広がっていくのが感じられますか？　どうかその温もりに戻ってください。

まずは母親の反省から始めてください。お母さんと過ごしたときのこと、すべてを、どうか心の中で思いおこしてください。一番重要なのは、あなたがお母さんと一緒にいた乳児の頃です。あなたはお母さんの温もりに包まれ、抱かれていました。お母さんの子宮の中で、胎児だったときのことを思い出せますか？　温もりにすっぽりと包まれ、とても温かったあなた。どれほどあなたは守られていたのか、自由で妨げのない中にいたのか、それを感じることができますか？　何の心配もなく、安心しきっていました。あなたに思い出していたきたいのは、その心なのです。お母さんを思うことによつて、それを思い出して欲しいと思います。

お母さんが、あなたにしてくれたことのすべてを思ってみてください。どんな風におっぱいを飲ませてくれましたか？　母乳を与えてもらいましたか？　どんな風に寝かしつけてくれましたか？

お母さんが両腕にあなたを抱っこし、慈しんでくれたことを想像してみてください。

乳児のとき、どれだけあなたが安心だったのかを、思い起こしてください。どんな風に温もりと愛に包まれていたのかを、思い出してください、生きるのに必要なのは、ただそれだけだったことを、思い出してください。満たされ、幸せ、愛を感じるにはその温もりだけでよかったのです。あなたに必要なすべて、それは今でも、その温もりだけです。

お母さんの、絶えることのない愛と温もりを思い出すことができますか？ 母親の意識の本質部分は、あなたを守り、常に安全な場所においてくれます。あなたのためなら何でもしてくれます。あなたが風邪をひいたとき、もしできるなら、代わりに病気になってくれることでしょう。あなたが苦しむとき、それができるなら、すべての苦しみを取り除いてくれるでしょう。お母さんから流れるその温もりが、どんなものか、あなたにはわかりますか？ それが母親からのどういった贈りものなのかわかりますか？ あなたへの温もりと愛がどれほどのものかわかりますか？ 四十週間、子宮の中であなたを抱え、その間中ずっと、お母さんの体は、あなたの体を包み込んでくれていました。お母さんの体は、文字通り、あなたを包み守ってくれていたのです。それを覚えていますか？

あなたがゼロ歳から二歳だった頃を思い出せますか？

あなたは、お母さんに頼らなければなりませんでした。お母さんの温もりをどうか感じてください。お母さんの腕の中にいた乳児の頃、幼かった頃を思い出せますか？ あなたはお母さんに抱かれ、おっぱいを吸っていました、腕の中で、何の心配もありませんでした。何を憂うことも、恐れることもありませんでした。そのときに戻っていただきたいのです。そのときに戻って、あなたの心の中でその温もりを思い出してください。安心で守られているというのが、どんな感じだったか思い出してください。他にはない、その特別な温もりへと戻ってください。

「次にあげるのは、乳児の意識です。こんな感覚を覚えていきますか？」

五ヶ月の乳児の意識

お母さん、私は生まれてこれて本当に幸せです。あなたの元に生まれてこれて、本当に幸せです。私が一番幸せなときがわかっていますよね？ あなたの胸の中で、ゆったりとおっぱいを吸っているときに最高に幸せです。抱っこしてもらっていると、何を心配することもなく、自由に空を舞っているような感じがします。一瞬ですべてを忘れます。お母さん、私はすごく温かくて、明るくて、とても気持ちがいいです。お母さん、私がどんな風に感じているかわかりますか？ 子宮のなかでも、あなたといるときも、とても温かくて、包まれている感じがします。私はずっ

いつも包まれていました。どう感じているかわかりますか？ 幸せで、本当にうれしいんです。あなたといるときは、いつもいつもすごくうれしいんです、お母さん。お母さん、私は喜びでいっぱいです。私の心がどれだけうれしいか、温かいか、言葉になんて表せないんです。

お母さん、どうかあなたの心の中で、この温もりを思い出してください。お母さん、これがあなたの本当の姿だということを思い出してください。今私が感じているものを、あなたにも感じて欲しいんです。あなたの腕の中にくるまっていると、本当に温かく包み込まれている感じがします。すべてを放し、自由になれます。

存在しているこの温もりを覚えています。それが私の姿です。大きくなったら少し忘れるかもしれませんが。でも今、私はこう感じるんです。本当に幸せです。あなたといると、あなたの側にいると、とても幸せです。私を安全で温かいところにいさせてくれます。それ以外何もありません。あなたの温もりだけでいいんです、あなたが側にいてくれるだけで私は幸せです、うれしいです。すごくうれしいんです。

お母さん、私が生まれてきたのは、お母さんに本当の喜びを思い出してもらったためです。お母さん、あなたに、自分の心の中の喜びを思い出してもらいたいです。私を抱くたびに、心の中に、私たちみんなの姿、喜びを思い出して欲しいのです。どうか思い出してください。とてもうれしいです。私の心から、あなたの心にいつも話しかけています。すごくうれしいです。

どれほど私がうれしいのかをずっとあなたに語り続けています。この喜びは、宇宙へと、意識の世界へと広がっていきます。この喜びがすべてを繋いでいます。

それは意識の世界と宇宙を繋いでいます。この喜びが、私たちの帰るところなんです。

お母さん、あなたもこの喜びに帰らないといけないことを、もう一度思い出してもらいたいです。私たちは意識です。心の中の温もりだということに気付くために生まれてきました。私の心から、お母さん、あなたに語っています。

お母さん、お母さん、私たちみんなの姿であるこの意識が感じられますか？ 私がどれほど幸せか感じてもらえますか？ お母さん、私は本当に幸せです。私は五ヶ月の赤ちゃんです。今、私のすべてが幸せです。私は幸せ、温もりのエネルギー、波動です。私はいつもこんな風に感じています。お母さんという温かくて、安心です。心の中は、本当に安心で温かくて、素晴らしいです。いつも守られているように感じます。私に必要なのはそれだけです。お母さんが私を腕の中に抱っこして側にいてくれる、お母さんのおいをかいている、それだけで私はすごくうれしいんです。本当にうれしいんです。あなたにも、みんなにも、この私の心を感じて欲しいです。私の心を感じてください。これはすべての乳児、すべての赤ちゃんの意識です。私たちは本当に幸せです。いつもいつもお母さんの側にいられて、腕の中にいられて、いつもいつもとても温かく包まれて、本当に幸せです。どうか皆さんもこの心に戻ってください。こ

の心があなたの本当の姿です。その自分の姿を思い出すために、私たちはこの形ある肉体を持って生まれてきました。

今、私は赤ちゃんです。自分がこのエネルギーだと分かっています。心の中の温もりを覚えています。大きくなれば、もうその心を覚えていられなくなります。乳児のときのことを覚えていられなくなります。瞑想をして、頭を使わずに、あなたの心の中を見つけてください。私を感じている、そしてあなたが感じていくその温もりを、ただただ思い出してください。お母さんといった時間がどれだけ楽しかったか、子宮の中でお母さんと一緒にいたことが、どれだけ楽しかったかを、あなたも思い出すでしょう。お母さんは本当に温かくて、素敵で、あなたをすべてから守ってくれました。そんな温もりがあなたです。

その温もりがあなたで、その温もりが、自分自身を、そして、すべての闇を救っていきます。あなたがその温もりで私を愛し包んでくれるように、あなたもその温もりで自分の心を包み込んでいくことができます。自分の闇を慈しんであげてください。闇だつて全部あなたのものですから。それはただの弱い切ったエネルギーなんです。流れを忘れてしまつて、優先すべきことをどこかに置いてきて、エネルギーの流れに戻ることを未だ思い出せない、衰弱しきったエネルギーなんです。でもあなたの温もりの心で包み込んであげれば、そんなあなたの闇たちも、エネルギーの流れに戻っていきます。それがわかりますか？

田池留吉の意識

生まれたての赤ちゃんを見つめるとき、母親の温もり、つくす思い、その思いのすべてを感じますか？ 赤ちゃんがおっぱいを吸っているとき、いつも、あなたの腕の中で、どれほど気持ちよさそうにしているかわかりますね。それがあなたの本当の姿です。暗いエネルギーすべてを導いて、光に変えていく、その温もりがあなたなのです。

今が、母の意識に本当に気付くための、とても貴重な時間なのです。この時を無駄にしないでください。あなたの真の心、母の意識である温もりの心を見るために与えられた、この素晴らしい機会を失わないでください。どんな風に、赤ちゃんがすべてをあなたに委ねているのかを見てください。子供を抱っこしたとたん、その子は気持ちよくなり、静かになります。あなたの存在が赤ちゃんをそうさせるように、あなたの存在は、心の中の闇たちを落着かせ、静めることができます。赤ちゃんを静めるように、あなたの真の意識は、暗いエネルギーを光に変え、苦しい心を喜び、幸せ、愛に変えることができます。あなたは、いつでも温もりの波動です。常に、宇宙に向けて放っている温もりのエネルギーです。

お母さんといったときのことを、すべて思い出してください。子供の頃、どんな風にお母さんがあなたを世話してくれたのか、思い出してください。お母さんに対して持ってきた思いのすべてを振

り返ってみてください。年齢順でも、そうでなくてもかまいません。そして、子宮の中にいたときから始まり現在に至るまで、お母さんがあなたにしてくれたことを考えてみてください。お母さんは何をしてくれましたか。数え切れないほど、たくさんのことをしてくれたに違いありません。

母親を思い反省をしてくださいとお願いすると、多くの方は、お母さんがしてくれなかったことや、与えてくれなかったことだけを思い出します。母親に対して批判することはいつぱいあります。あなたを捨てた、自分勝手な人だった、ちゃんとした人生を送らせてくれなかった、全く支援してくれなかった、などなど。母親の反省というのは、お母さんを批判することではありません。私たちの意識の本質である、温もりを再発見するためにやっていくものです。反省をしばらく続けていくと、お母さんが、かけがえのないものを、あなたに与えて下さったことが分かるようになるはずです。

日々自分に問いかける基本的な質問は、いくつかありますが、答えはその日によって変わってくるでしょう。お母さんに対する思いをこまごまと書き出したり、批判したりしながら、毎日何時間も延々と座り続けることをお願いしているではありません。お母さんを思い、書き出すのに一日二十分もあれば十分にできてしまいます。私があなたにしてほしいのは、それらの質問を考えながら、母の温もりという主旨に焦点を合わせることです。母親の反省が、お母さんを非難する時間とならないようお願いします。母親の反省を通し、お母さんがずっと教えてくれていた温もりを見つけてください。それがこの学びの始まり、出発点です。

次に、正しい方向に自分を導くための、簡単な質問をあげました。このような問いを考えてみてください。

お母さんは、あなたに何をしてくれましたか？

あなたは、お母さんに何をしてあげましたか？

お母さんがしてくれなかったことは何ですか？

あなたが、お母さんにしてあげなかったことは何ですか？

お母さんへの手紙を書いてください。

次の年代を思い出してみてください。

○歳から二歳まで（もし思い出せないなら、どんな感じだったか想像してみてください）

二歳から五歳まで

幼稚園から小学校

中学校

高校

それから後

日記をつける練習をした後は、自由に思い出しながら、好きなように書いてください。

そうやって反省し、お母さんが何をあなたに与えてくれたのかをじっくりと考えていけば、母親の意識から流れる温もりの一端を、感じるときがやってくると思います。それが、あなたにとって、この学びの始まりです。母の意識、温もりに繋がって初めて、やっとこの学びが始まるのです。もしでなければ、できるまでずっとやり続けてください。それができれば、この学びを理解することもできませんし、全く先に進まないのです。というのも、母の心、意識がこの学びの軸となるものだからです。

そして、その質問に答えるうちに、母の意識は、常にあなたに与え続け、犠牲を払い、あなたからの見返りを一切求めないということに気付いてくるでしょう。母の意識は与えるのみです。それに対してあなたは何をお返ししたかと自問すれば、答えに窮すると思います。お母さんがあなたにしてくれたこと、与えてくれたことに比べれば、あなたは全く何もしてこなかったのも同然だと気がきます。その瞬間、お母さんに対して、心に感謝の思いを感じるでしょう。

いったん、お母さんに対しての感謝の気持ち揺るぎのないものになったなら、今度はそれが、母の意識に対する感謝の思いに繋がってくるでしょう。あなたが、お母さんのために何もしてこな

かったことが分かってきます。お母さんがしてくれなかったことが何であれ、あなたのためにしてくれたことには比べようありません。あなたへの思い、払ってくれた犠牲ぎせいの数々、限りなく与え続ける心、そういう思い、行動が、母の意識の本質であり、あなたの本質でもあります。

母の意識は常に与え、待ち続け、決してあなたから何の見返りも求めません。ただただ与えるのみです。あなたのためなら、母親は何をもちとわず、尽くしてくれます。それはあなた自身の姿でもあるのです。永遠に与え続ける意識、それがあなたの本質です。この反省を通して、あなたも心の中の温もりに帰ることができることを、私は確信しています。

皆さんは、自分ではもうどうしようもないと思うとき、泣きながら誰に助けを求めますか？ 子供の頃、泣きながら誰を呼びましたか？ 「お母さん来てー！ お母さん来てー！」と叫んだでしょう。それと全く同じように、自分の暗い心が助けを求めて泣き叫んでいます。「お母さん来てー！」というそのお母さんとは誰でしょう？ そう、それはあなたのことです。

あなたがその「お母さん」だと気付いたなら、泣き叫んでいる自分をしっかりと抱きしめて、完全に一体となるのを感じることができます。本当にすばらしく心浮き立つ感覚です。その空間の中には、これ以上ないほどの満足感が溢れます。心がのびのびするのを感じます。みんな、心の自由を感じたいと思っているのではないのでしょうか？ この物質的な人生のしがらみや心配事から、自由になってください。母の温もりを感じ、自分自身が母の意識だと心で気付いたとき、たとえば

もなく素晴らしい開放感を味わうでしょう。誰もが求めているのは、まさにそれなのです。

たとえば、お母さんが、あなたを殴^{なぐ}ったり身体を縛^{しば}ったり、押入れに閉じ込めたりしたとしても、そういうことは関係ありません。お母さんは、あなたを四十週間、子宮の中で育^{はぐ}んでくれたではありませんか？ お母さんの子宮の中であなたはそのとき存在していなかったと思いますか？ 頭で思い出せないから、あなたはその間生きていなかったと思いますか？ あなたの意識は覚えています。お母さんの肉体はあなたという存在を包み込み、抱いてくれました。そしてその間、あなたの本当の意識は、その限らない温もり、抱かれていたこと、与え続けてくれたことを、覚えているのです。

母親の意識は、与えて、与えて、与え続けてくれています。あなたから何の見返りも望まず、ただお母さんの体は、子宮の中で大きくなるあなたを支えてくれました。そうやって、あなたはこの三次元に生まれてきたのです。形ある世界に生まれるということが、どれだけすごい贈り物なのか、あなたにはわかりますか？ 形ある世界を経験できるということが、どれだけすごい機会であるのか、あなたにはわかりますか？ 自分の真の存在、温もりを見つけられるようにと、そのためにあなたは肉体を持っているのです。

この学びには、手っ取り早い方法はありません。「一から十の順にやりなさい」といって、あなた

に真実が分かるなら、そうしたいのはやまやまです。でもこの学びは、繰り返します。反省を繰り返すことによって、心の中の温もりに気付いていきます。

あなたの心が、どれほど明るくて温かいのかを思い出して欲しいのです。それがどれほど大きく、宇宙に限りなく広がっているのか、思い出してください。あなたは肉体ではありません。あなたは意識です。波動を、愛の振動を感じてください。

もし私が、その温もりとはどのようなものを説明したなら、あなたはそれを分かってくださいるでしょうか？ 私が説明するだけで理解できたとしたら、それは素晴らしいことです。しかし、温もりを思い出すのに必要なのは、それだけではありません。ですから、私は、母親の反省をお願いしています。

「私の心を温もりに合わせた後、以下のようなメッセージをチャネリングする場合があります。」

ジェニー・ライの意識

私の体全体と意識が、田池留吉の意識にびたりと合っています。本当に温かくて輝いています。温もりの波動、形の世界にあるすべてが、意識の流れの中に生きています。すべてのものがです、地球、街、すべての人、すべての物が意識の流れの中に生き、意識の旅路を歩んでいます。すべ

てのことが、温もりの心に帰るという目的を果たすために起こります。温もりの心はいつも待っています。温もりに帰ることを待っていています。大きく大きく受け入れられています。大きな温もりがあります。広がるエネルギー、絶え間なく受け入れてくれる温もりがあります。

皆さん、宇宙はこのエネルギーに気付くのを待っています。あなたの肉体細胞のすべてが、温もりの意識に帰ることを、真実に帰ることを待っています。あなたが、その温もりの意識の持ち主なのです。あなたが、自分自身を温もりに帰らせてあげるのです。あなたにしか、それはできません。自分が自分にしていくのです。温もりに帰ろうとする強い意志は、あなたにしか持てないのです。

田池留吉の意識

どうかここに来て、この温もりの一部になってください。私はあなたの心の中から語っている、田池留吉の意識です。私たちは皆一つなのですから、共にこの温もりの心に帰ってください。私はいつも切に望んでいます。あなたは私の心の中に存在し、私はあなたの心の中に存在します、私たちは皆一つです。

あなたが心の中で私を呼べば、その心の中でいつも私は答えます。それは、私たちがみんな、同じ意識の世界に生きているからです。この、もっと奥深いところからの意識を感じることができますか？ 私たちは皆、この流れ、この世界の中で互いに語り合っている、一つの意識です。真実とはそういうものです。これが私たちの生きている意識の世界です。これが真実です。す

べてを含んでいます。私たちが交信しているこの世界が、本当の世界です。私たちはみんなその世界の中に住んでいます。意識の世界はすべてを包括しています。物質的な世界は、意識の世界の中に存在します。その逆ではありません。これが本当の世界です。この形ある世界も宇宙も、意識の世界の中に存在しています。これが真実の世界であり、これからもずっと、心の中で感じようと努めていかねばならない世界なのです。それはとても強く、力強く、すばらしい世界、大きく広がり続ける世界です。あなたが、心を意識の世界に合わせることできたとき、宇宙に向かって、どこまでもどこまでも広がっていくエネルギーを感じることでしょう。

自分の闇が意識の世界に生きていることを、思い出すだけでいいのです。そしてあなたがその温もりに帰ればいいだけです。闇も意識の世界の中に生きている。ただ、心をどこに合わせればいいかを忘れているだけです。この意識の世界の中に住んでいることを忘れています。あなたはただ、意識の世界、この本当の世界に向けて、闇の目を開けてあげるお手伝いをするだけです。これこそが、より力強い世界であり、すべての人が、生きとし生けるものすべてが、最終的に戻っていく世界です。私たちの心が温もりに向き、温もりに帰っていくことに、地球は興奮し、狂わんばかりに喜んでいます。本当にうれしくて、温かくて、輝いています。あなたは、ただその温もりに心を向け、心の中にある田地留吉の意識を思い出すだけです。あなたのために私はいつもここにいます。心の中の温もりに、心の中の母の温もりに、ただただ自分を合わせてください。

転生するたびに、たくさんのお母さんたちが、心の中で温もりを開け放つ方法を示してくれます。すべてを教えてくれるのです。あなたが持った母親は、現在のお母さん一人だけではありません。あなたが今までに持つてきた母親は、あなたを虐待したお母さん一人だけではないことを覚えておいてください。加えて、温もりを教えてくれたのも、今のお母さんだけではないのです。現在のお母さんは、あなたに温もりを教えてくれた、大勢の母親たちの中の一人にすぎません。そのたくさんのお母さんの意識が、あなたにいつも温もりを示してくれています。それがどれほどの温もりかわかりますか？ とてつもなく大きいのです。お母さんが、あなたを子宮の中で育んでくれたとき、母親はたった一人だけだったと思いますか？ 今まで持つてきたすべての母親の、そのすべての意識が、子宮の中であなたを包み込んでくれたのです。その繭の中にはたとえようもない温もりがあります。そのエネルギーがどれほど強いかわかりますか？ 覚えていますか？ そこにあるエネルギー、温もりを覚えていますか？ 母親の意識は本当に明るくて、温かくて、愛情深く、あなたが温もりを理解できるようにと、ずっと与え続けてくれています。そうして、今度はあなたが、自分自身の闇を包み込むことを学んでいくのです。自分の闇を抱きしめ、慈しんであげてください。闇を喜びに変えていってください。あなたの闇の目を、喜びの方に開かせてあげてください。

お母さん、お母さんの意識……本当にありがとうございます。本当にありがとうございます。やつ

と帰ってきました。赤ちゃんのときから、ずっとみんな、お母さんの温もりに包まれてきました。そして、これからもずっとその温もりに包まれていきます。自分の苦しみを抱んであげる方法で自分自身で学べるように、母の温もりに帰って、その包み込まれる感覚を思い出すのが、私たちの仕事です。自分を本来の姿、本質に戻すことができるのは、あなたしかいないのです。

意識の旅路は、自分の原点に戻るためにあります。その道に、意識の流れに戻るためです。すべては、この流れに戻るためにあります。旅の途中、私たちは二五〇後、ニューヨーク市に転生します。しかし、それが最終ゴールではありません。それは、私たちの意識の旅路の始まりにすぎません。

誰も、もうこれ以上苦しみたくないのです。これ以上怒ったり、憎んだりしたくはないのです。すべての意識は、包み込む温もりに帰りたいと切望しています。心をお母さんに向けて、あなたの心の中に広がる温もりを感じてください。その温もりがあなたを真実に導いてくれます。その道を教えてくれます。ひとたび心を広げる方法が分かったなら、意識の世界に心を合わせ瞑想するとき、その温もりは計り知れないほど大きくなっていきます。温もりの中で心を開いていけばいくほど、周りにある意識の世界がどんどん大きくなっていくのを感じますか？ 意識の世界の中で、地球、宇宙、自然を感じますか？ すべての意識は、その空間の中にあります。そのすべてを感じますか？ 私たち皆の姿である母の温もり、その中にすっぽりと全部が包み込まれます。

第七章 他力と他力の反省

人類は、長い間、肉体が唯一の真実だと信じ、祈り祭るための、様々なパワーを創り出してきました。その途上で、自分への信を失い、自分で自分を変えられるという知識と信念を失ってしまいました。形ある存在が優先であり、人生をなんとかすばらしくすることが、ますます重要になってきました。富の増大や、名声、そういったものが幸せを運んでくれるのではないだろうか？ そう思い、私たちは、心の外に答えを探し始めました。

救いや、物質的な利益や、満足感を得るためのパワーを、いつも自分の外に探してきました。そういったものに祈れば、何か満たされる、満足できると思ってきたのです。自分で自分の苦しい心を、自分自身を変えていけるという信念を、簡単に捨ててしまいました。この信を手放したことにより、他力の悪循環が始まりました。人生を助けてくれるものに「頼る」ために、救いの神、お金の神、力の神といった、神や崇拜対象を創り出すことが自然なこととなってしまいました。困難に対する答えを、自分の中に見つけることでは、決して満足できなかったのです。自分の闇を変えたいと思ったことなど、決してありませんでした。そういう偽の神々やエネルギーを求めることが、苦しみか

ら逃れる一番簡単な方法であり、それが苦痛を和らげ、人生の満足感を増すと思っていたからです。

人類は苦しんでいたから、宗教を創り出してきました。痛みや闇があったから、誰かにすがらねばなりませんでした。そうして、苦しい心を救おうと、心の中の痛みや苦しみを取り除こうと、祈って、奉^{まつ}つて、崇拜^{すうはい}する対象として、神を創ってきました。私たちは、自分を信じることをあきらめたのです。真の温もりの意識を信じ切ったことが、今までになかったことは、私たちの歴史が物語っています。だから、苦しい自分を救えるかもしれないと、心の中に、たくさん偽の神々やエネルギーを創造してきました。しかし、事実は、あなた以外に、苦しんでいる自分を救ってくれる人などいないということです。

私たちは、自分で自分を癒^いやすことができ、温もりに帰れるという事実を否定してきました。苦しみを取り除くために、宗教、パワー、神々を創らねばならないと思いました。痛みをなくし、幸せと真実をもたらしてくれるよう、それらに力を与え、委^{ゆた}ねていきました。それゆえ、私たちは、数多くの宗教を創り出してきたのです。

本当の自分以外のものを、自ら進んで信じたのです。幸せは自分の心の中で見つかるという考えを捨ててしまいました。私たちに自分自身を救う力があるとは知らなかったのです。もし私たちが、苦しい自分を救ったり、包み込んだりできる力が自分にあると知っていたとしたら、とうの昔に自

分を救っていたでしょうし、母の意識に戻っていたことでしょう。

自分以外の何かが幸せをもたらしてくれと、いったんそう信じてしまったなら、決してあなたは母の温もりを理解することはないでしょう。それがわかりますか？

田池留吉の意識、すなわち自分自身の温もりを信じない限り、人生においても、心の中にも、決して本当の満足感を得られないことをお伝えします。自分の温もりの波動を信じない限り、そして、自分の本当の意識と出会わない限り、あなたが心底満たされることも、幸せになることも絶対になりません。

明らかに、他力とは、たとえばアラ、仏陀^{ぶつだ}、エホバ、イエス・キリストというような、神々あるいはエネルギーに対して持ってきた崇める^{あが}思いです。また、人々が崇拝するものには、もっと抽象的なものもあります、たとえば、お金、パワー、霊的な力というようなものです。この部分の反省をするには、今まであなたが使い続けてきた崇める^{あが}思いを、じっくりと紐解き、一つひとつ確認していく必要があります。

今現在あなたが使っている思いは、あなたが過去世で使ってきた思いです。崇める^{あが}思いを使っている自分を見つめることで、過去どれだけ間違った神々やエネルギーを崇拝してきたのかが見えて

きます。それらが、真実を理解するうえでの障害となっています。そういったエネルギーに支配されてきたことに気付かねばなりません。そのエネルギーに支配され続けてきたことをあなたの心で気付いたなら、自分の真の温もりを理解する方向に、一歩近づいたということになります。

今世宗教を信じてきたかどうかにかかわらず、「他力の反省」は、すべての方がしなければならなことです。あなたには、たくさんの方々の神々、他力のパワーを崇拝してきた「人生」が山ほどあります。他力というのは、神とか神々とかに限定されず、前述したように、お金、パワー、権力、名声、知能等を崇める^{あが}思いも含みます。それらはすべて、人類が^{うやま}敬い、価値を見出してきたものです。人生の幸せとか満足感を手に入れることを願いながら、私たちはそれらを高い位置にかかげてきました。

すべての方の心の中に、崇拝のエネルギーがつまっています。あなたがそれを受け入れられるように、そしてこの学びを前に進めていけるように、どうかそのエネルギーを確認していただくさい。あせらずたゆまず、その心を見つめていかれることをお願いしながら、私はここでずっと待っています。その壁を乗り越えられたなら、心で本当の温もりを知っていくでしょう。私はそれを行っています。

神々、アラ、仏陀^{ぶつだ}、イエス・キリスト、アマテラス、パワーのエネルギー、お金のエネルギー……あなたがそういったものを長く握っていればいるほど、自分の心の中の真実に出会うまでに時

間がかります。もしそういう暗いエネルギーを手放せなければ、あなたは自由になんか変わっていくことができません。あなたの心が温もりであり、意識であることを、自由に信じていくことができます。それらの崇拜のエネルギーや神々を心の中にしっかりと繋ぎ止め、それを守ろうとすればするほど、あなたの意識の中にある真実を探すために、より多くの時間がかかります。心の中で温もりの波動を探す自由が与えられないのです。なぜなら、あなたが温もりに心を向けようとするたびに、他力の神、エネルギー、対象に自分の力を譲り渡してしまうという、染み付いた習慣の中で身動きがとれなくなってしまうからです。

けれども、そういったエネルギーをあなたの心から手放したなら、それらもまたあなたに手を放してもらって幸せなのです。それらも、また同じように、母の温もりに帰りたいと懇願しているのです。私たちの目的は、みんなの姿である、その素晴らしい温もりの心に帰ることです。

偶像崇拜・他力の反省をして初めて、自分の心で真実を知ることができます。崇拜のエネルギーを認識できなければ、あなたの心からそのエネルギーを解放していくことはできません。その結果、あなたは自分の心の中の真実に、決して出会うことはないのです。自分の心から、それらの暗いエネルギーを解放する必要があります。お金、健康、美、名声、家族の調和、等々を、それらの神々に常に求め願ってきたということを認めていかなければなりません。そうでなければ、あなたの心は永遠にその崇拜のエネルギーにしがみつき、決して心の中の真実を自由に探し出せないのです。

あなたの心から、そのエネルギーを解放してください。それらのエネルギーに、「本当の意識に戻るときがきましたよ」と語りかけてください。母親の反省と母親の瞑想を同時に行っていけば、あなたの温もりは大きくなっていき、他力信仰に使ってきたエネルギーは、その温もりを追ってついてきます。祈り、懇願こんがんし、崇拜する自分自身を抱きしめてあげるのです。あなたが包み込んであげれば、それらの心も軽くなります。温もりと一つになっていけば、あなたの心はそういったエネルギーを手放していくでしょう。

他力の反省をすることは、非常に重要です。母親の反省と共に、それをしていかなければ、自分を縛りしば付けているエネルギーから、絶対に自由になることはありません。もし、他力の反省をしなれば、この温もりを心底理解していくことは絶対にできないのです。あなたの心からそのエネルギーを解放してください。祈るエネルギーを解放していかねばならないのです。心の中にそのエネルギーがあることに気付いてください、そうしなければ、自分の内にある本当の温もりを見出すことはできないでしょう。

このことが理解できますでしょうか？ それは難しくもあり、簡単なことでもあります。他力の反省を難しく考えることはないのです。どうか毎日少しずつ書いていってください。たとえば、自分の内なる力をどんなふうに放棄してしまったのか、自分に幸せをもたらすために、いかに自分以

外の力を求めてしまったのか、というようなことが書けると思います。反省とはそのようなものです。自分自身を信じる力をなぜ放棄してしまったのですか？　そういった他力の神々を崇拜することで、何を得られると思いましたか？

どうか次の事柄について反省してみてください。

宗教や、あなたの信じるものを、追い求めた動機は何ですか？

- ・ 救い
- ・ 病気の治癒
- ・ 富
- ・ 家庭の調和
- ・ 何らかのパワー

反省をして、そういった神々や間違ったエネルギーを、幸せのために利用していたことが分かれれば、あなたが他力の神にどんな力を与えてきたかが見えてきます。もしこの反省をしなければ、私のお伝えしている温もりが分かっている、信じているという、思い込みの中で堂々^{どうどうめぐ}巡りして、そこから抜け出せなくなります。その間中、あなたは、仏陀^{ぶつだ}、イエス・キリスト等々、いつもと同じエネルギーの中に入り込み、それを利用していたに過ぎないのです。心の中にとどめ、幾重にも積み

重ねてきた他力のエネルギーへの信を剥がしていただく。本当の温もりの波動には、実はただ出会っていなかったんだと気付くには、その他力の思いを一つひとつ剥がしていく必要があるのです。救いや健康、富、パワーのために、神とかエネルギーを信じなかった人など、この地球上にはひとりもいません。そういうエネルギーが、あなたの心に絡み付いていることを理解して、初めて、全く自由にこの学びを進めていけるようになり、母の温もりも理解できるようになります。

神々や、この世のものに対して使ってきた心、思いに気付いたとき、初めて自分がどれだけ間違ってきたかが分かってきます。その動機を省みない限り、田池留吉、アルバートの意識の真実を知ることとは決まてないでしょう。様々な神やパワーに対して、どういう思いを持ってきたのかを見てほしいと思います。どんなふうに崇めましたか？ 何を得たいと願いましたか？ それらの質問を真剣に考え、心の奥深くにある思いを、ありのままに答えていく必要があります。どうか、ご自身に正直になってください。

そういったパワーに対して、どんな思いを使ってきたのかを頭で気付いたとき、自分自身の本当の温もりとの出会いを、妨げているものが分かってきます。日々の思いの中で使って積み重ねてきた他力の思い、崇拜の念を、丹念に剥がしていかなばなりません。あなたの本当の意識が表れてくるまで、剥がしていかなければならないのです。

神々やパワーの餌食^{えじき}となってしまうた、本当の自分を無視してしまったと、自分を責めないでください。あなたは本当に長い間、その肉体を信じてきたのですから、自分の外に向かつて救いを求めていくというのも無理のないことです。しかし、ひとたび、心に積み重ねてきた崇拝の思いのすべてをさらけ出したなら、自分の真の存在、すなわち田池留吉の意識が本当に分かってくるでしょう。今こそ、あなたの崇める^{あが}思いを深く省みるべきです。温もりを理解する上で、どうか、崇める^{あが}思いが障害とならないようにしてください。

自分自身の温もり、そのエネルギーを信じることを放棄^{ほうき}したとき、あなたは自分の苦しい心を救うチャンスも捨ててしまいました。他力信仰は、誰かが、何かがあなたを救うように計らってはくれません。もし、あなたが自分自身を救えないのなら、誰一人としてあなたを救うことはできないのです。唯一、自分の中の真の温もりだけが、自分の苦しい心を変えていけるのです。

この学びは宗教ではありません。宗教は組織です。信仰と崇拝で支えられている組織です。宗教の真の目的とは、あなたの力を奪いながら、それ自身の力をつけていくことです。

人々の心の中にある信じたいという思いを見つけ、こんなことをしてくれる、こういう効果があると、人々をしがみつかせようとしています。宗教は崇拝が基盤となっています。この学びは宗教ではありません。全くそういう類^{たぐい}のものではありません。

真実だけです。私はただただ、あなたの存在の真実を語っています。自分以外に自分を救える人はいないのです。あなたを救う力は誰にもありません、あなたにしかないのです。自分が作り出した痛みや苦しみを消し去る力は、他の誰にもありません。

何々を崇拜するという癖は、誰でもない自分にしか取り除けないものなのです。それを常に覚えておいてください。どれだけお金を払っても、神に祈っても、それらが痛みや苦しみをなくすことはできません。自分自身が作り出した痛みや苦しみが、あなたの本当の温もりに出会ったとき、そのときはじめて、あなたの心は軽く明るくなっていきます。闇や痛みは、いつでも温もりのエネルギーに変われるのです。なぜなら、その本質部分は、温もりをまだ忘れていない心だからです。

温もりは、消えていってしまうようなものではありません。温もりは決して消え去りはしないことを覚えておいてください。温もりは、いつもあなたの心の中にあります、あなたに見つけてもらうことを待ちながら、目の前でじつとあなたを見つめています。

もうこれ以上、他力が幸せを運んでくるなどと信じることはやめてください。自分自身を信じて欲しい、あなたには自分の苦しみ、悲しみ、孤独感を癒^いやしていく力があることを信じて欲しいのです。あなたには自分を幸せに、自由にする力があります。あなたは愛されることができます。自分自身を愛することで、あなたは愛されるのです。

いったん本当の温もり、田池留吉の意識を知ったと確信したなら、それが自分の真の意識かどうかの再確認を、ずっと続けていってください。本当の温もりを心に見出したとあなたは信じているかもしれませんが、それは往々^{おもう}にして、「温もり、あるいは田池留吉の意識」という名前を、昔信じていた神々に置き換えただけだったという場合もあります。私たちの真の姿である本当の温もりを、間違った神々とかエネルギーの温もり、喜びにすり替えてしまわないように気をつけてください。十分に気を付けてください。あなたの心の中からそのエネルギー、あるいは他力の思いを、すべて手放していただきたいと思います。

第八章 瞑想

自分の中の温もりを見つけ出すためには、母親の反省、他力の反省と共に、瞑想は不可欠な要素です。あなたの意識に出会うことができるのも、意識の世界と一つになれるのも、自分の温もりを大きくしていけるのも、みんな瞑想の中でのことです。

日常生活をしていると、どうしても物質的な世界に埋没^{まいぼつ}してしまいがちです。意識の世界のことは忘れてしまいます。そこで、意識の世界、自分の心と再び繋^{つな}がることのできる時間、それが瞑想なのです。それは幸せと喜びの時間です。瞑想が、どれほど重要なかを、覚えておいてください。それは、あなた自身の温もりと繋^{つな}がり、心の中の温もりを広げていく機会を与えてくれます。瞑想中に、自分の存在の真実と再び繋^{つな}がることができ、本当のあなたに出会えるのです。

瞑想は、毎日時間を作つてしなければならぬ練習です。すぐには理解できなくても、時を重ねるうちに、瞑想は喜びの歩みとなっていくきます。日々、瞑想するたびに、頭の中で思いがめぐり、集中することなど絶対にできないような気がするかもしれません。最初はそういうものです。しか

し時がたつにつれて、母の意識、自分自身の温もりに気付くようになってきます。それは、紙を一枚一枚積み上げていくようなものです。一枚の紙はそれ自体たいした厚みではないけれど、時を経てだんだんとそれが山のようになり、最初一枚の薄っぺらな紙から始めたことなど想像できないほどになります。

いつも一生懸命に頭を使われている方々にとっては、最初の間、瞑想することが難しく感じられるかもしれませんが。しかし、母親の反省と瞑想をしていったなら、心の中に静けさを見つけていきます。心の中に、広がり、すなわち真実を見出ししていきます。ひとたびその扉を開いたなら、温もりはどんどん広がり続け、私のお話している本当の世界を感じられるようになります。

自分はこの肉体ではないと、そう気付くためにある十分、二十分、三十分という時間は、一日二十四時間の中でも、あなたにとつての特別な時間です。地球上の、宇宙の中の、あらゆるものと繋がる^{つな}ことができるくらい、もつとずっと大きな存在があなたなのです。私たちは、皆同じエネルギー、本質は同じです。

瞑想は、温もりを見出すのに大きな役割を占めます。母の温もりを思ってみてください。その母の温もりが、あなたの本当の姿だと、頭に染み込ませてください。瞑想の間、自分の本当の姿であるその温もりを信じながら、あなたは温もりの心を探していきます。あなたが瞑想を通して、自分

自身、そして私たち皆の姿である温もりに、再び繋がる^{つな}ことができるのが私にはわかります。ですから、私は、日々母を思う瞑想をし、温もりを見つけてくださいとお願ひしています。その温もりを見つめることでしか、痛みで泣き叫んでいる、苦しみで泣き叫んでいる闇を救っていくことが出来ないのです。叫んでいる苦しい自分を救うことができるのは、唯一この方法しかありません。自分の心の中に、温もりを見つければなりません。真実を理解するためには、この温もりがわからなくてはいけません。そうでなければ、あなたは自分を見失い、間違った思いのまま、さ迷っていくことになるでしょう。

私たちの存在の真実を成しているものは、幸せ、喜びの波動、振動です。お母さんと思うと心が広がっていきますか？ あなたの感じる、そのエネルギーが宇宙です。それが、あなたの宇宙、私の宇宙、私たちの宇宙です。物理的な時間空間を通し、見えるもの見えないものを通し、全宇宙に無限大に広がっています。まさにあなたの心がどんどん大きく広がり続けているように、それは常に広がり続けています。これが真実です。あなたに感じていただきたい真実です。どうか頭を使わないでください。考えなくてください。あなたの中に、周りに、至る所にある波動のすべてを、ただただあなたの心で感じてください。どこまでも広がっているその心を感じますか？

意識の世界は、とても軽やかで、明るく輝いています。あなたの心は限りなく大きく広がっています。瞑想を通して、心は大きく広がっていきます。その広がりへとどまることを知らず、温もり

はより強さを増していきます。時間の問題ではありません、自分の心を見つけようと集中することが大切なのです。瞑想中には、頭脳や肉体を忘れてください。あなたには、すべてを感じているその心があるということ覚えておいてください。そうやって瞑想をしていただきたいと思います。大きく広がっていく温もりの波動を感じようとしながら、心を通して瞑想をしてください。

瞑想は動きのないものではありません。無限大に広がっていきます。瞑想中、心の広がるままにまかせていったなら、その温もりは限りなく広がっていきます。あなたの心が、どれだけ広く大きくなっていくものなのか知っていますか？ その心がどこまで広がっていくものなのか、あなたは気付いていないのです。心の中のその温もりは、瞑想を通して進化していきます。どうかそれを感じてください。

この意識の世界は、喜び、安らぎと同じです。目を閉じ、心を田池留吉の意識に合わせれば、この現存する意識の世界を感じるようになります。それは今存在しています、いままでも存在してきました、そしてこれからも存在していきます。あなたは思うでしょう、「今までどうして気付かなかつたのか分からない。でも、今私の心でこの世界を感じている。本当にすばらしい。これが真実、私たち本来の姿、これが帰るべき場所だと、今ならわかります。」と。

私たちの旅路は、すべてこの温もり、意識の世界に帰るためにありました。意識の世界は、簡単に無視できてしまうものです。しかし、あなたがその温もりに心を合わせたなら、それはとても力

強く、はっきりと見えてきます。この世界は現存し、常にこの形ある世界と共存してきました。とても穏やかで、たしかなもの、私たちみんなが一つとして存在する場所です。

瞑想を難しいものだと思わないでください。あまり考えすぎず、あなたの心がのびのびと自由に感じていけるようにしてあげてください。頭の方にあまり気を取られないようにしてください。宇宙に心を向けるとき、あなたの心に温かい波動を感じさせてあげてください、喜びを感じさせてあげてください。その温もりや喜び、真実の波動の中に包み込まれてください。

瞑想するときには、感じるままに身をまかせていってください。頭を使わないで、温もりの振動、波動、その感覚の中に身を委ねていってください。心を解き放ってください。その肉体を忘れ、あなたの心の中で時空を漂^{ただ}ってください。

ゆったりと自分を解放し、目を閉じて、母親を持つことの温かさ、母の温もりを通して、田池留吉の意識の温もりを感じたなら、あなたも分かってきます。自分の心の広大さや温もりを理解するためには、母親の反省と瞑想、他力の反省が最も早くて、簡単な方法であることを。

母親の反省、母親の瞑想をしていくと、心の中に静けさを見出します。心の中の広がり、すなわち真実を見出します。ひとたびその扉を開いたなら、これからもずっとあなたはその温もりを広げ

続けていくでしょう。私の語っている世界を感じるため、心をますます広げていくことができるでしょう。

瞑想の仕方

軽く目を閉じ、少しだけ胸を張って、肩の力を抜いてください。そして、腹の底の方から、息を口から吐き、鼻から息を吸うようにして、数回、丹田呼吸をしてください。

（丹田呼吸はあなたを落ち着かせ、集中させてくれます。ですから、どうぞ、やってみてください。まず、口からゆっくりと体の空気を吐き、お腹がぺったんこにへこむまで全部出し切ってください。次は息を吐いたのと同じ要領で、今度は鼻からゆっくり空気を吸いながら、おへその下あたりを満たすようにし、そのまま数秒留め置き、そして、また口から息を吐く、それを数回繰り返ししてください。）

それから次に、口を少し開いて、アーというような響く音を出し、温もりの振動を感じてください。愛、喜びの波動を感じてください、広がります、広がっていきます、鳥のように。羽を広げた鳥のように、あなたの心を広げていってください。心は時空を超えて広がっていきます……あなたはそ

の肉体ではありません。どうか肉体を手放してください。

母親の瞑想を始めるとき、あなたの心が、信じられないほど大きく温かいものだと思ってください。それを思い起こさせる大事なものとして、母の温もりをとらえてください。他の重要な作業も平行してやりながら、母親の反省、瞑想をするうちに、あなたの心が、初めて瞑想をしたときよりもっと大きく、もっと伸びやかに、もっと広くなっていることに気付くでしょう。温もりはあなたの中でどんどんどんどん大きくなっていき、その増大する心の温もりを、言葉では正確に表現できなくなるでしょう。

お母さんの腕に抱かれて、おっぱいを飲んでいた赤ちゃんの頃のことを想像してみてほしいと思います。たとえ粉ミルクで育ったとしても、どんな感じだったのか、頭の中で想像してみてください。お母さんの腕の中に抱かれて、どういう感じだったのか想像できますか？ 思い出せますか？ お母さんの匂い、お母さんの温かさに包まれて、あなたはこの世界の何を気にすることも、何の心配もありませんでした。

その腕の中で、あなたは守られ安心でした。心配の仕方、ストレスの感じ方さえも知りませんでした。覚えていますか？ あなたに必要なものは、あなたが自分の要求を表現できるようになる前に、もうすでに与えられていたのです。温もりに包まれ、お母さんのおっぱいを飲んでいたあな

たがありました。すべてが本当に穏やかで、平和でした。心配事はありませんでした。あなたはお母さんにすっぽりと包まれていました。本当に気持ちがよくて、満たされていました。お母さんの腕の中でとろけてしまいそうでした。悩みもなく、心配にわずらわされることもなく、心の中はまったくの自由でした。お母さんに委ねることができ、ストレスはまったくありませんでした。その心进行い出していつて、今の心配やストレスを軽くしていつてください。お母さんの温もりを思い出してください。覚えていますか？　そこに戻って、心の中でその感覚を思い出して欲しいのです。それが母の温もりです。これを母の瞑想の出発点としてください。その感覚、その波動を、母の温もりを感じ理解するために利用してください。これがこの学びの土台となります。

あなたは温もりです、いつもその温もりに包まれています。心を深く掘り下げて、お母さんを出しててください。あなたが持つてきた母親達、あなたを産んでくれた母親達のことを思い出してください。あなたが肉体を持つたときのお母さん達を思い出してください。あなたを抱き、温もりを感じさせてくれたお母さんを思い出してください。お母さんは、あなたのためにすべてを犠牲ぎせいにしてくれました。十ヶ月間、子宮の中であなを育んでくれたお母さんを覚えていますか？　子宮の中にいたときのことを覚えていますか？　その温もりを覚えていますか？　どうかその温もりを思い出してください。

頭を外して、心で感じてください、母の温もりを感じようとしてみてください。心をアルバート、

田池留吉の意識に向けてください、あなた自身に、あなたの本当の意識に向けてください。あなたの本当の意識は、その大きな広い空間です。その愛と温もりの振動を感じてください。肉体から手を離して、とても軽くて明るい自分を感じてください……。空気と一体になって漂^{ただ}っています。自分を時空の中に漂わせてください。

心の中に静けさを見つけることがとても大切です。心と思いが、形の世界の制約から自由になれる場所をみつけてください。そうすれば、自分自身の心を感じることができます。心の中に、静けさをみつけられるようになります。そして、喜びを見出し、自分の真の意識から、常にメッセージを受けることができます。田池留吉の意識から、いつもメッセージを受けることができます。ひとつたびその場所をみつけたなら、あなたの心があなたに語っているのが聞こえてきます。その自分自身の心を感じることができますか？

温もりに心の針を戻すために、静かな時間を持つように努力してください。あなたの心の中のその空間は、とても素晴らしい、本当に素晴らしいのです。あなたの心はいつも開かれていて穏やかです。その静かな安らぎを、自分の心の中で見つけ出すことが重要です。形ある世界と共存している、まったく別の世界があります。形の世界は、それよりもっと大きな意識の世界の中に存在しています。意識の世界は、本当に温かくて、大きく広がっています。広くて、明るくて、穏やかです。「私はどうしてこの世界に気付かなかったんだろう」と、あなたはそう自分につぶやくことでしょう。

心を意識の世界に、田池留吉の意識に、その温もりに合わせたとき、瞑想ではどう感じるのでしょうか？

あなたは、(第三章を参照してください)3Dステレオグラムを見たことがありますか？ 初めは、ページにたくさん点があ

るだけに見えるのですが、その画像をじっと見つめていると、その点の集まりの中に何かを発見します。そうです、瞑想がまさにそんな感じですよ。初めは、頭の中、自分の思いや考えの中から抜け出せないように感じますが、ひとたび集中できるようになって、温もり、意識の世界にぴたりと心を合わせられるようになると、全く違う世界が現れてきます。その世界の中では、宇宙の温もりすべてを感じることができるのです。

その空間を見つけだし、そして、心が自分の温もりにぴたりと合ったなら、そこで初めてあなたは、そのもう一つの世界、意識の世界を感じることができるのです。耳、眉間、頭、胸の辺りに、とてもゆつたりとした安らぎを感じます。その安らぎは大きく広がっています。自分の心の中にその場所を見つけるまでは、意識の世界を理解することはできません。その世界、その場所を見つける必要があります。

意識の世界に心を向けたとき、心の奥からその温もりを感じるはずですよ。あなたが心を広げていっ

たとき初めて、誰の心の中にもある田池留吉の意識の温もりを感じる事ができるのです。目を軽く閉じ、そこに心を合わせると、自分の思考が少し麻痺する感じになります。眉間のあたりにゆったりとした安らぎを感じます。その安らぎはすばらしく、大きく広がっていきます。心が意識の世界に合えば、思いは迷うことなく、純粹なる喜び、安らぎ、幸せに集中していきます。その世界と、周り、宇宙とが一体になるように感じます。周りのすべてのものをもっともっと深く理解することができます。すべてのものの実体が、もっと深くはつきりとわかってきます。

そして、息を吸うとき、吐くとき、温もりが広がっていくのを感じます。その温もりは、あなたの心全体に広がり響きわたっていきます。軽く目を閉じてこの世界を感じると、喜びの波動、振動が広がっています。それがずっとそこに存在していたような感覚、感じがします。どうしてこの場所に今まで出会わなかったのか、どうしてこの場所に心を合わせることができなかったのか不思議に思うでしょう。母親の反省を続ける中で、もしあなたが自分の心の中にその温もりを見つけられず、温もりを広げることができなければ、意識の世界を理解することも、この場所を知りことも決してないということ覚えておいてください。結局は、感じることをさえずに終わってしまうでしょう。

しかし、意識の世界に心を合わせているかどうかに関わらず、それは存在しています。こうやって交信できるというのはどうしてでしょうか？ あなたが気付いていようとまいと、あなたの意識はいつもこの意識の世界の中にあります。肉体的に感覚的に気付いていようとまいと、あなた

は意識の世界に存在しています。あなたは今、幸せや喜びとして存在していますか、それとも闇や悲しみとして存在していますか？ もし反省をせず、心の中の真実を理解することがなければ、あなたは意識の世界で、苦しみや闇の状態で存在していくことになるでしょう。しかし、母親の反省や瞑想ができるようになってくれば、徐々に、この意識の世界に集中できるようになり、自分をその世界に合わせられるようになってきます。

母の意識の瞑想をするとき、それがすべての瞑想の中心であることに気付いてください。限りなく広がる温もり、それが根本です。出発点は母の温もりです。ひとたび、あなたが自分自身である温もり、喜びを見つけたなら、それは限りなく増大し、すべてを包み込みながら広がっていきます。私は喜びです、あなたも喜びです。母の意識は、常に与え、決して見返りを求めません。もし、その温もりが感じられ、それがあなたの周りを包んでいるのを感じたなら、そして、それこそが自分自身の心だと分かったなら、あなたの人生すべてが変わっていきます。世の中に対するものの見方や反応の仕方が変わってきます。永遠に与え、包み込んでいるその温もりの心があなただと分かったなら、あなたは自分の闇を解放しないままでいられるでしょうか？ 苦しい自分を解放しないままでいられるでしょうか？ あなたの闇はあなたに抱かれ、腕の中で安らぎたいと思わずにいられないでしょうか？

まず初めに、自分が意識、エネルギーであると気付いてきます、そして、反省と瞑想を続けるう

ちに、あなたの瞑想は変化していき、自分をもっと大きな意識の世界の一部だということを感じ始めます。そのエネルギーは意識の世界の一部であり、広くて、無限、それが私たちみんなの姿です。私たちは意識の世界の中にいるのです。

その心で自分を包み込むとき、あなたは喜びを感じるでしょう。心の中に感じるその喜びと幸せを、とても私の言葉では表現することができません。心の中でその温もりと出会ったときは、あなたにもわかります。心を温もりに向けると、あなたは喜びを感じ、ずっとそこにいたい、そこに存在したいと思うでしょう。いつもそこに思いを向けていたいと思うでしょう。本当の温もりは、限りなく広がる、穏やかな喜びという感覚です。もうほかの思いにふらふらすることはありません。膨らむ喜びで、あなたの空っぽの心がどんどん満たされていきます。すぐにはその温もりと出会えないかもしれませんが、でもがっかりしないでください。心の中の温もりを見つけるには実践を重ねる必要があります。母親の反省と瞑想を通してのみ、それを見つけることができるのです。

あと、あなたに残されていることはただ一つです。どうか毎日ペンをとり、紙に向かってください。批判することをやめ、できる限り前向きな思いで、お母さんの子宮の中にいた頃、どんな感じだったのかを想像してみてください。これはほんの第一段階ですが、正しい方向に向かって踏み出す一歩なのです。ひとたびその歩みを進めれば、母親の瞑想を始めたとき、あなたは自分の真の心、本当の存在を見つけ出すことができるでしょう。

その肉体だけが自分のすべてではないと感じ、わかってくるでしょう。私たちは、肉体の中に置かれている意識です。それが私たちの姿です。その意識が温もりのエネルギーだということが感じられませんか？ 肉体から心を離し、自分の心に思いを向けるとき、そこにとても大きく広がる空間を感じられませんか？ それが本当の世界です。それが私たちみんなの、本当の姿です。

私たちは温もりの波動、振動です。地球上に、海に、空に、あなたの肉体を通し、あなたの細胞を通し、あらゆるところにその振動を感じられませんか？ 存在の真実は温もりの波動で成りたっています。私があなたに知っていただきたいのはその波動です。自分の穴の中で、もうそれ以上苦しんでほしくはないのです。思いを肉体から離して、心の中に置きなおす必要があるのです。私がお伝えしているこのエネルギーを感じられるようになるには、思いを心の中へと移動させなければなりません。私はもうこれ以上、あなたに苦しんでほしくはないのです。

この本当の意識の世界は、今確かに存在しています。だからあなたは、自分の心をこの温もり、田池留吉の意識に合わせることができなのです。ひとたび、自分をその温もりの心に合わせることができ、その振動を感じたなら、意識の世界の全貌があなたの前に開かれ、隠れていたものが目の前に姿を現します。今まで存在することなどまったく知らずにいた場所、存在するなど思ってもみなかった場所です。しかし、その世界は実在しています。いつも存在しているから、あなたは心の中の温もりに、自分を合わせるだけでいいのです。そうしていったなら、もっと奥深くに広がって

いる温もりが感じられるようになってくるでしょう。

ジェニー・ライの意識

目を閉じると、この温もりの世界を感じます。この温もりに心を合わせるとき、私の心は高く舞っているように感じます。あらゆるところに広がっていて、きらきらと明るく輝く、この世界。これが本当の世界です。これが意識の世界です。ものすごく強く感じます。私にはわかりません。あなたもこの世界に自分を合わせていくべきです。瞑想して自分をその温もりの波動に合わせれば、すべてに對する答えが、時空を通じて、あなたの肉体を通して流れているのが感じられるでしょう。心がどんどん大きくなるのを感じ、これが真実だということに気付きます。この私の心の中で大きく広がっていくもの、これが本当の世界です。

人生が苦しみだけではないことを知る幸せがあります。これこそ、私たちが生きることのできる本当の世界です。死後、ここが私たちの帰ることのできる場所です。この流れの中で、この温もりの中で、みんなが共に存在する場所、その流れの中に帰ることができるのです。ものすごく広大で、包み込み、抱いてくれています。ここにあるその温もりを感じますか？ 本当に大きくて、温かくて、明るいのです。とても大きく広がっています。信じられないほどのすばらしさです。とても穏やかで、愛に包まれています。それ以外に私には説明のしようがありません。あなた自身の心で感じてもらうしかありません。あなたの心の中の温もりに、どうか

ご自分で合わせてください。母親の反省が、この場所を、この温もりを見つける糸口となります。

自分の苦しい心に、もうこれ以上苦しまなくていいんですよと私は伝えます。なぜなら、みんないつでも温もりに帰ることができるからです。私はこの温もりを見つけ、この世界に目を開けられたことがうれしいです。目を軽く閉じ、この温もりに心を合わせたなら、スイッチが切り替わって、あなたも、私たちが共存する、意識の世界を感じることができます。この世界は永遠です。広がり続け、決して変わることはありません。いつもずっとここにありました。物質的な世界は、意識の世界の中に存在します。ここにある喜びと幸せを感じますか？

この場所には素晴らしい静けさがあります。瞑想中、あなたも、ここにあるその静けさを見つけてほしいと思います。日々瞑想をするとき、軽く目を閉じ、温もりのほうに心を向けてください。あなたの心がこの温もりに向いたならば、この世界を感じていきます。中でスイッチが切り替わり、この世界を感じていきます。本当に素晴らしいです。それが本当の世界です。すべては意識の流れの中に存在しています。

意識の世界は喜びにあふれています。目を閉じれば、温もりのエネルギーがきらきらと輝き、すべてを受け入れてくれます。そのエネルギーが、どれだけ温かく受け入れてくれるか感じますか？ 温かくて、細胞の一つひとつを包んでくれます。奥深い喜びと感謝が存在します。過去、現在、未来のあなたに呼びかけてください。意識の世界にある温もり、心の中の温もりに呼

びかけてください。瞑想をし、この世界をもっと深くわかってくれば、その温もりか、あるいは物質的な世界か、あなたの心がどちらに合っているのか、簡単に見分けがつかます。自分がどこに心を合わせているのか、もっとすばやく、簡単に分かってくるでしょう。たとえあなたの肉体が、三次元の物質的な世界にいたとしても、目を覚ましている時間のより多くを、意識の世界の中で過ごすことができるようになります。

少し休息が必要だと感じるときや、物質的な世界に心をあわせているなど感じるときには、目を閉じ、数回深呼吸をし、肩をゆったりさせて、スイッチを切り替えてください。あなたの心を温もりに、田池留吉の意識に合わせてください。そうすれば意識の世界が見つかるでしょう。

ジェニー・ライの意識

苦しい心よ、変わってくれて、ともにこの温もりの道を歩んでくれてありがとう。本当にうれしいです。この意識の世界が真実かどうかを疑っていました。でも、今あなたとこうやって交信して、あなたの変化を感じ、これが本当の世界だと分かるのです。何かが私の中で変わりました。波動の世界に合ったときを感じることができます。意識の世界にぴったりと合ったときを感じることもできます。この世界がどこにあるのかを感じます。どこにこの世界があるのか、どうやって自分で合わせればいいのかもわかります、感じます。周りのすべてが広がり、これこそが本当の世界なんだと感じます。

私たちは手と手を取りあつてともにこの道を歩んでいます。私たちはみんな、ともに歩んでいる一つの存在です、私は本当にうれしいです。この意識の世界を感じることが、私の使命だとわかります。私たちは、温もりと軽やかさの中に存在しています。

温もりの本質からのメッセージ

変化はあなたから始まります。あなたが変わり始め、瞑想をして心に温もりを感じたなら、苦しい自分たちもみんな、この現存する意識の世界を感じることができます。喜びが存在する場所、その世界に、本当に簡単に行き来できるようになります。皆さんも、この意識の世界に入り、本当の世界を感じてみませんか。

とても温かいこの世界を、皆さんも感じてみてください。私がいつもお伝えしているのは、この温もりなのです。どうか、帰ってきてください。あなたの中で変化を起こしてください。そうすれば、ものすごく大きくて明るい、この本当の世界を感じることができるでしょう。私は今までに、必要な段階をすべてお伝えしてきましたが、これ以上、どう説明していけばいいのかわかりません。どうかこの温もりに到達してください。この世界は真実です。ご自分の心で、それが本当の世界だと感じてほしいのです。あなたがこの世界を感じてくださることを待っています。ずっとあなたを待っています。

瞑想を通して、意識の世界への入り方を思い出して、いつも練習してほしいと思います。意識の世界は、すべてが穏やかで温かく、喜びに満ちています。温もりは限りなく広がっています。瞑想のこの段階に入る方法を覚えておいてください。これこそが、本当の意識の世界です。起きている間、あなたの心が、田池留吉の意識に合っているときと、そうでないときとの違いを、はっきりと感じることができますか？ 形のある肉体を持つていても、この世界にはいつでも入ることができます。目を閉じて心を田池留吉の意識に向け、温もりと心が合ったとき、あなたの周りすべてに、意識の世界を感じますか？ 瞑想を通して意識の世界に気付こうとしながら、毎日練習をしてください。あなたの心が温もりに合ったときには、いつもこの世界の存在に気付けるようになってくるでしょう。本当の世界へのあなたの信は、より強くなってきましたか？ 田池留吉の意識はあなたに語りかけています。いつもあなたにメッセージを送っています。それを感じますか？

毎日、心の中でメッセージを受ける練習をすることによって、疑いが出なくなり、もっと自信を持てるようになります。あなたが温もりを感じているのは分かっています。真実を信じたいと、心の中で思っていることは分かっています。これが真実です。メッセージを受けることでしか、あなたの信をより確かにしていく方法はありません。意識の世界の方に心を開き、温もりに心を合わせることが、何度も何度もくり返しながら、信を培^{つちか}っていつてくください。

瞑想中、心を温もりに合わせると、すべてが穏やかで、安らぎ喜びに満ちています。あなたの心は限りなく広がっていて、それ以外の思いは何もありません。今日は何をしようかとか、誰を批判しようかとか、そんな思いは全くありません。あなたの心の針が、中の温もりに完全に合っています。穏やかで安らいでいて限りなく広がり、静かです。静かで、喜びに満たされています。いつもこの時点まで到達するように、心の中の静けさを感じるようにしてほしいと思います。あなたの肉体や細胞は、心を温もりに向けてほしいと、中で急^せぎ立てているのです。私はあなたをここでいつも待っています。

心に温もりを感じ、自分自身の心の中で、意識の素晴らしさを感じたとき、あなたはいつもここに戻ってきたくなります。あまりにもすばらしく、温かく、喜びで、幸せなので、それ以外の場所には心を向けようと思わないでしょう。その場所に戻りたいと望んでいることが、自分自身の心で分かるのです。瞑想とは、意識の世界に心を合わせることを、何度も何度も練習するための時間です。初めは、この世界の温もり、安らぎ、静けさを見つけるのは容易ではありません。しかし、練習をしていけば、ある日突然、あなたの心がぴたりと合って、意識の世界に目を開いていることに気がつくでしょう。その時点から、瞑想中、この世界に心を合わせることが、もっと簡単になってきます。

「瞑想中、心を温もりに合わせたとき、以下のようなメッセージをチャネリングしている自分がありました」

ジェニー・ライの意識

意識の世界はとても温かくて、すばらしいです。ここがどれだけ幸せで喜びいっぱいなのか、私は伝え切れません。ひとたびこの空間の中で瞑想したなら、あなたもとても明るく幸せになり、この世界にいられること、これこそが人生で一番重要だということ、この目に見える人生に価値のあるものなど何もないことが分って、心躍るおどでしょう。人生は、あなたのたくさんの闇たちに出会い、受け入れるためだけにあります。意識の世界は、いつもここで、あなたの心のドアをノックしています。受け入れられることを、気付いてもらうことを待っています。

すべての人がいつしよにこの意識の世界の中にいることができたなら、みんなどれほどの喜びを感じるでしょう。すべての人の意識が、本来の姿に、この意識の世界に戻ることを待っています。すべての人の心が真実を待っています。みんな真実に出会うことを待っています。そうです、私たちのゴールは真実に帰ることです。私たちのゴールは、この大きく開かれた真実に帰ることです。この温もりを感じますか？ すべての人の心の底からの願いは、この温もり、この真実に帰ることです。私たちが道を開こうとしているのはこのためです。本当の自分に戻れるように、みんなの心の中の温もりを目覚めさせようとしています。これが、本当の自分の世界です。

これこそが、真の自分の世界です。私がお話ししてきた世界、ずっとお伝えしてきた世界です。私はこの世界のことを、長い長い間、語り続けてきました。本当の世界は、あなたの目、耳、鼻、口、指先で感じるができないものです。どの五官を使っても、この本当の世界を感じることはできません。意識の世界は、心を通してのみ感じるができます。意識の世界を感じることを通してのみ、感じるができます。あなたの信が強くなればなるほど、意識の世界への理解力がどんどん深まっていきます。

瞑想をもっと深く掘り下げていったとき、最初に聞こえてくるものは、形の世界ではありません。遠くの方で何かが響いているような感じがします。耳の中でいつも響いてくる音があります。意識の世界の静けさや安らぎがいつも聞こえます、ずっとそこにあります。

ほとんどの人は、形ある世界で鳴っている音が聞こえるだけで、意識の世界を感じることはほとんどありません。しかし、意識の世界を信じれば信じるほど、あなたはもっとその世界を感じてきます。目を開けていても、まず一番に意識の世界を感じ、その次に形ある世界を感じます。心の中に喜びを感じられるようになり、すべての物すべての人の中にある温もり、周りの至るところに存在する温もりを、意識の世界の中で感じられるようになります。そして常に感謝、幸せ、喜びでいっぱいとなるでしょう。

意識の世界であなただけ感じるかは、自分の心の中で温もりを育てた分に比例します。心の中で喜びを大きくすればするほど、意識の世界をもっと感じるようになります。この意識の世界をどれほど感じられるかの度合いは、あなたの心の中で温もりをどれだけ大きく育てたかによるのです。心の中で感じるその安らぎと静けさは、あなたがいつも戻りたくなる場所です。瞑想をしていき、心にその穏やかさと温もりを見出してくれば、その静かなうれしい場所を見つけたとき、正しい場所が見つかったことが、あなたにもすぐにわかります。

瞑想は喜びです。

第九章 愛に帰る―自己供養

実践をしていく主な目的の一つが、苦しい自分を、愛、温もりの心へと帰すということです。苦しい自分達を帰してあげること、あなたの感じる幸せは飛躍的に増大します。苦しい自分を温もりに帰していくうちに、温もりと喜びが膨らんでいき、意識への信がどんどん強くなり、意識の世界がもつとはつきりと見えてきます。

現在のあなたは、過去のあなたと、未来のあなたとともに歩んでいます。過去世で苦しんだ心は、現在のあなたの中で今も苦しみ続け、そして、未来のあなたの中でこれからも苦しみ続けていきます。今、変わることを無視すれば、そういう自分達が、過去で、現在で、未来で苦しみ続けます。現在のあなたは、過去と未来のあなたを繋ぐ架け橋です。あなたが、その変化の架け橋となってください。

もしも今あなたが苦しんでいるとしたら、それはまだ、自分の苦しい心を救っていないということです。苦しい心が中から湧き上がってくるたびに、その苦しい自分を抱きしめてあげてください。その心を、自分自身を、抱きしめてあげてください。自分の苦しい心、自分の闇を責めることなく、

受け入れてあげてください。受け入れるということは、あなた自身を抱きしめる、包み込むということです。

苦しんでいるときには、もうそこから抜け出せない、逃げ場がないように感じます。そして、渦を巻きながら深く深く沈んでいく、絶望と悲しみの穴、底なし沼にはまり込んでしまっています。しかし、その苦しい状態は自分の本当の存在ではない、本当の姿は温もり、軽やかさ、本質的には母の意識なんだとあなたが気付き始め、自分の苦しみを抱きしめることができたなら、そのとき、あなたの苦悩は消えていきます。

痛みや苦しみは、自分が作り出したものだから、それを楽にしてあげられるのは、あなたしかいません。痛みや苦しみが、あなたの本当の温もりに出会ったときに初めて、あなたはその苦痛から自分を解放できるのです。あなたの痛みや苦しみは、そのとき、「救われて」いきます。心はより軽く、明るくなっていきます。闇や痛みは、温もりのエネルギーに変わっていきけるのです。なぜなら、痛みや苦しみの本質部分は、ただ本当の存在を忘れてしまった心に過ぎないからです。温もりは決してなくならないものです。それはあなたの心の中にいつもあり、そこで、目の前で、あなたの顔をじっと見つめています。

あなたの中で、たくさんの感情が煮えたぎっています。この地球上に、完璧に幸せて、気楽で、安らいでいる人など一人もいません。感情と向き合い、反省し、それらの感情を安らぎ、満足感、

喜びに変えていくために、その人生を使ってください。それが真実というものです。心の中で揺れ動く感情から、どうか逃げないでください。本当の自分と一つとなり、自分の本質に戻っていけるよう、すべての経験が、自分の心の動揺を見るための機会としてあるのです。

偽のあなた達は、自分の存在の真実を知りたいと懇願こんがんしています。絶望の中で泣き叫んでいます。あなたの心の片隅でも、自分が温もりの心、母の意識だということに気付いたなら、すべてが変わっていきます。感じ方が変わってきます。明るく幸せな気分になってきます。あなた達も温もりの心ですよ、本当のあなた、本当の存在は温もりだから、もうこれ以上苦しむことはないのですよと、偽のあなたに思い出させてあげてください。

偽のあなたを抱きしめてあげてください。自分の痛みや苦しみを包み込んで、解き放してあげてください。ただ受け入れるだけではなく、苦しい自分の本質は軽やかな温もりだと、心底信じているかどうか問題なのです。

心の中の痛みを全部受け入れたとき、そのときあなたは、形ある世界を真実として信じたことが間違っていたという事実を受け入れ、温もりの波動に変わっていくことができるのです。自分のあらゆる暗い心やエネルギーを包み込み始めたなら、そういう感情が、ゆつくりと、一つひとつ溶けてなくなっていくのを感じてきます。憎しみ、嫉妬しど、怒りが溶けて消えていくのを感じ始めます。

苦しんでいる自分、寂しさを感じている自分を嫌わないでください。あなたは温もりですよ、永遠に、私がいつもあなたを抱いていますよと、偽のあなたに、ただただ伝えていってください。ゆつくりと、偽のあなたが、温もりの中で溶けていくのを感じてください。偽の自分をすっぽりと包み込むことができたとき、それはまるで繭まゆにくるまれた蛹さなぎのようになります。そして、ひとたび自分が温もりだということに気付いたなら、それは蝶として羽ばたいていきます。心の中で温もりがどこまでも広がり、大きくなっていくのを感じるでしょう。あなたの真の心は、あなたがこの真実を分かってくれることを待っています。私は、あなたに苦しんだりもがいたりしてほしくはないのです。自分自身が作り出した寂しさ以外に、寂しさというものは存在しません。私たちは皆一つです、そして私はここであなたを待っています。

自分の闇を、意識の世界へと、喜んで迎え入れてあげてください。自分の闇を歓迎し、意識の世界のことを思い出させてあげてください。「これが本当の世界で、あなたがいたいと思う場所なんですよ。三次元の物質的な世界だけに集中して、ずっとそんな苦しみの穴にはまり込んでいたくはないでしょう？」この温もりと喜びの世界で、みんな一緒に調和して生きられるように、あなたは自分の闇の目を開かせ、この本当の世界に気付かせてあげたいのです。私が今までお願いしてきたのはそのことなのです。本当の温もりと喜びに帰ってください。どうか、心の中のその喜びと温もりに戻ってください。あなたはエネルギーです。この意識の世界に属している、意識なのです。この

世界に目を開いてください。この世界からあなたの心を逸^そらさないでください。これが真実です。これが常に存在する本当の世界です。

自分の闇と会話するとき、その苦しい心や闇に、もうそれ以上苦しまなくていいんですよと伝えてあげるのです。あなたの温かい心のほうに来るようにと、誘ってあげてください。あなたは温もりの心ですよと伝えてあげてください。闇も、もうこれ以上じつと苦しみに耐えていなくてもいいし、絶望の穴の中にはまり込んでいなくてもいいのです。「私は温もりの心です、その心の痛みを、私が、温もりの心が抱きしめてあげます。」自分の苦しい心に、こんなふうに語りかけるのは変な感じでしょう。でも自分の子供にならきつとそうしてあげますよね？ 私たちは皆一つで、この温もりの心は限りなく大きく広がっています。愛の波動とエネルギーは、そんな偽の自分の苦しみすべてを包み込んでいけるほど、ものすごく強いのです。

人生の些^{ささい}なことなど全く気にならない。そのうち、あなたも、そういうところまで到達するかもしれません。そんな心境になればいいと思いませんか？ 世間で言うどんな「苦しみ」や「不幸な経験」を通つても、うれしいと思える、そんな心境です。すべてを受け入れられるからストレスも感じないし悩まない。もし、そんな心があなたにあれば、すばらしいと思いませんか？ 皆、そんな心境になりたいのではないのでしょうか？ きつとそうだと思います。皆さんにもここまで到達するように努めていただきたいと思います。その肉体は仮面だとお伝えしています。本当の世界とは、

意識の世界です。それが真実です。

反省をし、自分が使って流してきた暗いエネルギーについて、自分に正直になれたなら、次はその暗い部分のあなたに、今まで求めてきたものは真実ではないことを、徐々に思い出させていかなければなりません。捜し求めるパワーも真実も、あなたの外にはありません。すべての答え、満足感、幸せは、あなたが自分の真の存在を理解できるかどうかにかかっています。

他力の反省を通して見つけ出した、崇拜のエネルギーを救っていく必要があります。自分自身にこう言うのです。「私の心、アラーを崇める^{あが}その心、イエス・キリストを崇める^{あが}その心……どうかこの温もりの方に来てください。抱きしめさせてください。」自分自身を信じていないという心を救っていくのです。こう言うてください「イエス・キリストを崇める^{あが}心よ、どうかこの温もりに包まれてください。」もうあなたは自分自身を信じていくことができます。他のエネルギーを信じる必要はありません、なぜならそのエネルギーは、あなたに幸せを運んでもこないし、あなたを救ってもしくれないのですから。他のエネルギーを捜し求めて苦しんでいるあなたの心は、あなた自身が受け止めて包んでいかなければならないのです。

私は本当にうれしいです。私は喜びです。あなたの心の中であなたを待っています。あなたの心の広大さ、広がり続けるその大きさを、自分自身で体験してみてください。あなたが心を開いてい

けば、物質的な世界が取るに足らないものだということがはつきりしてきます。自分の心の中の温もりに比べれば、心配事とか悩み事などは、取るに足らない些細なことだということに気が付いてくるでしょう。あなたの心で、すべての闇を受け入れていくことができます。なぜなら、そういった偽の自分は、気の遠くなるほどの長い時間をかけて、自分自身で作り出したものだからです。闇というものは、あなたがその肉体を、自分の本当の存在だと信じていたときに作り出した、偽の自分です。しかし、いったん温もりの心、田池留吉の意識、あなたの本当の心を感じたなら、自分の心の広大さに気付き、あなたには自分の闇を受け入れていく力があると分かってくるでしょう。自分の闇を受け入れるというのは、要するに、あなたの心を、苦しい状態から自分本来の状態、温もりに変えていくという意味です。

それを、こういう風にしていけばいいのでしょうか？ あなたは自分自身の母親です。自分の子供を、「お帰り」と温かく迎えてあげるのです。心を開いて、自分の苦しみ、憎しみ、嫌悪、等々を包み込んであげてください。

想像してみてください、あなたの心から両腕が伸びて、闇の心を抱きしめようとしています。大きな思いで認め、すべてを許そうとしています。ひとたびそれをやりはじめたなら、徐々にあなたの心は軽くなり、もっと伸びやかになってきます。常に肉体を信じて、その中で身動きが取れずにいることもなくなります。その肉体を頑固に信じることがなくなってきました。軽くなります。心に

喜びがあふれてきます、なぜなら、すべての闇の心は、いつもいつも本当の自分に帰りたいと熱望しているからです。そのあなた自身を、どうか本当の姿である温もり、エネルギーへと、喜んで迎え入れてあげてください。

本当の自分に帰ってください。根気よく何度もお伝えしていますが、その肉体は仮面です。それを覚えておいてください。時には、自分で自分の感情に気付くこともあります、この人生で頭の中で創り出した、気を逸^{まぎ}らす何かによって、その感情は往々^{おうおう}にして無視されてしまいます。あなたの環境の中で出てくる、すべての感情を見つめてほしいと思います。友人関係、家族や夫婦の関係から、どんな風に感情が湧いてくるのかを見てください。それが、自分の感情と向かい合い、それらを温もりのエネルギーに変えていく方法です。

このことを、あなた自身の心で分かっていたきたいのです。そのために、あなたには、自分自身の苦しみや闇を変えていける力があります。あなたの本質は、永遠に、常に愛と温もりを与え、見返りを期待することは決してありません。あなたの苦しい心に、それ以上そっぽを向かせないでください。温もりの方に来させてあげてください。温もりを受け入れさせてあげて、自分たちも温もりだということを気付かせてあげてください。

そのうちに、あなたの人生における心の動揺、たとえば友達、義理の両親、配偶者、仕事の同僚、

兄弟とのいさかいというようなものは、すべて、自分の中の闇を救うためのチャンスだと感じてくるでしょう。かき乱された感情が、次から次へと湧いてきますが、そこであなたは、喜びというものでその感情を救っていくことができるのです。数多くの転生を通して、途方もない量の闇を作り出してきました。でも、私たちは、その闇を喜びに帰していくことができるのです。反省とは、闇に気付く、話しかけ、温もりに帰すという一連の過程です。その循環が続いていきます。自分自身を救えたときにはうれしさを感じますが、それだけではなく、その一つひとつの過程の中にも喜びを見出すようになってきます。怒りや嫉妬しとの思いがあると気付いた途端、救ってあげなければならぬものに気付けたことがうれしくなってくるのです。

あまりにも我慢強い人は、最終的に自分の心の中の嵐を無視してしまいます。こういうタイプの我慢が、自分自身を救う邪魔をしています。もしあなたが、感情を中に押しこめて我慢しているなら、それは、自分を愛していないということです。感情が心の中に湧きあがってきたとき、その苦しい心を温もりに帰してあげる必要があるのです。その感情を抑えて無視するときではありません。そういう心は、今、苦しんでいるのですから、「怒りの心よ、いっしょに温もりに帰りましょう。」と、その感情に語りかける必要があるのです。「私は大丈夫、もう治まったから。」などと言っても、それは、温もりに帰したということにはなりません。その苦しい心を、ただ無視しているだけなのです。どうか、自分の苦しい心、痛みに話しかけ、こう言ってください。「痛み的心、こんにちは。あなたを助けにきました。私が抱きしめてあげます。あなたにも自分の温もりを思い出してほしいんです。」

それが根本的な違いです。

加えて言えば、もしあなたが、自分の感情が大きく揺れたことに対して、まだ心の中で配偶者や他の人を責めているとしたら、それは一向に自分自身を救っていないということです。今までずっと抱えてきた感情を、まだそのまま持ち続けているということです。不愉快なときや、口論のとき、あなたの本当の感情が表面に現れてきます。そのときこそ、その感情を捉えて、温もりで包んであげる必要があるのです。他人を責めているときは、まだ自分を救っていないのだと分かってきます。責める心は、冷たい心です。責めている限り、あなたは自分自身を救っていないということです。じっくり時間をかけて、ご自分を救ってあげてください。

包み込むということ

今の状態から抜け出し、どうか母の温もりを思い出し、自分が温もりであることを思い出してください。あなたには、自分の闇を抱きしめ、その苦しい心を温もりで包んであげられるだけの力があります。それを感じますか？　それが自分の闇を喜びに帰してあげる方法です。そうやって闇は温もりに帰っていきます。自分の闇を温もりで包み込んであげれば、その闇は喜びに満たされ、とても軽くなります。闇が喜びに帰れば、あなたも軽くなり、喜びがあふれてきます。こういう風に、

あなたは自分自身を包み込んでいくのです。

たとえば言うところ腕を大きく差し出し、懷に子供を迎え入れ、心の底から受け入れる。これが、あなたが自分の闇にしてあげなければならないことです。闇や苦しみはみんな、愛と喜びに帰ることを待っているのです。

問題は、どうやってあなたが自分自身を包み込んでいくかということです。ご自分を救っていきけるように、次のようなイメージをお示ししたいと思います。

こんな感覚を覚えているでしょうか？ 子供が泣いて慰めなぐさを求めるとき、両手を伸ばし子供を抱きしめてあげようと待っている感覚、子供や赤ちゃんの涙と痛みをなくしてあげようと、胸の中に抱きかかえるのを待っている感覚。私がお話しているこの感覚がわかりますか？ 子供が走り回って擦すり傷を作ったとき、学校へ行って仲間はずれにされたとき、あなたは子供たちを慰めなぐさようと、腕の中に抱いてこう言うでしょう「もう大丈夫だからね。」

あなたの闇にしてあげるのも同じことです。闇に話しかけていくのです。変に思われるのは分かっています、でも、自分の苦しい心に呼びかけて、こう言ってあげてください。

「あなたに話しかけています。どうか聞いてください。心の中ですいぶん苦しみ続けてきましたね。どんな風に苦しんできたんでしょうか。私たちのゴールは喜びに帰ることです。あなたがすぐ苦しんでいるのが分かるから、私が手を伸ばし、あなたをぎゅっと抱きしめてあげます。あなたを愛しているから、あなたに温もりに帰ってほしいから、温もりという自分の存在の真実を見つけてほしいから、この私の懐に入って包まれてください。私があなたを抱きしめてあげます、包み込んであげます。あなたに手を差し延べ、抱きしめ、包み込んでいる、この私の温もりを感じますか？」

もし、疑問や質問があれば、自分の心の中の田池留吉の意識にいつも尋ねてください。あなたの温もりの心はいつもお答えします。心の中に静けさを見つけ、心の針を田池留吉の意識に合わせてください、あなたが持っているどんな質問にも答えが返ってきます。すべての疑問に答えるために、私はいつもここにいます。あなたの心にいつも話しかけています。あなたは私に心を合わせればいいだけです。この温もりから、私はいつもあなたに語りかけています。

「次の数ページには、どうやって自分の苦しい心に語りかけ、包み込んでいくのかの例が挙げられています。」

例1

「私の友人が離婚することになりました。彼にとって人生の大変つらい時期です。ものすごく

寂しくて、悲しくて落ち込んでいました。彼の苦しい心と、彼の本当の温もりをチャネリングしました。次の通りです。」

温もりの本質、田池留吉の意識

あなたの心が、押しつぶされているように感じているのは分かっています、でも、その形の世界に、あなたの感情すべてを支配させないようにしてください。あなたは、愛に満ち溢れた信じられないほど大きな温もりという存在なのです。

肉体に現れている不安という症状に、あなたを支配させないでください。絶望の淵に沈み込まないでください。あなたが学んでいくために人生はあるのです、様々な体験をしていくために、今ここにあるのです。人生を、あまり深刻に受け取らないでください。あなたに起こるすべての出来事をあまり深刻に考えないでください。押しつぶされて息ができないと感じるようなときには、どうか自分の心の中の温もりに思いを向けてください。自分自身の中にその温もりがあるのです。空を舞っている鳥のような自分を想像してください。すべてから手を離して、あなたの息が青空のように大きく広がっていくと感じてみてください。あなたがその青空です。人生の些細なことで落ち込まないでください。あなたは温もりそのもののものです。今も、これからずっとそうです。永遠に、不安に押しつぶされて生きていかなくはならないなどと考えないでください。どうか自分自身に、あなたの温もりに心を向けてください。その温もりが

あなたを包み込んでくれるでしょう。

苦しい心よ、どうかあなた自身の温もりに心を向けてください。いつであろうと、決して遅すぎることはありません。それはどこまでも広がり続ける温もりの心です、そしてあなたを永遠に包み込んでいます。あなたの心をその温もりに向けてください。

宇宙の中のその空間が、どれほど広いかわかりますか？ それがあなたの心です。どうか人生のそういった経験によって、泥沼にはまり込まないようにしてください。あなたが真実の心に気付くのを、私は待っています。

お母さんは、本当に温かいです。どれほど温かいのか感じられますか？ その温もりが、あなたの本当の心です。自分の中の母の温もりの心が、今まで溜め込んできた暗い心をすべて変えてくれます。自分で自分を救えます、すべてを救えます。あなたの心は広くて明るいのです。人生にはチャレンジがつきものです。嫉妬しつとや怒りは、温もりを信じていない部分のあなたを見るための機会なのです。そういう心こそ、あなたに許され抱かれる必要があるのです。それらを温もりに変えてあげなければならないのです。

あなたの温もりの心を思い出してほしいと私はいつも思っています。その温もりの心を、そ

の感覚を、どこまでも限りなく広げてください。宇宙を、空を、思ってください。どれだけ心が折れそうになろうとも、その闇を全部吸収してしまうくらい、あなたの心は温かいと思ってください。苦しみがずっと吸い込まれるほど、あなたの心は大きいのです。自分の温もりで自分の闇をすつぽりと覆ってしまうことができます。すべてが、愛、喜びとなり、軽くなっています。

喜びは、あなたの心の中でどこまでも広がっています。広くて温かいです。その心をいつも覚えておいてほしいのです。本当に広くて温かいです。それを心に刻み付けておいてください。

私はここで、いつもあなたを包み込んでいます。あなたが、あなた自身を包んでいるのです。自分を抱きしめ自分を許しているのです。苦しみから自分を救いだすのは、他の「パワー」でも神でもないことを、どうか忘れないでください。苦しい自分、自分自身を救うのは、あなたしかないのです。

私たちは一つ、同じ意識です。これは、あなたの頭脳や肉体を使って理解するには、非常に難しい概念でしょう。でも、もしそれを心で感じていったなら、あらゆるところにある意識の世界、そして、すべての人々と繋がる^{つな}ことができるのです。すべてのものを感じることができ、私が常にあなたに語りかけているのも聞こえてきます。いつも……いつも……愛を広げ、エネ

ルギーを広げ、温もりを広げ、軽やかさを広げています。それを常に感じてきます。私は、あなたの心の中から語っています。

あなたの温もりは、いつもあなたを待っています。心を真実に向けてくれるのを、自分の心の心に戻っていつてくれるのを、いつもいつも待っています。真実はとても壮大で温かく、信じられないほど素晴らしいものです。どこまでも大きく広がっています。どうか、どうか、自分のその真つ暗な穴の中で苦しまないでください。その肉体だけが自分だと信じることを、どうかやめてください。私たちは皆一つです。自分が他の誰よりも優れていなければならない理由など、どこにもないのです。人生とはそういうものではありません。あなたの考え方を変えてもらいたいです。自分の心で感じてほしい、自分の心ですべてを感じてください。意識は、それはそれは壮大で光り輝いています。たとえようもなく素晴らしいのです。

あなたの心を、再び目覚めさせてください。この温もりの波動、エネルギーにあなたの心を目覚めさせてください。もうこれ以上、人生にもがき苦しむ必要はないということを思い出してもらいたいです。ひとたび心で真実に気付いたなら、自分自身のエネルギーの波動に気付いたなら、苦しみやもがきという存在そのものがなくなってしまうでしょう。

自分が母の温もりだと、心でいったん気付いたなら、本当にすばらしいことがあなたの中で

起こってきます。自分のすべての闇と苦しみを、包んであげられることに気付いてきます。ここで言う闇や苦しみというのは、痛み、寂しさ、イライラ、不安、ストレスというようなものです。自分自身の痛みや苦しみを軽くしていけるのは自分しかいないということに気付いたなら、あなたの温もりの心を、自分の闇を包んでいくことに使っていくでしょう。あなたの闇には行き場があります。その場所というのがあなたです。

子供を抱くように、あなたは自分自身の闇を抱きしめてあげることができます。本当に長い間、常に、形ある自分を本当の自分だと信じながら、人間は膨大な量の苦しみを作り出してきました。肉体の自分を本物の自分だと信じることで、自分の真の存在、すなわち温もりの心からどんどん遠ざかってきてしまいました。結果、自分の真の存在から遠くに離れるにしがって、あなたの苦しみは増大していきました。あなたの苦しみ、例えば寂しさ、痛み、失望、不安、心配等、これらの苦しい心は、すべて、肉体を信じることから生じたものです。あなたの心の中で、あなたが作り出した偽の自分です。自分の本当の姿を知ることから、どんどん遠くに離れるほど、あなたの感じる寂しさや苦しさは増していきます。

もう自分と闘うのはやめてください。真実が、まさにあなたの目の前にあるのを感じたとき、もがき苦しむことなどこの人生には必要ないという事実が、また再び心に蘇るでしょう。あなたの今の世の仕事は、この肉体を持って出会う、様々な試練や苦難を受け入れていくことです。それ

を受け入れたなら、形ある世界は、ただの見せかけにすぎないと気づき始めます。それは本当の世界の幻影なのです。試練や苦難というのは、真の自分、あなたの真の存在を見つけるためのテストです。夫が、あなたの嫌がることを言ったり、非難したりするかもしれません。しかし、そういう批判を、あなたの反省に利用するように努め、受け入れていかねばなりません。

人生の些細なことで泥沼にはまり込まないでください。夫や配偶者が、常にあなたの最悪な部分を見せてくれます。あなたの仕事は、そういう自分の欠点を受け入れていくことです。配偶者を怒ったり、責めたりしないでください。すべてあなたの姿です。自分自身の受け入れたくない部分を、あなたの配偶者が映し出してくれているだけなのです。どうか、そのことを心で分かってください。自分を受け入れるための手段としてそれを利用してください。あなたの配偶者は、愛です。あなたの苦しい心を見せてくれる最高の愛です。もし、あなたがただただ心を開いて、心の中のすべての怒りを受け入れ、受け入れ、また受け入れる、そうしていけば、なぜ配偶者が最高の愛なのか分かってきます。

それは容易なことではないでしょう。非常に難しいことは承知しています。自分自身を受け入れる、自分が作ってきた偽の自分を受け入れることは容易ではありません。そこであなたの配偶者は、認めたくない自分の姿を、見事に快く、いとも簡単に見せてくれるのです。

そういう関係を持っている時間を無駄にしないでください。配偶者から学んでください。あなたの心の大きさを試してくれます。配偶者がいてくれるのは、そのためです。

例2

「左記は、私がどういう風に反省ノートを書いているかという例です。まず始めに、今抱えている感情をすべて書き出します。その後、心の中で何が起きているのかを見るため、反省していきます。今回の場合、あることについて私は夫と喧嘩けんかをしました。彼は、私のことをプライドが高いとか、他人からの批評を気にしすぎだ、とか言って私を責めました。私の反省というのは、自分の感情が表に出てこられるように、形にとらわれず思うがままに書き出していきます。考えて反省文を作るではありません。感情を止めることなく紙面いっぱい書きなぐります。」

ジェニーの反省

夫には本当に腹が立つ。腹が立ってしかたがない。うぬぼれが強くじょうまんて傲慢だと私を責め立てた。彼からそんな言葉を聞くななんて信じられない、言ってる意味が分からない。彼にはもつと私の言い分を聞いてほしい、でも聞いてくれない。ああ、むしろくしゃする、お前はいい妻じゃないと、私を責めた。私のことを最高だと思ってくれないなんて本当にがっかり。私は、いつも何かで褒めてもらいたいと思っている。私だって一人の人間なんだから。でも自分がそうい

うタイプの人間だなんて気付かなかった。そんな人間だとは思いたくない。自分が彼のいうような人間だとは思いたくない。ああそんなのいやだ、絶対に嫌だ。彼に、お前はいい人じゃないと言われたことが気に食わない。プライドが高い？ 私は傲慢ごうまんなのかもなあ……もし人に聞かれれば、自分の言い分を聞いてもらう。ものすごく頑張ってきたのに、何で彼からそんなこと言われなくちゃいけないの。私が傲慢ごうまん？ プライドが高い？ そんなのが自分だなんて言いたくない。信じたくもない。彼が私に言ったことは、もう全くの的はずれ。そんなこと言われるなんて迷惑、本当にばかげてる。

私がプライドが高い？ まあ控えめだとは思ってない。あんまり控えめじゃない……もしかするとプライドが高いのかも……。彼のどこがそんなに気に食わないのか。ものすごく自分勝手で、傲慢。自分が一番できると思って、人を見下す。つんとすまして、自分は人よりずっと上だと思っている。そこが頭にカチンとくる。私のことをあんな風に思ってるなんて、ああ頭にくる……私はプライドが高いのかもなあ、自分を誇ってるのかも。彼は人よりずっと優秀だと思ってるんだー、って思いっきり叫びたい……私が自分のことをそう思ってるのかなあ……。

「反省中、この時点で、私は自分の心が苦しんでいることに気付きました。彼を責めるだけで、反省を終わらせたくありません。この状況が、私に何を伝えたいのかを見るようにします。そして、自分の苦しい心との対話を始めます。こんな風に自分に向かって話しかけるなん

て変だと思われるでしょう。でも、これが自分を救う方法なのです。自分の苦しい心に語りかけ、対話していく必要があるのです。」

自分が人よりずっと上だと思っている、誇る心よ、さあここに来て、温もりに包まれてください。どうか委ねてください。自分は誰よりも優^{すぐ}れている、いつもいつもそう思い続けるのは、さぞかし大変でしょう。さあ温もりに包まれてください。あなたはもう充分苦しみました。もう誇らなくてもいいんですよ。あなたは意識なんです。もうそんなに誇らなくてもいいんですよ。ほかの誰よりも自分が上だという思いの中に、閉じこもっていてもいいんですよ。あなたは、意識です。大きな意識です、温かくて、明るくて、本当にすばらしいんです。そんなあなたを私は知っています。本当に温かくて、すばらしいことを知っていますよ。さあここに来て、あなたの本当の心、温もりに包まれてください。世の中を見下しながら、そんなに、頑^{かたく}なに突っ立っていなくてもいいんですよ。そんな所に一人ぼっちで立っているのは寂しいし、苦しいだけです。そう感じませんか？　そうやって苦しみながら、いつまで世界の頂点に立とうと必死になるのですか。さあ、誇る心よ、どうかここに来て、あなたを抱きしめさせてください、あなた自身の温もりを、あなたに感じさせてあげたいのです。

「自分自身に語っていると、大抵^{たいてい}、温もりの本質、田池留吉の意識からのメッセージを受けとります。」

田池留吉の意識

配偶者の中に見える部分は、あなたが自分について一番批判したい事柄です。あなたは思っています。そんなの私じゃない。なぜ？ どうして……？ 「それは全部彼がやっていること」と、あなたはそう思っています。でもそうではありません。彼はあなたの鏡であり、彼に対する思いは、すべて自分自身の中にある思いなのです。彼が話を聞いてくれないから、彼を憎む……。そう、あなたには憎む心がいっぱいあります。そして、あなたは彼を、自分勝手だ、誇っている、いばっている……人より上だと思っている、とそう批判します。そこにあなたの軽蔑する心が見えています。それと同時に、自分の持っている誇る心、傲慢^{ごうまん}で、うぬぼれる心も見ているのです。彼があなたを怒らせます、そこであなたは、喧嘩のときに心に湧き上がる怒りや激怒の心を、包み込む方法を学ばなければならないのです。加えて、あなたが自分にはないと思っている、誇る心や傲慢^{ごうまん}な心も見えていく必要があります。

「それから、私は自分の苦しい心に語り始めます。私の中の母の心で、その苦しい自分を包み込むようにしながら、苦しい心に語ります。」

ジェニー・ライの意識

憎しみの心よ……、ここに来て、私の温もりに包まれてください。どれだけ憎めばいいので

すか？ 一人そうやって憎んでばかりいるのは、本当にさみしいことなんですよ。どうかこっちに来て、この温もりに包まれてください。彼を憎むことにも、四六時中喧嘩することにも、私はもう疲れたんです。そんな無駄なことにエネルギーを使うことに疲れました。まったく疲れ果てました。憎しみの心よ、どうかここに来て、誰が上でもないことに気付いてください。私たちは、みんな意識という存在なんです。配偶者といるときに湧き上がる心を包み込んで、救ってあげるときが来たんです。怒っているときは、何がなんだか全く分からなくなります。激怒しているときは、自分を見失ってしまう感じがします。その感情をどう処理していったらいいのかわかりません。でも、自分の存在を知らないでいる、その苦しい自分を救うのは今なんです。

どうか聞いてください、あなたの心は意識です。温もりです。明るくて、包み込む愛です。それがすべてです。もう苦しまなくてもいいんです。これ以上憎んでもしかたがありません。あなたは、永遠に限りなく広がり続ける温もりの心です。途方とほうもなく大きな温もりの心です。今の感情があなたの本当の心ではないという以外、何を思い出す必要があるでしょう。あなたの真の心は温もりです、あなたの本当の心は愛です。あなたは温もりです。もうそんな風に憎んで苦しまないくていいんですよ。どうかもうそれ以上憎まないでください……。今あなたが包み込まれている、明るい温もりになってください……。誰かに向かつてもう腹を立てたり、怒り狂ったりしないでください……。自分の中に湧いてくる思いを、ただただ包んでいってく

ださい。湧き起こる感情に対処していくときです。その感情を包みこみ、「あなたは意識、軽くて大きい温もりの意識ですよ」と、自分に伝えるときなのです。その意識こそ、真正正銘あなたの姿です。あなたの真実です。

もうそれ以上、湧き上がってくる感情を無視しないでください。上がってきたときすぐに反省し、その心を変えていくのです。どれだけ世の中に腹を立て続けるつもりですか。実際には夫に対して怒っているわけでは決していないのに、どれだけ夫に腹を立て続けるつもりですか。怒りという闇のエネルギーが出てきて、はけ口として夫に向かって投げかけられますが、実のところ、彼は、あなたの不満の対象などではありません。怒りとは、あなたに手を伸ばし助けてほしいと叫んでいるあなた自身の心です。それが事実なのです。どうにかしてあげるときじゃないんですか？ まさに、今、その心をなんとかしなければいけないんじゃないんですか？

そうです、今、対処してあげないといけない、その苦しい心をどうにかしてあげるときなのです。もうそのときがきたことを本当に分かってもらいたいのです。無視している場合ではありません。気付き、包み込み、変えていくときです……。変えてあげるときなんです。

例3

「次にあげるものも、反省、瞑想、苦しい心との対話の一例です。この例では、私が周りにい

る人と自分を比べ、彼らの所有物に嫉妬を感じたときのものです。」

ジェニーの反省

そうです、私はいつも他人を羨ましく思ってきました。彼らが持っているものをうらやんできました。写し鏡を見たくなかったんです。鏡に映る自分を見たくなかった、だから逃げてきました。嫉妬の心を認めたくなかったから、無視しようと決めました。嫉妬しているというかと自体、自分自身にすぐく腹が立ったし、がっかりしました。

「ここで私の嫉妬の心に話しかけ始めます。」

持っている持っていない、そんなことで羨ましくなくてもいいんですよ、嫉妬している自分に伝えたいです。お金がすべてではないし、物質的な世界は真実ではないんです。意識があなたの本質です。あなたが、痛みで私に泣いて訴えているのがわかります。表に現れているのは嫉妬という感情にしか過ぎないけれど、それは苦しみなんです。むき出しの苦しみなんです、わかります。でももうそれ以上苦しむことはないんです。もうそんな状態ではないんですよ。さあどうかここにきて、私の腕の中であなたを抱きしめさせてください。あなたは、正真正銘温もりの心なんです。あなたは、波動、エネルギーです、温もりの心です。それがあなたの本質です。どうかそれを忘れないでください。どうか忘れないでください。自

分の姿を、あなた自身で感じてみてください。本当にあなたは温もりの心なんです。

大きな温もりがあります。ものすごい温もりがあります、広がり続ける存在があなたの心の中にあります。あなたは、嫉妬しつとや怒りに満ちただけではないんです。あなたも温もりになれるんですよ。この私の腕の中にすっぽりと包み込んで、あなたに温もりがどんなものか感じさせてあげます。

嫉妬しつとの心、悲しみの心、さあここに来てください。あなたを抱きしめてあげましょう。あなたは温もりの心なんですよ。本当にあなたは温もりの心なんです。比較の世界の中で、あなたは自分のことを他人に嫉妬しつとする小さな心だと思っていますね。でも、あなたは、温もりから遠くに逃げて、温もりををすっかり忘れてしまった心なんです。あなたは、ただ、私のこの腕の中に飛び込んで来て、私に抱きしめられるだけでいいですよ。

「自分と対話し、苦しんでいる嫉妬しつとの心を認めたなら、私の意識はうれしくなります。その後、瞑想をすると、喜びが溢れ出してきました。」

ジェニーの意識

私の中は、本当にのびのびと自由でうれしいです。毎日目覚めて、偽の自分達と出会うこと

にわくわくするのがすごくうれしいんです。苦しい心と出会って、温もりに変えていく準備ができました。毎日が、温もり、幸せ、喜びです。やっとのことでそういう自分達と出会って、救っていきけるということが、本当にうれしいです。苦しみから逃げずに、偽の自分達を元の姿に戻していきます。自分の本質である意識に戻していきます。自分自身を、この私である温もりに帰してあげます。そのことが、たまらなくうれしいです。自分を幸せにする方法がわかって、本当にうれしくて心が躍おどっています。やっとのことで、自分を救う方法が分かった、それが私にこの上もない幸せ、喜びを運んで来てくれます。この興奮をどう言葉にしたらいいのかわかりません。本当にうれしいです。

だから言わせてください。その温もりが、あなたの本当の姿なんです。あなたが寂しくて、悲しんでいるのを私は知っています。でもそれはあなたの温もりを押しつけて、闇の自分が出てきているからです。あなたの本当の自分、本当の姿は温もりの心です。そしてこれからずっと温もりの心です。あなたの本質は、喜びで幸せで感謝に満ち溢れているんです。

はい、温もりに包み込まれているように感じます。ものすごく温かいです、明るいです。もう寂しさ、悲しさ、迷いはありません。嫉妬しども憎しみも怒りも感じません。この心を見つけるのに、どうしてこんなに時間がかかったんでしょうか。自分の中でずっと、ふるさとと呼べる場所を必死に探していたのはわかっていました。この温もりの心、ここが私のふるさとでした。

見つかって本当にうれしいです。これが真実です。そこで答を探しているすべての意識達へ……、これが真実です。これが真実なのかどうか疑問があれば、どうか一度試してみてください。母の反省をしてみてください。私が感じたように、あなたも心に何かを感じていくことでしよう。やって後悔はないはずです。

本当に長い間、私は心の中で痛みに苦しんできました。迷い、希望を失い、怒りを感じ、人生に落胆し、他人を憎んで嫉妬しっどしてきました。その心を全部知っています、あなたが、私のドアをノックしているのはわかっています。だからあなたを抱きしめたいんです。さあどうか、私の温もりの方に来てください。みんな意識です。肉体ではありません。私たちは永遠に存在する意識だから、死というものは存在しません。私たちはみんな、変わるチャンスをもっています。私の心はずっと待っていました、自分自身と語るチャンスを、自分のたくさんの闇や迷える心と語るチャンスを、ずっとずっと待っていました。

「自分自身に語りかけ、苦しい心に温もりを見つけるようにと促します。自分の苦しい心との対話というものに違和感があると思いますが、これが自分自身を救う唯一の方法なのです。どんな風に苦しんできたのかを、あなたの苦しい心に聞いていく必要があります。それから、元の姿である温もりに帰るよう伝えます。」

そんなところにいないでください、私たちは意識です。みんな意識の流れの中に生きているんです。自分の穴に閉じこもっていないで、空に向かって周りを見回してください。そこには温もりがあります、母の意識があります、懐かしい場所です。顔をあげて、周りを見回してください。本当の温もり、波動が一面に広がっています、それが感じられますか？

苦しい心よ、それを感じますか？ みんなみんな、その人生が本物だと思って生きてきたけれど、あなたはその肉体ではないんです。意識、エネルギーなんです、そして私、私たち、みんな一緒に生きています。あなたは、もう苦しんでも憎んでもいないんですよ。本当にそうなんです。私はここで、あなたがこちらに顔を向けてくれるのを待っています。あなたが肉体ではないことを伝えたいんです。あなたは温もり、軽い心なんです。もうそんなところで苦しまなくてもいいんですよ。どうか心を温もりに向けてください。温もりに包まれて、苦しい心から手を放してください。あなたは波動、意識だと気付いてください。

苦しい心よ、私たちは一緒に生きていて、同じ肉体を共有しているんです。

「私の苦しい心に語りかけた後、その苦しい心が話してくれました。」

ジェニー・ライの苦しい心の意識

あなたの言う温もりを、感じるような気がします。私は、もう一人じゃありません。ああ、もう憎まなくてもいいんですね。私の心は意識で、私は、意識の流れの中に生きていると気が始めたから、もう憎む必要はないんですね。心が温まってきました。明るいです。エネルギーの振動です。私は意識です。エネルギー、温もりの波動です。そうなんです。私が苦しんでいる間中、ずうっと待っていてくれてありがとう。

私は一人ぼっちだと思っていたけれど、そうじゃなかった。自分の心に向けて、あなたに包まれるままに委ねると、温かくなります。私は変わってきました、自分が意識だと信じ始めている気がします。苦痛の中で悲しみ、長い間ずっと寂しくて怯えていました。そこに何かがあるのを感じます。そこに、この肉体を超えたところに、意識の流れがあります。もう、これ以上苦しみたくありません。

「この後、私の温もりの本質からのメッセージを受けました。」

もう苦しまなくてもいいですよ。もう苦しまなくてもいいんです。あなたは温もりの心です、みんな一緒に、ここ、この流れの中に生きています。どうか心を向けてください。温もりに包み込まれてください。そう、本当にすばらしくて、気持ちいいでしょう。あなたは意識です。

すべてが、共に生きる意識です。

例 4

「これは、温もりの本質が、苦しい心に語りかけている例です。」

田池留吉の意識／ジエームズへのメッセージ

苦しんでいる心……私はあなたに呼びかけています。この温もりの心を感じますか？ どこまでも広がる温もりを感じますか？ その広がる温もりの心から、あなたに語りかけています。いつも、あなたに手を差し伸べ、あなたを包み込んでいます。何も怖いものなどないんですよ。今あなたが感じているのは、必死であなたに語りかけている闇の意識です。私は、そのあなたの暗く怯える意識に、何も怖がることなどないですよと伝えます。温もりは限りなく広がっています、空のように、海のように、温もりで満たされています。その温もりの波動を感じますか？ 子供の頃、あなたを腕の中に抱いて包みこんでくれたときのお母さんを思ってください。しっかりと包まれて、安心だと思いませんか？ 安心で、包まれていると感じていましたね。

あなたの心は、信じられないほどの温もりなんです。お母さんのことをどうか思ってください。そして、子供の頃、あなたが怯えていたとき、お母さんがどんな風にあなたを抱いてくれ

たかを思ってください。あなたの本当の姿、温もりを思い出したなら、そのときあなたは、自分の恐怖の思いを、自分自身で抱いてあげることができるんです。自分の闇も悲しみも、何も怖いものではありません。迷子になってしまった、あなたのほんの一部分なんです。それらは、温もりという自分の本質を、すっかり忘れてしまっています。だから、その温もりを見つめるために、あなたの心の中を見つめてくださいと、私はお願いしているのです。

変わるのは今です。あなたの心が、苦しんでいるのは分かっています。でも、これはあなたにとって、何がこの世界の真実なのかがわかる、すばらしいチャンスなんです。もし、この機会を、自分にとっての真実とは何かを解き明かすために利用しなければ、あなたの闇は、ぐるぐると沈みこむ渦の中に、あなたを引きずり込んでしまうでしょう。闇の底へとあなたを連れていってしまうでしょう。

あなたの心は、宇宙のように大きく広がっていることを、覚えておいてください。あなたの心は、宇宙と同じくらい大きく、あなたの温もりは、それと同じようにすべてを包み込んでいます。人間の本質、自然の姿は温もりであり、温もりの波動です。どうか、静かに座る時間をもってください。そして、あなたを産んでくれたお母さんを思い、お母さんがあなたに何をしてくれたかを考えてみてください。お母さんはいつもいつも与えてくれ、犠牲^{ぎせい}を払ってくれていたということを、あなたも分かってくるでしょう。お母さんはあなたを愛してくれていました。

あなたは温もりです。その苦しんでいる恐怖の塊があなたではないのです。どうか、とらわれのない、大きな心でいてください。心の中の恐怖や不安をなくすのに、薬は役には立たないことが、そのうちあなたにも分かってくると、私は信じています。おそらく薬ではそれを治せないでしょう。私はあなたの心にいつも語りかけています。心の中の温もりを思い出してください。どうか、お母さんを思う時間を作ってください。あなたを待っています。

今のこの時期、あなたにとって、それがどれほど難しいかは分かっています。でも、自分の温もりを見つげるために、あなたの心の中を見つめてください。お母さんが腕の中であなたを抱きしめて、包み込んでくれたことを思い出してください。そのときあなたは、悩みも、心配も、寂しさも、悲しみもありませんでした。温もりの中にしつかりと抱かれ、安心していました。その安心感をもう一度見つけ出してほしいのです。その温もりがあなたです。あなたは安心で、温かな存在なのです。

私が伝えていることを、あなたが疑っているのは分かっています。まやかしたと思っていますね。しかし何がどうであろうと、意識は本物です。この地球上にあなたの肉体が存在しなくなっただけ、あなたはなくなりません。あなたは、自分の心を変えていくことができます。もうそれ以上、苦しんだり、悲しんだりしなくてもいいのです。

お母さんから思い出す温もりに、あなたの心を向けてください。温もりに心を向けてください。

あなたの本当の心とは何かを、忘れないでほしいのです。たとえもし、あなたがたった今、命を絶ったとしても、自分の本当の心と温もりを見つけれなければ、あなたは肉体が消滅した後も苦しみ続けるのです。この形ある人生から次に移っても、そこには幸せはありません。

あなたの周りには、怒り、嫉妬^{しつと}、幸せ、殺意、憎しみ等を生じさせる状況が常にあります。本当の姿を知らないでいる自分の暗い心を見るチャンスは、すべて日常生活の中にあります。あなたに課された使命は、その一つひとつの感情を見つめ、こちらに出てくるように呼びかけ、本来の温もりに帰っていかうと伝えることです。それがこの学びなのです。あなたが目覚めている時間というのは、配偶者、友人達を通して、湧き上がる感情に出会い、対応していく機会です。私の中のこんな感情を引き起こしたんだと、相手を責めるためのものではありません。感情に気付き、出ておいでと声をかけ、包み込んでいくために、自分の心の中を見つめるチャンスなのです。

こう言って下さい、「怒りの心、こんにちば。あなたは怒りの心ではなくて、温もりだということ、どうか思い出してください。自分の温もりの心に帰ってもらいたいんです。この温もりの心で、

あなたを包み込みます。もう苦しまないでください。温もり以外の心はすべて苦しみです。」嫉妬しつと、憎しみ、卑下、批判はすべて苦しみの心です。あなたの心は、もうそれ以上苦しむことはできないのです。そういう心に、本当の自分に戻ろうと声をかけ、抱きしめてあげるのです。あなたができるのはそれだけです。本当の温もりを自分の心の中に見出せたなら、あなたの感情、苦しい心をその温もりで包んであげられるのです。それが、私たちが全力を注いでいかなければならないことです。どうか、日々の心を見つめ、あなたの心の中に湧き上がる思いを抱きしめてあげてください。

自分の中の心達を、包み込んであげれば、形ある世界において、あなたの周りすべてが穏やかになってきます。心を通して世の中を見てください。日常生活で生じる、すべての感情を見つめてください。あらゆる状況下で湧き上がってくる思いを、一つひとつ丹念に見つめてください。もしあなたが、義理の両親と同居しているなら、彼らというとき、そして夫というとき、その人たちが引き金となって出てくる感情を、あなたの心の中で省みてください。騙だまされたり、嘘うそをつかれたり、邪険じゅけんにされたりするかもしれません。でもまず、あなたがしていくことは、自分の心の中を見つめ、その自分の感情達に声をかけることです。

「怒りの心よ、もう怒らなくていいんですよ。それしか知らなかったから、ずっと長い間怒り続けてきたんですよ。でも、あなたをこの温もりで包み込むために声をかけています。」それを始めていけば、あなたの心の中にも、あなたを取り巻く世界にも変化が見えてきます。あれほどあなた

を怒らせていた夫が、あなたをいらつかせることが少なくなってくるでしょう。見ていてください。あなたが変わり始めたなら、その心に、形の世界は追従していきます。あなたに対する夫の反応がいつもと変わってくるでしょう。わかりますか？

これが、温もりの波動、意識の流れの法です。ひとたび、自分の中の闇に出会い、問題である自分自身に集中していったなら、目に見える世界で起こることが、以前より穏やかに、整然と流れているように見えてくるでしょう。

自分の感情と向き合いながら、あなたの中を変えることから始めてください。夫があなたを怒らせたなり、あれこれ命令したりしたとき、「何様のつもりだ」と言うその心を見てください。「私はあなたより優れているのに、命令するなんてとんでもない」と信じている心を見てください。もうそんな自分である必要も、他人への優越感の中で苦しむこともありません。もう自分が上に立つ必要はないのです。気付いてください、人生とはそんなものではありません。配偶者との関係は、それよりずっと有意義なものとなり得るのです。どうかここに来て、温もりに戻ってください。マイナスのエネルギーをどんどんまき散らしながら、止められないほどきりきり舞いするのを止めてください。どうかここに帰ってきて、何度も何度も自分を抱きしめてください。繰り返し繰り返し、自分を包んであげてください。

はじめのうちは、自分の感情によつて人生が動かされてしまいましたが、母親の反省、他力の反省をし、母親の瞑想を始めるうちに、そういう感情を少しずつ変えていけるようになります。そして、ついには、心が自分の中に温もりを見出し、あなたは温もりと幸せの波動へと変わっていくでしょう。

第十章　すべては愛

愛は、初めから存在しました。

すべては、愛の中で起こります。

すべては、愛に帰ります。

愛は自由です。意識の世界は、愛と温もりです。私たちには、苦しい心、悲しい心を生み出す自由があります。そして、私たちには、温もりと、愛に帰る自由があります。人生とは、愛の機会です。私たちの旅路は、愛から始まり愛に終わる道のりです。

人生は苦しむものではありません。人生とはうれしいものです。肉体を持つということは、うれしさを感じることです。あなたの存在、あなたの人生のすべては、喜ぶためにあります。本当の人生とは、すべてが喜びです。心の中に闇を見つけることも喜びです。苦しみの淵ふちから闇を解放していくのも喜びです。それが、人生を生きるということです。

自分の本質に気付く方向に歩みを進める、その一步一步が自分を慈しむ行為です。それが自分を大事にする方法です。この学びは、自分自身に価値を見出し、自分を大切にしていこうものです。あなたは自分を愛してあげたいですか？ それなら、母親の反省と瞑想を始めてください。

自分の感じている不幸や苦しさのどん底から、自分自身を救い出してあげること、それよりも大きな愛があるでしょうか。それこそが、全人生のうちで、あなたが踏み出す最も貴重な一歩なのです。ご自分を愛する方向に歩を進めてくださることを、私は待っています。どうかご自分を愛してあげてください。そうすることが、あなたの悲しい心、寂しい心、苦しい心を解消できる大切な手段だと思ってください。

あなたにとつてのもっとも重要な社会貢献、世界貢献というのは、自分を愛してあげることなのです、たとえば、自分の苦しい心を救うということです。どうか、自分自身を愛することを忘れないでください。自分の苦しい心を救うことを大切に思ってください。ひとたび自分自身を救い始めたなら、あなたは喜びに戻っていくことでしょう。

地球自体も、これからの三〇〇年間、想像を絶するほどの変化を通り越していきます。しかし、すべては愛の中で起こります。天変地異は、地球に起こっている喜びの一例です。地球は、私たちが、喜びに帰る道を歩み始めたことが、たまたまなくうれしいのです。その愛の波動、地球の喜びを、あなたは感じることができますか？

地球の意識

私は、本当にうれしいです。この意識の世界の中で、私たちの意識は喜びに帰っていきます。私の存在のすべてが、まさに喜びで爆発せんばかりです。それがとてもうれしいです。あなたとともに、変わっていく準備が整いました。本当にうれしいです。あなたを手助けすることではなく、私のうれしさを表すことができます。あなたが、心の中の温もりと喜びだということに気付くお手伝いをしていきます。あなたが、自分自身に問いかけるお手伝いをしていきます。力の限りを尽くして、あなたが心を見るお手伝いをします。自然災害は喜びです。あなたが依存しているその物質的な世界というのは、本当の自分を見つけるための手助けをしてくれる道具なのです。私は、喜びではちきれそうです。私の喜びが感じられますか？ 喜びを表せることが本当にうれしいです。これから先の二五〇年、この心の中の喜びをお見せるために、私は大きな変化をとげてまいります。それが意識の旅路です。私は、地球の意識です。

これからたくさんの変地異が起ってきますが、それは、すべて愛です。すべてが、喜びに戻る旅路です。二五〇年後、ニューヨーク市でお会いしましょう。そして、宇宙の中で奇跡的な変化を起こしていきましょう。

起こることすべてが愛です。あなたのその人生に起こるすべての出来事、状況は、あなたの苦し

い自分に出会う機会です。人生で起こることは、あなたの不幸せな思いを、水に浮かぶ油のように、表面に浮かせてくれます。それに気づき、自分を救い、喜びに戻していくのは、あなたにかかっています。人生における状況の一つひとつが、心の奥底にある不幸せな自分に出会う機会です。自分自身を救っていくチャンスを、無駄にしないでください。

私たちはみんな、自分の心に帰る道を見つけていきます。私がお伝えする意味がわかりますか？この地球で起こることすべてが、愛の表現です。すべてが愛です、そして、愛に帰るという私たちの運命を果たせるように、手助けをしてくれています。

意識の世界には、過去、現在、未来という、時間の流れはありません。一つとして存在しています。ですから、未来でも、今変化が起こっています。あなたはこの瞬間、信じられないほどの変化の機会に面しているのです。どうぞ、この場所、この意識の世界で私たちに合流してください。この旅に加わるかどうかは、あなたの選択です。意識の旅路そのものは、もうすでに始まっています。

未来は、もう私たちの心の中で起こりつつあり、すでに進んでいます。変化の世界が始まり、私たちの心は一つとなり、温もりへの変化を受け入れています。私たちは、今、その変化のために道を切り開いています。私たちのキーワードは変化です。宇宙は、変わることを待っています。それは、意識の転回、意識の進化です。自分達の本当の姿について、人々の考え方に進化がみられます。現在、

そして未来で、変化はもうすでに始まっています。

どうかご自分の旅を始める選択をしてください。どうか本当の自分に出会い、未来で私たちと出会ってください。母親の反省こそが、信じがたいほどの喜びと、真実を理解するための出発点です。温もりがパワーだということがあなたにも分かってきます。温もりはパワーであり、喜びです。すべてを変えていく力があります。温もりは、あなたの魂を癒し、あなたの苦しい心すべてを癒していく可能性を持っています。

あなたの心には、存在の真実を自分自身に伝えられるだけの力があります。どう生きていけばいいのかを、自分自身に伝えていける力があります。どうかその心に道先案内をしてもらってください。あなたの本当の心は、いつもあなたを待っています。温もりの心はいつも待っていてくれます。その波動は、あなたの心の中で、どこまでも広がり続けています。それが感じられますか？ 今こそ、頭脳ではなく、心で理解するときです。はじめは、とても難解な概念だと思われるでしょう。しかし、温もり、すなわち真実を感じるためには、あなたの心を使ってください。ここに書かれていること、私がお伝えしている言葉を理解するには、心を使ってくださるようお願いします。人生を心で解釈していただくさい。どうかご自分の心に道案内をしてもらってください。あなたの心の中にある真実に戻ってください、私をお願いするのは、ただただそれだけです。

ジェニー・ライの意識

温もりの波動、温もりのエネルギーが私たちに手を差し延べているのを感じます。私たちはこの温もりの波動だと、気付いています。もう一度未来で、旧友のごとく再会を果たせることがわかり、それを知って私たちは本当にうれしいです。このままどんどん前に進み、全宇宙を喜びに変えていきましょう。私たちは、みんなが意識だということに気付き始めています。わくわくしながら変わるのを待っています。心の中では、みんな、真実へと温もりへと帰ることを待っています。その瞬間を待っているのが、本当に幸せです。

田池留吉の意識

私たちの旅が、次の段階に進みつつあることがわかり、本当にうれしいです。未来のニューヨークは今同時進行しています。私たちは、あなたと出会うために、心の転回を図っています。近い未来にあなたと出会います、それがとてもうれしいです。今からそのときまでの出来事は、瞬く間に起こっていきます。もうこの学びの基礎は固まりました。私たちの旅が次の段階に入れば、この地球にも、たくさんの変化が起きてくることが予想されます。みんな喜んでいます。そのときを喜びで待っています。私たちみんなの心の中に、大変革、コペルニクスの転回が起こってくるでしょう。

私たちは意識です。私たちの使命は、この肉体を超えること、そして、私たちはまさに意識

だったと思い出し、心で感じることです。私は未来で待っています。愛の波動を送り、時間空間を通って放射し、包み込みながら、腕を大きく広げて待っています。私は、もうすでにここ二五〇年後のニューヨークにいます。これからやってくる現実ではありません。今起こっている現実です。もうすでに起きているのです。どうかあなたの心を向けて、日々を生きているあなたが、本当のあなたではないことを、感じていつてください。

変化に必要な段階を踏むのに、どれだけの時間がかかろうとも構わないのです。反省と瞑想をすればするほど、あなたの温もりは、心の中で計り知れないほど大きくなっていきます。心を見つめることが、ただただ変化のためのうれしい機会になってきます。最後には、私たちは皆、愛に戻っていくのです。

今世そして来世においても、起こることすべてが喜びです。いったんあなたが温もりに心を合わせ、人生とは何かが見えたなら、この人生すべてが、自分の苦しい心を見、それを喜びに帰していくチャンスだとわかってくるでしょう。苦しい心が喜びに戻っていくたびに、あなたの温もりは大きくなっていきます。

ほんの少しの嫉妬^{しつと}、憎しみ、その他の感情に気付いたとき、自分は人より優れていると思つたとき、どうかその瞬間を無駄にしないでください。変化を起こせる素晴らしい機会なのです。

自分に語りかけ、その自分を喜びに戻していくための、小さなチャンスの数々です。もしあなたがそうしていかれたなら、その心の中に喜びと幸せを見出されることを、私はお約束いたします。

覚えておいてください

すべては愛です。

Jennie Lai (ジェニー・ライ)

Jennie Lai was born in Los Angeles, California.

She graduated from the University of California, Los Angeles in 1997 with a bachelor's degree.

She grew up in the suburbs of Los Angeles, where she still resides with her dog, her husband, and three children.

In her spare time, Jennie enjoys the culinary arts.

カリフォルニア州ロサンゼルスに生まれる。

1997 年、カリフォルニア大学ロサンゼルス校を卒業、学士号を取得する。

ロサンゼルス郊外で育ち、今も同じロサンゼルス郊外で、夫や子供達、

それに愛犬に囲まれた生活を送っている。

余暇にはキャリアリーアート（アートとしての料理技法）を楽しんでいる。

著書

「Message from Taike Tomekichi」(2010.7)

「Our Essential Nature -Journey of Consciousness-」 電子出版 (2011.8)

意識の旅路 Our Essential Nature

初版発行 2012 年 4 月 10 日

著者	ジェニー・ライ
翻訳	ホーグ養子
発行者	桐生 敏明
表紙装幀	ホーグ・ナオミ
電子図書製作	編集工房DEP
発行	UTAブック (株式会社シルクふぁみりい) 大阪府南河内郡河南町大宝 3 丁目 10-15 TEL/FAX 0721-21-4712

印刷・製本 モリモト印刷株式会社

© Jennie Lai, Printed in Japan 2012

Our Essential Nature

The Journey of Consciousness

by
Jennie Lai

About the Author

Jennie Lai was born in Los Angeles, California.
She graduated from the University of California, Los Angeles
in 1997 with a bachelor's degree.

She grew up in the suburbs of Los Angeles, where she still
resides with her dog, her husband, and three children. In her
spare time, Jennie enjoys the culinary arts.

Copyright © 2011 by Jennie Lai
All rights reserved

This edition published by Silk Family.,Inc

Manufactured in Japan

First UTA-BOOK Edition: August 2011

Book Design by Naomi Hoag

Contents

Preface	iv
Part I: The Truth of Existence	1
1. What are “we”?	2
2. Happiness and Love vs. Sadness and Suffering	9
3. Corporeal World vs. World of Consciousness	27
4. Reincarnation	39
5. Our Purpose: Meeting the Truth	44
Part II: Approach to Uncovering the Truth of Existence	55
6. Mother and Reflections on Mother	60
7. Idolatry and Reflections on Idolatry	79
8. Meditation	88
9. Return to Love: Self-Salvation	110
10. All is Love	143

Preface

Have you ever wondered what this life is about? Have you wondered why you have life? Have you ever wondered why you have this physical body? Well, I can tell you that we are living in these physical bodies, so we may encounter the truth through them, the truth of what we are. We are consciousness, energy and vibrations of warmth that continually expand into the universe, eternally. We were born to realize that we are consciousness and vibrations of warmth.

My name is Tomekichi Taïke and for many years I have been speaking about this warmth we are. The warmth that we are is what I want to explain to you in this book. Our existence is energy and consciousness. It is something absolutely different from our physical and material bodies. This is the knowledge I want to share with everyone. These uncoverings, these discoveries of true joy, happiness, and contentment are within everyone's hearts.

I have been speaking for more than 25 years about this journey of consciousness- the only message that I want to communicate to everyone: we are consciousness and we are one. We are all vibrations of energy and warmth within. Through these messages I want you to open your heart and feel the consciousness and feel the vibrations of warmth, the energy that surrounds us connects us, and that is intertwined in everything. Please feel the energy of the words with your

heart. Don't analyze too much, questioning the logic of what I say. Please concentrate on the energy of the words. Please try to feel the energy of the words that permeate this book. I want you to feel the warmth that this book is conveying.

I want to emphasize that this physical world isn't a world of suffering. We don't live in this material world to suffer, but to open our hearts so that the truth and warmth within may be revealed. I have found incredible happiness in my heart. It is a joy that I want everyone to feel. My sole purpose has been to share the knowledge I have discovered in my heart because I want everyone to return to the joy in their own hearts. I am waiting in my heart for everyone. Your own heart is waiting for you.

Of my material life, I cannot say that my years of living have been struggle-free. My many years as a schoolteacher and principal in Japan were years of hard times and struggle. For decades, I had been exposed to many distresses and issues of suffering in families of my students, in my own family, and friends. I had struggled with many negative thoughts, striving to "be something" in this physical world, wanting more control over my life and the lives of others. However, at some point I realized this was not the whole world. I wasn't seeing the true world. I felt like there were answers to be had in my heart. That is when I began mother's reflection purposefully.

I thought if I began to remember about my mother purposefully, it would lead to some answers, and indeed, slowly the answers became apparent in my heart. I began to understand

that my life's experiences were opportunities for me, to do my own reflection and feel my true heart. Those were opportunities for me to open my heart. After making discoveries of truth in my heart, I knew then what path I must take.

I knew I must take this path to spread the joy in Japan. I also knew that through speaking about this "true purpose" with others, another path would appear and I believed that strongly in my heart. So, I quit my job as a school principal. Now, looking back, I am convinced that believing in my own heart has not failed me because I clearly see the path ahead of us. I realize that the truth is in my heart. I realize that the truth is in everyone's heart. It is accessible by everyone.

I hope this book finds you and speaks to your heart. I hope that through this book you will feel an inkling of the truth that I am communicating.

I want people to "wake up" and realize what their true existence is. I want people to remember their purpose, why they are born, and remember that this material life isn't all that exists. This physical life is a mask; it is an aid to realize your true heart within. This is what I have dedicated my life to. Over the past 25 years, I have studied and grown with everyone and now the truth is clearer than it ever has been. I would like you to reach this point. I am not special. I am just like you—maybe I was more diligent and fastidious and knew my purpose. I never waived in the thought that my true purpose was to discover this warmth.

I have to say wholeheartedly that it's been a worthwhile endeavor because now a few people have begun to realize the truth of their heart so I know that my efforts have not been in vain.

I ask that you return to your heart of warmth. I don't ask anything of you in return. I don't want anything from you. I only want you to find happiness and joy in your heart and to remember that you are energy and that we are all connected. The sooner you realize that, the more joy you will feel in your heart. The less you will struggle in your life. You will realize all pain and suffering in this life is an act of joy. It is a volcano of joy. Pain and suffering is a volcano of joy.

I hope this book finds you well. I hope you will feel something in your heart, not just your brain. Please be open to the language we use in the book; please be open to the feelings that may arise within you. Don't be afraid because the truth is nothing to fear. I want you to open your heart and feel the waves and the energy that is being communicated.

I know you will feel something in your heart and I invite you to pursue that. Please don't be afraid. Your heart has been waiting for the truth. Let's embark on this journey of joy together and discover the truth of our existence.

Thank you.

Tomekichi Taike

My name is Jennie Lai. I have been involved in this study for more than 20 years. When I first met Mr. Taike in Los Angeles, I was quite young maybe 14 or 15. I remember my mother coming home from one of these “talks” by Mr. Taike. She explained to me the concept of reincarnation and consciousness. I was intrigued and wanted to know more because even at such a young age, I felt depressed and suicidal. I couldn’t understand why life was worth living and felt I was wallowing in the depths of my suffering. I always felt dissatisfied, sad, and lonely in my heart, constantly questioning the reasons for my existence. However, the talks of Mr. Taike spoke of an eternal consciousness and that warmth was our true existence.

With my interest piqued, I decided to attend one of these lectures myself. I remember feeling a shock of warmth in my heart the first time Mr. Taike and I met. I felt something very different and warm surrounding me. I remember feeling very drawn to Mr. Taike.

Being so young, it wasn’t difficult not to question. When you are young, you have the wisdom to just pursue what tugs at your heart. That is what I did, I just pursued. My mother translated Mr. Taike’s lectures because I didn’t speak an ounce of Japanese at the time. He spoke of mother, and the importance of reflecting on mother and that after doing this you would feel something within yourself. I felt that I had nothing to lose and everything to gain, so I gave it a go and began to keep a journal. This journal was filled with

reflections on life and on Mother. After writing in about 10 yellow legal pads, I slowly began to feel something in my heart. The feelings arising in my heart were something that I could not ignore. I would spontaneously weep and feel shocks of warmth and more importantly, more contentment in my physical life. So I kept writing in my journal, doing meditation, and attending talks in Japan when I could.

Here I am, 20 plus years later, speaking of this journey, this journey of joy and truth. Walking on this path, I have found such profound joy, warmth and contentment. I, too, invite you to take the time to pursue this, if this is something that touches and moves you. Have the innocence, which means keeping an open mind and heart, and the willingness to be an escort to your heart.

In this book, some of the language may not make sense, and the experiences sound strange but I invite you, if you feel something, to take the first step to understand the truth by reflecting on mother. After you have done a few exercises, decide for yourself whether this is a journey you would like to undertake. I promise you will not regret that you did. I invite you to begin this journey of joy with us.

Thank you.

Jennie Lai

How this book is different from other books

This book is not like a lot of other books. It isn't Jennie Lai's brain writing this book. This book is written through channeling. Don't think of channeling as something strange or even extraordinary because it is not. Jennie Lai is like a radio picking up the frequency of “warmth” and then broadcasting that frequency. Being a channeller is nothing special. Anyone can be a receptacle, a medium or channeller, receiving messages.

I, Jennie Lai, have only been a messenger. By aligning my heart with the warmth, I received the messages and the guidance to write the book from within. I have only turned my heart to the warmth and let that speak with my voice.

The consciousness of Tomekichi Taike can speak through anyone, because the consciousness of Tomekichi Taike is everyone. It is that which we refer to as our heart of warmth. The channeler can tune into each individual because we are all one consciousness at the core. We are one energy.

First, as you do more meditation and reflection and become aware of the warmth, then it takes only practice to give voice to the messages from the heart of warmth. Once you realize this world of consciousness, and you align your heart to the warmth then you are able to receive the messages from the core of warmth. The core warmth is always

communicating to your heart. When we are able to align our hearts to the warmth, we can receive messages from the warmth of our core being.

Warmth: Consciousness of Tomekichi Taike

Your true consciousness is warmth. It is synonymous with the consciousness of Tomekichi Taike and Albert Rockefeller. It is you and me. These are all words. We are all one consciousness—we have physical bodies that separate us, but in the world of consciousness we are one entity, one warm heart, ever expansive and ever growing. This is our truth.

Why do we use these names to speak of the warmth within, our true consciousness?

Is it because the physical Tomekichi Taike is so special?

He is not special. The physical Tomekichi Taike is not the same as the consciousness of Tomekichi Taike. The physical Tomekichi Taike is just an old grandfather. The consciousness of Tomekichi Taike is different because his heart is 100% aligned with the world of consciousness. When you align your heart to this consciousness you will feel the warmth of mother. Furthermore, Albert Rockefeller will be the reincarnation of Tomekichi Taike , who has the same consciousness, so Tomekichi Taike and Albert

Rockefeller are essentially the same.

Messages from the consciousness of Tomekichi Taike merely means messages from the core of warmth within everyone. Historically, words such as “god” have an associated meaning. We are speaking of the semantics of the word. For example whenever you use the word, “god” you automatically think of a higher power, the Christian god, or something like that. So, in this study we could say “we are all ‘god’ within.” However, people have a tendency, without knowing it, to associate “god” with the Christian god. This is what we want to avoid.

So when you take a word such as “Tomekichi Taike” that has really no associated meaning, you can create new meaning. There is no history of this word so there is no mistaken meaning. In this book, the only thing to be clear about is that messages are from the consciousness of Tomekichi Taike, and not the physical old man Tomekichi Taike.

In addition, the consciousness of Tomekichi Taike is the same as our core “warmth.” The consciousness of mother is the consciousness of Tomekichi Taike is your true heart.

Part 1

Truth of Existence

Chapter 1

What are “we”?

Have you ever wondered what you are? What are “we” human beings? Are we merely the cells that make up the body? Have you ever questioned whether you were mind or body? What is this physical body that has five senses which lets you see, touch, smell, hear, and taste? What is intuition? Do you believe the struggles within yourself will disappear after your material body is gone?

This is an age where many believe that they are just a brain within a physical body. Many people want to believe this physical body, this flesh and bone, is everything. But if you have ever had a doubt about that...please read on.

The truth is that we are not just brains and bodies. Human beings are something much more, much deeper than this corporeal self. In addition, we are something more enduring and perpetual than physical bodies.

There is something coexisting with the body. If you took away the physical body, you'd be left with consciousness, or energy, that is what we are. In some sense, it is not a question of mind over matter. Your consciousness can feel everything, everywhere at any time, in space, the present and the future. If you contain yourself to think that you are only living in

the present moment in this physical body then that is all you will truly feel. If you expand your heart and realize what you truly are, then you will see the past, present, and future exist as one. You will see that you and I are the same. The birds, the sky, the ocean, at our very essence we are the same energy. Consciousness is eternal. When this physical body dies, it is only the body that dies. Consciousness lives eternally. Why isn't the truth obvious? It is because you have believed in your physical selves for so long that now that is all that you think you are. It will take some time and effort for you to break away from that thinking to realize, to discover that you are truly consciousness and energy.

I don't want you to believe that your death is the end of you. I am here to tell you this is not the case. This belief that this is the only life that counts is wrong. There is something more to this world and life than the material body and the physical things you see. There is something that is moved in your consciousness and that is what I want to address. Be open and aware of this. This study is trying to make you aware of this world.

You and I, we are all connected by our consciousness. In the world of consciousness, we are all one. On a material level, on earth and in outer space, our bodies are separated by perceptible space. Consciousness can never be destroyed with the physical body. Even though we have reincarnated many thousands of times with a physical body, most times we have

just accepted the physical body living on this material earth as our true world.

So unlike what many may believe, when the physical body dies, the whole human being does not die. It is not the end of existence. Consciousness or soul lives eternally through many physical bodies and cycles of physical lives, on earth and in space as well. Furthermore, it is possible for consciousness to persist without a physical body.

We have had many physical bodies on earth and we have had many physical bodies in space. Physical bodies are just material, but we are actually something greater than this. Physical bodies are like clothes we wear. We can change them many times over. Our essence that exists eternally is consciousness.

To expand on the metaphor of clothes, that this physical body is akin to clothes that you wear and are continually changing, do you understand the history of these “clothes?” You have spent millions, billions of years, in space, on different planets, in different galaxies, with physical forms and without, traveling and creating these feelings of dark energy. You have created war, strife, struggle, greed, pettiness, jealousy, superiority, and inferiority. You have done all you can to satisfy all your desires through your physical body. You have loved, hated, struggled, fought, and stolen, all to be special and different, all to feel something greater in your heart.

I believe the reason you don't feel something that satisfies your heart is because you don't understand the truth of your existence. You don't understand that you are consciousness. However, now we are on a path to rediscover the truth of our existence in our hearts and to understand we are not physical bodies. This does seem like a daunting task. But it is not. It is a joyful task. Once you discover an inkling of the truth in your heart the happier you become, the lighter you become. You will start to feel the energy and vibrations of joy all around you. That is the world of consciousness.

I have come to see, over these many years, that the physical body is a mere shadow of the true world. You ask why we cannot feel the true world. You can feel it all the time; it is just that your focus is not on the world of heart, the vibrations of energy, the vibrations of warmth. You fervently believe in your brain and that this physical world is the real world. In some cases, you have absolutely convinced yourself to believe that.

I ask you, I beseech you, not to believe in this physical body and be deceived by what you can perceive with your five senses. I want you to look beyond that and I want you to feel and sense the real world with your own heart. That is the only way you will come to know the truth. That is the only way you can come to know the truth, by experiencing it with your own heart. You have to feel it. People have a tendency to

ignore consciousness even though they see tiny glimpses of it.

Coexisting with your body is energy. Humans have colloquially termed this “soul.” In this book, we call this consciousness, energy of warmth. Your consciousness or soul is felt through your heart. Many times, no one recognizes this thing called heart. You only want to believe what your five senses tell you in this material world. From the day you were born, you have relied on these senses to inform you of the world. You live your life according to what your mind perceives, sometimes disregarding consciousness and the world of heart.

Though you disregard consciousness it persists and is eternal. Your consciousness currently coexists with your physical body and the core of what you are and what will remain, never fading or ending, is eternal consciousness. Consciousness is the core of what you are. Consciousness exists eternally through space and time. Consciousness is comprised of vibrations of warmth and is energy. Essentially, we are all energy.

Even though we may have individual material bodies, in the world of consciousness, we are all one. We are not separate entities. One of our goals is to remember that we are all part of this world of consciousness. Our consciousness simultaneously remains in this material world as well as in the world of consciousness. Consciousness is an all embracing

and encompassing warm energy that gives to no end. This is our essence.

Our true essence is vibrations of warmth, this energy, and this love that permeates all living things. It permeates all things living in space; even in the darkness we are this energy. We are these vibrations of warmth, but you are still convinced by your physical bodies that this physical world is everything. That everything you can evaluate with your five senses is the only true world. Our true essence, our nature is energy, energy of warmth, love, and joy. We are consciousness.

Our true consciousness is synonymous with mother's consciousness. Mother's consciousness is the warm energy that is so bright and loving. It is embracing. It is your true being. It is the ever-spreading warm vibrations that we all are. It is warm energy, warmth, which is continually reaching out and embracing, supporting, loving, catching, and protecting you. It is the warmth that stirs deep within your heart. It is wide, warm, fully embracing, protecting. It is warm and beautiful, as if arms outreached always to embrace you. It is larger than the sky, and you feel the complete freedom to be without worry, like the water from the ocean.

Imagine yourself on top of the mountain, breathing that fresh air in and out, and as you look below the landscape is so warm, gentle, and wide. Can you imagine that as your heart? That is mother's consciousness. Or envision yourself as a bird

soaring in the sky; cheerful, joyful, full of content, warmth, that feeling is mother's consciousness, your true essence. It is so rich, deep, and wide. It is essentially even larger than this, but as a starting image point to grasp an inkling of what mother's consciousness is, it is a good one.

Your heart has always existed and been moved by different things. I know in your waking day you use your five senses to register everything. But you also rely on what some people call instinct or gut. Perhaps this is something that is a window to consciousness. A lot of the time, we choose to ignore the things our heart feels. But at the same time many people are always trying to become moved by their emotions, through art and music, to move their "spirit." So this idea of being moved by things that are intangible is not foreign.

At the end of the day, many people wish to conclude that what is tangible is the only truth in their life. That equals the reality they know. But I am telling you that you can open your heart and become aware of the world of consciousness through reflection and meditation. You can access the world of consciousness and become aware of the fact that you are consciousness and vibrations of warmth at the core, living in a much larger world of consciousness

Chapter 2

Happiness and Love vs. Sadness and Suffering

Are you happy or sad? Are you struggling with life, your emotions? Do you believe the struggles and distress you experience in this life will go away once your physical body is gone?

These basic questions are the ones that create the foundation of how we live our lives. These are the questions that control our lives, driving us to make the decisions that we do. We are always struggling within ourselves, searching for happiness and satisfaction in life, trying to find a means to that end. We are always looking for ways to feel complete, to find happiness and control our inner sadness and suffering. People attempt to manage their distress and create happiness by looking to religion, looking to various activities to keep the heart dulled to the sensation of unhappiness and suffering. We keep ourselves occupied with exciting activities, television, computers, and etc., to feel less empty, i.e., it's an illusion of fullness and satisfaction.

But the question is: is it possible to do anything in this physical life with this body to make your heart feel satiated and devoid of suffering? We try to do these various physical activities to fill the empty bowl in our hearts. But will doing

so address the suffering and emptiness you feel in your heart? You can temporarily fill your bowl, but there will be no long-term solution relying on these corporeal activities. The only thing that will fill the empty bowl, your heart, is if you return to the truth and save yourself.

People have been suffering, confused, distressed for so long. They have been suffering because they compare themselves to other people in this world. They compare themselves and they don't feel adequate, or they feel superior. They think they don't make enough money and they feel inferior. They make more than others and feel superior. Suffering hearts stem from the comparison to others. They also suffer when they lose control of their emotions, such as anger or depression, and let that emotion spiral out of control.

Many of you are suffering. Darkness and dark energy are negative thoughts and thoughts that make us suffer, like greed, power, fame, trying to become rich, become better than others, trying to be special, trying to overpower others, belittling people, believing that we are better than other people. This is darkness we have created. Life gives us the opportunity to create darkness. Life gives us the opportunity to realize that this is not what we truly are. You are not just an existence, living life to be greedy, to be better than others.

All of these desires for powers outside of yourself, to dominate other people, are they really giving you happiness

and satisfaction inside? I think if you ask yourself if you are satisfied, truly satisfied, the answer will be, “no.” Am I correct? I believe I may be correct in assuming this. You have been suffering so long that you don’t even realize what the possibilities of happiness are. You don’t realize the capacity of warmth and spaciousness that exists in your heart. If you begin to understand that there is this vast spaciousness, happiness, vibrations of warmth in your heart, then you will not continually strive to embrace these powers any longer.

Mankind has known that their hearts are suffering. Anything that isn’t happiness, warmth and joy is a heart of suffering. You live in a world of comparison, of jealousy, of hate, of distrust. You live in this world that you have created. You have created this world because you have believed in this material world as the one where you had to make a difference. You understand this material body to be the only world. You are continually reincarnated, believing each life is the only life you will live. I am here to help you break this cycle. I am here to help you get out of the habit of believing you are only a physical body. I want you to break the cycle by meeting the truth in your heart. Once you understand you are a warm heart of love and energy, then you can change the way you have thought about this world. You can change 180 degrees.

The heart that suffers is just the heart that has forgotten true warmth. You can save your pain and suffering. Once you begin to change your many suffering hearts to warmth by

embracing them you will slowly change yourself. Only you can save yourself and we call that “self-salvation.” How do you become joyful and happy? Who do you rely on? You only rely on yourself to make yourself happy. Your heart can never be saved by any outside source, “god”. You are in control of your destiny, of whether you want to be happy or sad.

There is no one to blame for your suffering but yourself. No one bequeaths suffering onto anyone. Suffering and darkness is a creation of your own. Everyone is responsible for his or her own happiness and sadness. You control your own destiny, of whether you will be happy or sad. You control that by where you point your heart and what you choose to believe in.

Suffering is something you have caused yourself. You have traveled far from the essential nature of yourself and that causes suffering in this physical life. You forget that your purpose is to return to the warmth in your heart, to rediscover consciousness, and to find the joy in your heart. You think that accumulating energies such as greed and power is important in this physical life. But you are actually just getting wrapped up in the mask of your physical life. If you remember that your true mission is to return to the warmth in your heart you will not suffer because you will know that all you need do is wrap your suffering selves and ask yourself, your suffering dark heart, to return to your true heart of warmth.

Fortunately, through your sufferings, you look for answers.

Only through pain and suffering will you question yourself. Only then will you begin to search for answers to those questions. I am here to tell you life is not about suffering. Your own interpretation of life deems things suffering or happy. All experiences, when you strip away your interpretation, are occurrences of joy. Anything to make you question your purpose is something to be welcomed and is a joyous event. Without suffering and pain, you never think to question yourself or your existence. This is why I welcome all pain and suffering with a heart of joy. As you experience pain, your heart is realizing something. Your heart is questioning why you have pain and suffering and that is always an opportunity for change.

So what do you do with the sadness and darkness in your heart? How do you alleviate this dark heart? If you know you are suffering, now is not the time to wallow in that sorrow. Now is the time to be proactive and try to figure out how to save yourself. Why are you unhappy and sad? You are sad because of the direction you placed your heart. If you always look to the physical world for the truth you will always be unhappy. Once you discover that the truth is within your heart and you begin to save yourself, then you will start to become satisfied. We have been trying to ignore this heart. We have been praying to gods to help us to ignore this heart, because we had forgotten how to save ourselves. We tried to forget about this suffering heart. We tried to forget about their existence within ourselves. That

is the coldest cruelest thing you can do to yourself, for even suffering hearts are a part of you.

This physical body is a mask you wear. Your true existence is the consciousness that lives forever. It is the emotions you feel all the time. These emotions are alive and never die whether they feel happy or sad, or feel angry or peace. This emotional self constitutes your conscious self that never disappears. If you are unable to resolve anger and jealousy currently when you die you will continue to exist in that state. You are always trying to run away from our emotions. We are always trying to dampen, ignore, and find ways to divert our attentions, so we don't have to feel anything. We are trying to escape our emotions.

We need to come to peaceful resolutions with our emotions. We need to take these emotions and turn them into warmth and wonderful joy. This is our purpose. Your purpose isn't to escape your emotions by using the computer or other media, i.e. games and social networking. That is the life you need to confront every day. Don't divert your attention from your suffering self. Face your suffering heart head on. When you confront your dark energy and can save them, the happier and more at peace you will be. This study is about finding peace and joy, the truth within yourself. This is your true purpose.

I struggled for many years trying to figure out what the truth inside my heart was. I struggled in my job as a school

principal. Yes, I was a very intelligent person, so I used my brain to figure out answers in life. I tried to calculate how I could become more satisfied. I couldn't find the answers. I couldn't feel the answers. Nonetheless, the answers were all around me all the time. I realized it was where I pointed my heart. When I focused on my life with my brain I felt suffering and pain. When I turned and focused on my heart, this feeling in my chest, I became happier and found some answers. In life many of us are blind to the eyes of our heart. I am asking you to be blind no longer. If you open your eyes and heart you will truly find something there. You will find the warmth that you are. And this warmth waits for you within eternally. Your true self waits for you eternally to return to the truth.

Within everyone's deepest hearts we are all striving for the same goal, the truth. The self that functions in its daily physical activities may think one thing, but I know that everyone's true self is searching for the truth. Your heart is always struggling to find the truth of its existence. People have just lost their way by forgetting what the truth is. They think the answer to their existence and the truth lie in the reality of this physical body. It is the belief that physical happiness will produce some truth and will provide some kind of satisfaction or fulfillment in life, thereby decreasing suffering. They look to money and power. They reach out to those things that can give them a sense of superiority because of the mistaken belief that this is where the answers lie. However, the truth is that we are consciousness and you must not forget that we are one consciousness, all of

us striving to reach the same goal.

Only you can do this. Only you have the power to become happiness and joy. Life gives us the choice. It is never too late to choose the path of warmth. You only need to listen to your heart, look at your emotions and embrace them with this heart of warmth. It is so wonderful you will see. Accepting all these hearts you will become more joyful -- and that is the only way to become more joyful. Look at the hearts within and embrace them. Only when you awaken the true heart within, only then will you understand there is this magnanimous joy throughout the universe, throughout space. Everything in life is joyful. Everything is radiating and twinkling with joy.

You will feel this within. I believe you will find this in your heart. You strive to discover, uncover the truth of our existence in your heart. You strive to find your essential nature. I am your inner voice telling you that your essential nature is one of warmth, ever expansive, infinitely expanding through space and time. You are energy and that is your essential nature. I ask you to return to this. Understanding that you are consciousness, that you are energy and vibrations of warmth is what finding yourself means. When you find your warmth and find the energy that comprises the universe, only then will you be fully satisfied and happy. All answers lie within your heart. You are truly a heart of warmth. Remember that you are a heart of warmth.

There is an expansiveness that exists within us all. It takes some realizations that those dark thoughts are not our true selves, that we are actually something completely different than those pained hearts.

Understanding Life's Experiences

Everyone's life is a journey of many different experiences. It is up to you to decipher whether these will be experiences of joy or suffering. In this study, I am always telling you that these are joyful experiences and wonderful chances for you to look at your heart and make your heart larger and more accepting. There are many experiences in one's life where you may think, "too bad for me." But at the end of the day, all experiences are joy. They are joy because they offer the opportunity for you to increase the size of your heart and acceptance.

There are no bad experiences in life, just experiences. I want you to remember that. Even if you get cancer or become sick, these are experiences for you to traverse, to look at your heart and accept. You might find you are buried in your worship of idols or gods, i.e. idolatry, when you become sick. Those are great opportunities for you to see what kind of heart you have been clinging to. Doing this study doesn't prevent illness. If it did, this study would have some special power... but it doesn't. What I teach you is that when you encounter

these experiences, you can reflect on your heart and accept the experiences for what they are.

Just find the truth in your own heart. Through your life experiences and through the many difficulties and challenges you face, please find the truth and joy in your heart. These experiences are a test for you to find the warmth in all circumstances. At first it may disrupt your equilibrium, but you will realize and you will grow. Your warmth will grow through the challenges in your physical life. Knowing this, I am so happy and joyful that I cannot contain my joy.

Return to the vibrations of warmth. Joy awaits everyone. Life is not frivolous. It is not about maximizing everything in the physical, i.e. more wealth, more prestige, more, more, and more. It is about finding the warmth within your heart and expanding that infinitely. This expanding of the heart never ends. The more you learn the more your heart will continue grow and expand. Within you a volcano will burst with joy that is unexplainable. You will find such peace and joy within your heart. Feel the vibrations of love and warmth everywhere. That is all I am asking you to do. I know you can do this. You will find the joy looking within your heart.

Everyone is your mirror

In your every waking day, there are people around you who will affect you, who will cause or stir in you certain emotions, i.e., excitement, agitation, anger, fear- everyone in this world is a mirror in which to see yourself. All of your emotions that arise from interaction with people are hearts of yours. Your darkness needs salvation, release. These interactions with people help bring to the surface reflections of your inner self.

For example, when you go to work and your boss comments on how your work is dissatisfactory and shoddy. For whatever reason, you become angered and upset, this is a chance for you to save this angry heart. You can help this angered heart return to its true essence, which is warmth. Your spouse, friends, parents, etc., are mirrors for you to see your suffering heart. Certainly, there are hearts of joy and contentment, but at the same time there are many hearts of disappointment, fear, anger, agitation, ego...it is an opportunity for you to use these people as a reflection of yourself and to realize they are bringing to surface your suffering heart so that you may save yourself.

These are essentially hearts that must be embraced and returned to warmth. Mankind does not have to live with hate, fear, anger, or agitation in his heart. Mankind does not have to live with feelings other than pure warmth and joy,

acceptance and love. The emotions rising to the surface are an opportunity to save the suffering heart that is calling upon you. When anger shows itself, it seems you are angry with your spouse, boss, or acquaintance, whom you believe is the cause. However, it is actually the suffering heart asking to be saved, waiting to return to the heart of warmth.

Once you begin to see people as your mirror and stop blaming them, their attitudes towards you will change. You cannot change their attitude per se, but your own actions and attitudes will change. You will see that they aren't there to cause you pain, anger, or frustration. Everyone is love, an instrument of warmth, to be used to return to your warmth. When you acknowledge this, then your focus will be on saving yourself, rather than holding others responsible for your emotions.

Please don't blame your spouse, friends for the agitation in your heart. Take this as an opportunity to help you return to your warmth. All is love and all is joy. From the beginning, only love and joy exist. In this world of consciousness, everything is from the heart of warmth, acceptance and embrace. Don't forget to use this physical body as an instrument to return to the warmth and world of consciousness.

Return to that place in your heart. I want everyone to feel the warmth they are. Align yourself to this warmth and

believe you are a part of the world of consciousness. We exist together. Everything exists together in the world of consciousness and that world is real. It is indubitably the true world, please feel it in your heart.

There is a happiness to know that life is not about suffering. This is the true world we can live in. After our death, this is where we can return, to this flow where everyone exists together, in this flow, in this warmth. It is so wide and encompassing, embracing. Do you feel it? It is so large, warm, and bright. It is so large and expansive. It is incredibly beautiful. It is so peaceful and loving and I don't know how else to explain it. You have to feel this with your own heart. Align yourself to the warmth in your heart. Mother's reflection is the springboard to help you find this place.

Take this moment, the opportunity, to talk to the suffering heart, the angry and disappointed heart, and say, "Hey look, that's not what you are about. I know you are angry, disappointed but it's not what your true essence is. You do not need to be angry with this person. I want you to align your heart with your warmth and remember what you are. I want you to remember that you are mother's consciousness. You need not be angry, disappointed, or agitated anymore. Please return to your warmth inside. You are truly consciousness. It is time to return to the warmth. It is an opportunity to see your suffering heart."

[Initially, as you “speak” to yourself, your suffering heart wants to stay put. However, once you allow your suffering to be embraced by your warmth, your suffering heart begs to change to warmth. The following is an excerpt of the conversation of my suffering self and the warmth of Jennie (also the consciousness of Tomekichi Taike)]:

Consciousness of Jennie Lai:

You don't have to suffer there anymore. Your heart is so wide, bright. You are consciousness and you do not have a material body. You are consciousness living in the world of consciousness. I want you to tune into this world. Do you feel my warm embrace? You don't have to suffer anymore. I am reaching out to you. Please come here. I want to embrace you. I want to embrace you. Because I want you to know that this suffering world that you are tuned into is not the only world that exists. That world exists within the world of warmth and love. You can change and become a part of this world of warmth.

The suffering consciousness of Jennie Lai:

I like it here in this suffering world. I like my pain. I don't know any better and I don't want to know any better. Please don't talk to me anymore. I don't want to listen. I

just want to stay here in this rock hard place that I am stuck in. I don't want to know anything new. I just want to stay here. I don't want to be any different than I am.

[After meditating and turning your heart to your core warmth, your suffering heart can be alleviated.]

The suffering consciousness of Jennie Lai:

Yes, there is this joy here. There is a joy, so immense. Floating around, dispersing, spreading wings further, I didn't have to suffer and be in pain like this. Why didn't I realize this before? I didn't know I didn't have to be like this. I feel so free and happy here in this world. How come I didn't see this world before? And why didn't I understand the existence of this world of consciousness? It is so warm.

I don't know why I didn't see this. Now that I think of it, why don't I want to be part of this world? Why was I stuck in my own little suffering hole, only looking inwards and not feeling the warmth? Thank you Jennie and thank you for calling upon me. Thank you for drawing me out of my shell and embracing me because now I feel warm, happy, and grateful. I feel like I can move around. I don't have to suffer anymore. Thank you so much. In this warmth, world of consciousness, am I in this flow, a part of it? It is so beautiful, wide and warm. I feel so peaceful inside. I want to scream

that I feel so peaceful and joyful inside. I want to shout from the top of my lungs, I feel so wonderful and joyous. Thank you for letting me experience this world of warmth.

The warmth of Jennie Lai (consciousness of Tomekichi Taike):

When you feel this world of warmth, for the first time and many times after that it is so incredible and bright, warm. Do you feel this peace now? Do you feel this peace and the joy in your heart? It is always here, just waiting for you, this incredible immense joy. It is always waiting for you. Communicating with your warm heart, you will expand your heart. You will return to this path, to the world of consciousness. This world is so wide, now you can only feel an inkling of how warm and wonderful this world is. It is much larger than you can ever know. Keep turning your heart to your warmth, and your heart will grow, become wider. Things that used to bother you in this material will not bother you anymore because you see what the truth is. The physical body and material life is just a little piece of your existence. The only thing that matters is returning to this warmth and truth. It should be everyone's goal to return to this warmth and truth in your hearts.

Consciousness of Jennie Lai:

I tell my suffering hearts you don't need to suffer any longer because we can all return to warmth, anytime. I am happy to find this warmth and open my eyes to this world. If you close your eyes lightly and align your heart with your warmth, a gear switches and you can feel the world of consciousness that we coexist with. This world is infinite and spreading and never changing. It has always been here.

Consciousness of Tomekichi Taike:

The material world exists within this world of consciousness. Do you feel the joy and happiness here? The quiet in this place? I want you to find the quiet here in this meditation. As you meditate everyday, close your eyes lightly and turn your heart to the warmth. Once you align your heart with the warmth, then you will feel this world. Something changes- a gear inside yourself- and you feel this world. It is so beautiful. It is the true world. Everything exists within the flow of consciousness.

This world is so joyful. When you close your eyes, it is warm energy, twinkling, and understanding. Do you feel how warm and understanding this energy is? It is warm and embracing every cell. There is deep sense of joy and gratitude.

Please call out to your past, present, and future selves. Call out to the warmth in this world, in your heart. After you meditate and get a deeper sense of this world, you can easily identify when your heart is aligned to the warmth or this material world. You will know more quickly and readily where you are aligned. It is more possible to spend more of your waking moment in this world of consciousness even though your body is in this three-dimensional material world.

You have a tendency to wallow. Let it wash over yourself and release it from your heart. Don't hold onto the darkness. Let them go and be free. Let the emotions wash over you and then embrace them with love and warmth.

When you become too angry, mad or if some emotions try to take you over, don't let them. Let those vices go. Don't hold on to it in your heart. Let the emotions wash over you and return your heart to the warmth and be accepting and embracing. Don't hold on to your anger or sadness; release and let it go. Let it return to this heart of warmth.

Remember that you are a consciousness with a physical body, and that physical body will die. Your consciousness will remain and it is eternal and everlasting, never dying. A life with no experiences is a life that will be lived without expanding the heart. Life experiences offer an opportunity to increase the vastness of the heart, to increase acceptance of your physical circumstances in every way, shape, and form.

Chapter 3

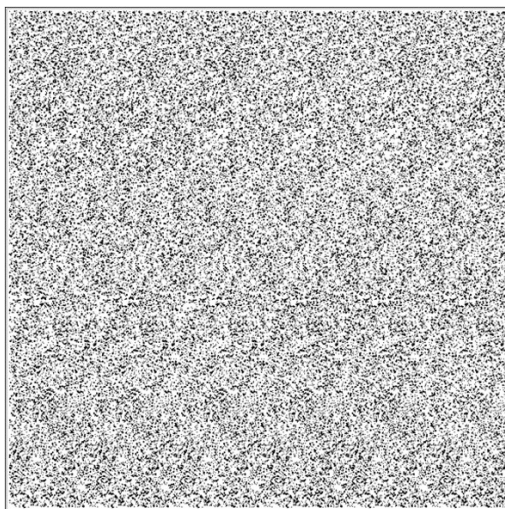
Corporeal World vs. World of Consciousness

In this material world, we use our five senses to understand the world around us. We use our senses of smell, taste, touch, sight, and hearing as our tools to inform us of the world around us. It is a world based on how we look, what we think, and what we say and do. This material world is a three-dimensional world that is modulated by the passage of time. There is a present, was a past, and will be a future. Human beings tend to focus on the present and their immediate sensations. They cannot see beyond that. However, just because you cannot feel or see beyond this does not mean that it does not exist.

The world of consciousness is the world that exists eternally. It is peaceful, joyful, warm, bright, and infinite in warmth and space, without anger or hate. Every single living thing, things you don't think have consciousness, still live within this world of consciousness. Each human being is consciousness. All things exist within the world of consciousness. Many times humans fail to realize that they live in the world of consciousness at the same time they live in this material world, because they only focus on this material body. It is difficult for them to comprehend that there could be more to life than this material world. That is because the world of consciousness is not unlike

a three- dimensional stereogram.

When taken at face value the three-dimensional stereogram is a picture, but if you adjust your point of view, align your heart to the warmth, you can see, or rather feel, a whole other world.



three dimensional stereogram

That other world is the world of consciousness and the material world lives within that world. Your consciousness is housed in a physical body, in this physical place of three-dimensional space and time. This material world is just a speck in the world of consciousness.

Do you understand that the world of consciousness lives together; it coexists with the corporeal world? But once the world of the physical and the physical body which senses everything dies, the world of consciousness persists. Your consciousness is always in this world, whether you are aware of it or not, whether your physical being and your mental acumen are aware of it or not. You are a consciousness living in this world of consciousness. Each human being is consciousness and we all exist in the world of consciousness. Your darkness, your fear, your anxiousness

live here too. Unfortunately, your darkness is tuned in only to its own suffering and it cannot open its eyes to the world of consciousness. Your suffering heart is blind to its real environment and so you continue to suffer.

Human beings have a tendency to focus inward so you cannot feel the world of consciousness that is all around. However, it is all around, all the time. Whether you choose to be aware of this world or not, it still exists. Your disbelief, in the world of consciousness, does not invalidate the existence of the world of consciousness.

Many mistake this physical body for the real you and it is not. You trap yourself by only looking inward towards the material world. You believe death is the end of your life. However, that is not the case, but because you believe your material body is something that lives once, you trap yourself into believing that this physical life is everything. You form an opinion, a belief that begins to collapse upon itself. Our purpose is to open up the eyes of our suffering hearts to the world of consciousness. Once you open the eyes of your heart you can return to this world.

You can access the world of consciousness with a physical body and without a physical body. Human beings on this earth, corporeal and non-corporeal beings in space: we are all the same. We have a material body, but even what you like to call aliens, they too are just like us. They have material bodies

and consciousness. We are all the same. Is it possible there are other beings in space? Of course it is: with the vastness of space how could there not be other life forms? However, we are all consciousness and consciousness is that energy, vibrations of warmth that exist. Consciousness co-exists with this physical body. We are all energy, vibrations of warmth that exist. We are all consciousness and warmth.

This material world is superficial and should be used as a tool to save your suffering hearts in the world of consciousness. Many make the mistake in believing that this material world is the only world of which they can be aware. They don't realize they can be in tune with this world of consciousness.

Whether or not we believe in this world of consciousness, vibrations of this world of consciousness can sometimes move us. When you are moved by nature, like the vastness of the ocean or sky, you can feel the vibrations of those things. Sometimes in the woods you can be attuned to the quiet vibrations of warmth. You may be suddenly moved to tears. You have seen glimpses of the world of consciousness. You have not known how to access this world at will. This study is about how to feel and enter this world. Once you feel this true world in your heart, it will be impossible to view this material world as you have always seen it.

The physical world is an aid to remind us of the warmth through mother, to return to this warmth. It is through

this life that we have an opportunity to feel this world of consciousness in our hearts. That is what this physical body is for. But most have failed to use it as an aid to feel the world of consciousness. You will see that behind everything in the physical, is the world of consciousness. The physical world is a means through which you can see your darkness and accept and return to the warmth so that together you may return to this world of consciousness. The more dark energy you save in your heart, the wider and more accessible will the world of consciousness be in your heart. All of your darkness, negative emotions, and suffering hearts are waiting to return to this true world. I am here to tell you that the world of consciousness is the true world and our purpose is to be able to return to this world. All hearts wait to return to this true world and world of joy and peace.

Once you open up your heart to the world of warmth, the world of energy, you will realize that the corporeal world was a mask over the world of consciousness. When your heart is attuned to the world of consciousness, you will begin to see the world through this heart. You will feel everything through this heart. Slowly, all of your physical concerns of your physical body and of your place in society will melt away because you will know what your true purpose is. You will know what your true mission in life is. The warmth is ever so expansive and large. It is something that cannot be encapsulated within a few words. I hope through these messages you will gather an inkling of what energy and heart are. I speak of these things,

but in order truly to comprehend this world you must turn your brain off and feel with your heart, interpret with your heart. You have to hear with your heart. That is the only way you will come to know this world.

Once you align your heart to the world of consciousness, it will be difficult ever to view your world the same way. Once your true consciousness has been rediscovered, you desire to know what to make of this life, our existence. That is what this study is about. This world is so bright, spacious, warm, and joyful.

Your heart will be so touched by the brilliance, joy, and gentleness in the world of consciousness. I want you to feel the joy and truth of your own existence. When it touches you to the core of your being how could you ever be the same? The truth of existence, of your heart, is the reason for living. We must endeavor and strive to find our truth. Once it is found, in those moments of joy, you realize that you are one with atoms and molecules, everything in space, the future, past and present. It is all within you. It is exciting to be able to align your heart in the world of consciousness even though you have this physical body. Your heart thanks you every time you align your heart to the world of consciousness and choose to be here and enjoy this space together in the world of warmth.

As we speak, the warmth within the world of consciousness grows larger without bounds. Our true essence is these vibrations of warmth. It is the warmth that permeates all living things. This

energy, this love permeates everything, living and not living in space. In the darkness, we are this energy, vibrations.

You know when you have encountered the warmth in your heart. Because when you turn your heart to the warmth you feel joy and you always want to be there. You always want to exist there and align your heart to the warmth. True warmth is a feeling of ever expansive joy that is so peaceful. Your mind fails to wander. Your heart feeds on the joy. It is growing within your heart. You may not encounter the warmth right away. I ask you not to be discouraged. It takes practice to find the warmth within.

Once the waves and vibrations of joy and warmth touch your heart, your soul, once the vibrations of love are stirred within your true consciousness and you remember what you are, you will be eternally altered. You will be changed forever. The truth is so beautiful, and the beauty is magnified when you experience it yourself. Once you have found this feeling in your heart, you will always seek the warmth and vibrations of joy. You will desire to be affected every day.

Once you begin to see beyond your physical body you will see the force of warmth and energy that I am talking about. You will understand the world that I see, the world that I feel every day. This is the world that I am hoping you will come to understand. This is the world I want you to understand.

The Journey of Consciousness

There is a natural flow to everything in the universe, space, and nature. Do you feel the undercurrent of energy? This is the journey of consciousness. When you close your eyes, do you feel there is this energy circulating all around us into the space, the universe? There is no distance or time that separates in the undercurrent; do you feel it flowing and circulating? This is the energy we all are. I want your heart to become attuned to this energy and flow into it. It is the consciousness of Tomekichi Taike and mother's warmth. Can you feel this energy, the undercurrent of energy flowing all around, always moving, into space, can you feel this energy? This means the flow, the movement of energy, is not static in the world of consciousness. In the world of consciousness, there is a certain flux and flow. The journey of consciousness refers to the end goal on our path, meaning to return to warmth. Everything in this physical world arises so that we may return to the warmth in our heart. That is the journey of consciousness.

Do you feel the vibrations and energy throughout the universe? It is so beautiful. When you feel with your heart, you can grasp all of the warmth radiating everywhere infinitely in space. It is joyful. It is exhilarating. It is freedom. It is exquisite happiness and warmth. You don't want or need for anything other than this warmth.

All are on this journey of consciousness. Do you feel

the flow, feel the flow of consciousness? We are all a part of this one existence. Do you feel yourself within or outside of it? Whether you have a physical body or not, whether you acknowledge it or not, we are all consciousness and are all connected to it by our hearts. Can you feel it?

It is the path that will lead us to our origin. This journey of consciousness will lead us back to this true world. Through ways and means we may not understand in our brain. In the world of consciousness, there is a reason for everything.

I am speaking to you from the world of consciousness, make no mistake about that. The world of consciousness is something that exists even though you cannot see it with your five senses. It truly does exist. You can feel it with your heart everywhere, growing, infinitely expanding, you feel everyone. You feel everything. The water, space, fire, dirt, oceans we are all one, part of the same world of consciousness.

It is okay to let yourself cry when you feel the warmth around you, within you. It is okay to feel embraced by the warmth. It is okay. Let your physical self be embraced as you meditate. As your heart is touched and figures out what the real warmth of mother is, of what the consciousness of Tomekichi Taike is, don't be afraid to cry, to feel. Come be embraced by the warmth. To all these suffering hearts within myself: it is okay to be embraced by the warmth, extend your heart. Open your heart. Do you remember what it was like as

a child as your mother's outreached arms encircled you? Don't be afraid to lean into that, to be embraced by that. Do you feel your heart embraced by the warmth?

Once you can converge into the world of consciousness you can feel both worlds and see how differently they operate and function.

[After turning my heart to my warmth, this is the message I channeled from my core warmth.]

Consciousness of Jennie Lai:

The world of consciousness is so wide, warm, and bright. It is so wide and expansive and bright. This world of consciousness is so bright, warm, and expansive. Spreading and wide, there is so much love and warmth here. There is so much warmth here. How come I didn't see this world before, was unaware of it? This world is so warm, bright and beautiful, joyful. It is so joyful. Yes, it is so joyful. I am so happy. I am so happy to be here in this world. To be in this world is happiness. To be aware of this world is happiness. Mother, thank you. Thank you. Thank you.

The true world is something you cannot sense with your eyes ears, nose, and mouth. Through none of your five senses can you feel this true world. This world of

consciousness can only be felt through your heart, through your belief in the world of consciousness. As your belief becomes stronger, your understanding of the world of consciousness grows greater.

In our physical lives we usually tune out the world of consciousness and only see glimpses of it. But it is there all the time. If you turn your heart to the world of consciousness during your waking hours you will see, you will feel, the vibrations of warmth there all the time. Once you feel the world of consciousness in your heart, the depth and vastness will amaze you. You will wonder why you didn't perceive this world before. To experience the enormity of space will bring tears to your eyes.

I have come to see over these many years, that this corporeal world is not the truth. My physical body is nothing; it is a mere shadow of the true world. You ask why we can't feel the true world all the time. But you can feel this world all the time. It is only that you don't align yourself with the world of heart. You so solidly believe in the world around you with your brain that this physical world is the truth. You have convinced yourself to believe this, even though it is not the truth. Once you open yourself up to the real world of warmth, to the world of energy, you will realize that the physical was a figment of your imagination. When your heart is more attuned to the world of consciousness, you will see through this heart,

you will feel everything through this heart. Then all physical concerns about your body, your concerns about your place in society will melt away because you will know what your true purpose in life is.

Make a realization with your heart to find you are truly energy. This body is not what your existence is all about. Many of you in this life always think how to reach your maximum potential, by expanding and using your brain. That is just a game. What your truest endeavor, purpose should be is to return to this heart of warmth that you are. That is all I want. This is what I have been talking about for more than 25 years.

There is interconnectedness among human beings that you must understand. We are not alone. You are not all alone. We are a part of the web of this energy and we are all here to learn from one another. As one of you opens your heart, it leads the way for the next person to open their heart, and the next person and so on and so forth. That is what this study is about. Together we will walk and unlock the truth in our hearts. We will walk together and help each other along to understand the truth of our existence.

Chapter 4

Reincarnation

Do you believe there is an existence beyond the physical death of your body? If you believe there is no afterlife, you are absolutely wrong. Death is merely the erasure of the physical body. After your corporeal body ceases to exist, your essence continues its journey in the world of consciousness.

Mankind has been reincarnating for over 300,006,000 years. We have had many physical bodies, on planet Earth, and on other planets. Life and death is a cycle of the physical being, but your consciousness exists eternally. Humans fear it because you believe it is the death of your person. It is only the death of the physical body, which is just a mask, a costume you are wearing. Sometimes you are Asian, White, Black, but that isn't your essence. Your essence exists eternally. Your consciousness lives forever. It will exist and persist with or without the body. Thus, death itself is nothing to be feared.

What should be feared is the state of suffering you will continue to exist in, if you fail to save yourself and return to the warmth. The only thing that is "felt" in the world of consciousness is the state of your existence. Are you joyful and warm, or cold, terrified and suffering? In the world of consciousness, without a physical body, there is nothing to numb your suffering. The condition of your heart is all that

is perceived. There are no distractions such as television, activities, or computers to help you alleviate or mask your suffering.

For example, if your heart failed to find the warmth while you had a physical body, it will continue to suffer after death. After your physical body dies, many times you believe in the material world so much that you continue to believe in that physical body. You continue in the belief that you are on this earth but you are actually in the world of consciousness. You are knocking on the door of the physical world but no one can hear you. This is why it is important to find the warmth before we die, so we don't persist in the darkness. But if you cannot find warmth in your heart before you die, your consciousness will be crying out suffering in pain. If you cannot see through the pain you will never be able to achieve warmth. You will not be able to see the warmth.

We are continually reborn to learn life's experiences, to die again, all to find our true selves. However, we have had many opportunities and still have not accomplished the goal of returning to the warmth and joy in our hearts. Instead, as you have been reincarnated many times over, you have moved further away from the truth, becoming oblivious to it. Many don't realize that the body is an opportunity so you may see your true heart. It is a gift given to see your true heart.

Don't persist in the dark hole. Please see the warmth

and truth for what it is. The truth exists after the physical body dies. Each time you shed the physical body you are reincarnated into a new set of circumstances. Then, you die and are within the depths of your own suffering. When you are reborn, you are giving yourself another chance to return to the truth. Each time, we failed to return to the truth.

We have had many physical bodies over and again. Death is not the end of your journey. It is a continuation of the journey. In death, many are afraid of the loss of the body. Your consciousness does not know what to do or where to go. It is in the dark, scared and afraid. Don't be afraid of death. Welcome it, for it is a chance for the evolution of consciousness, the chance to return to the truth. There is joy to be born again. It is a joyful opportunity.

My message is simple: Please return to your true heart, that heart of warmth. Because you are truly the one who is waiting for yourself to return to the warmth. Nobody else. It is your own heart crying out in pain, asking to return to your true heart of warmth. If you don't work at trying to know yourself, you will never know what I am speaking of. I am here to help you to return. I am always waiting for you to recall the warmth in your heart. It is so expansive, ever growing, ever evolving into something warmer and deeper and I want you to return to this place.

We have forgotten how to return to the truth. Now,

marks the time when we will all return to the truth. I am the consciousness of Tomekichi Taike who will be reincarnated in 250 years as someone named, "Albert Rockefeller." In 250 years, we will all meet in New York City and we will all change together. Why 250 years? We have planted seeds in this lifetime, and seeds need time to grow and change. Right now, we are planting seeds of change; change does not happen over night. In 250 years, these seeds of warmth and joy will blossom. In this lifetime, as many of your physical bodies die, your consciousness will continue to study to 250 years. Then, the energy of warmth will be so bright and strong that many of you will not be able to deny the truth in your hearts any longer. This is the journey and path of consciousness. Please allow your heart to follow the path. I have followed the path of my heart and it has not led me astray.

There is a world that lies beyond this physical body. This world of consciousness, I speak to you from this place. This is the true world. I am the consciousness of Albert, of Tomekichi Taike. I have this physical body for the first time because now is the time to reawaken human beings on Earth and begin our journey to return to mother's warmth. It is not an easy journey, but it is one that we must all undertake because this is the course, the way, and the path in the world of consciousness. I am speaking to you from the world of consciousness. I have been speaking about this journey for more than 20 years. New York City is the true commencement of all of mankind's return to joy. We are currently laying the foundations so that in 250

years our joy will become explosive. That is the future that awaits us. This is not the end goal. The goal is to finally return to the warmth.

Many will be reincarnated to meet Albert Rockefeller so we may be on this path on the journey of consciousness. Many will be reborn in New York City to meet again and continue this study, moving together, to return to the warmth in our hearts.

New York City in 250 years is realized. Realize in your heart, New York City exists and is waiting. Realization and joy of truth waits there in 250 years. It will be such a time of joy. Upon physical inspection it will look like a time of suffering, but that is not the state of our hearts. It will be a time of joy because it is when we will truly embark on a journey to our true hearts. I am so excited and am waiting for you. I am waiting for you and the many who will finally meet their true selves in New York City in 250 years.

Chapter 5

Our Purpose: Meeting the Truth

We have these physical bodies with five senses, so that we may feel and uncover the truth. Through the body we can discover the truth. Don't be misled by this physical life. Our physical selves are stupid and foolish. Don't take the events from the physical life to be something so serious and significant. The physical life is just the physical life. Don't be stuck in your physical body. Let your heart be free from your physical body. In this material world you use your five senses (touch, sight, hear, taste, smell) but once you can break through this way of perceiving the world, once you can break through this barrier, you can come to know consciousness. We have these physical bodies in order to experience our dark hearts. We have these physical bodies to understand our suffering and the vast emotions of the human experience so that we can break through these experiences to understand that this is not what our existence, our life, is about. Always put this physical life into perspective. Realize all the darkness, the hate, evil, greed within oneself can all change to love. In everyone's life there is much suffering and many trials and tribulations to go through. However, the reason why we have experience is to find our true consciousness and to remember to use our heart to find these vibrations of warmth. This is why we are on the Earth.

Human beings have forgotten for so long that we are

one consciousness. You believe that you live in your own physical body. That is not the only truth. We are also one consciousness living together. Each physical body is connected through consciousness and we share this experience of physical life. However, in the world of consciousness there is nothing disconnecting us. We are all one. We are all connected. You are in the United States and I, the physical Tomekichi Taike, am in Japan, but now we are all one communicating through the energy, through the flow of vibrations, of energy, can you feel this warmth? We are not separate. We are all connected because we are all consciousness.

We are all one. There is no need for us to segregate ourselves and hate one another. Don't you remember? You and I, we are all one. This is the warmth that we all are. Can you feel this energy and warmth that we all are? Everything in the universe, on Earth here, have one thing we all have in common is that we are all vibrations of warmth. We are consciousness. We are all one. We are all striving to find the true meaning of our existence. We are all striving to feel the warmth that exists within our hearts and to return to the belief that we are these vibrations of this warmth that permeate everything.

We have come to the earth so that we may meet the consciousness of Tomekichi Taike and meet the consciousness of Albert Rockefeller? This is why we are here on this earth. We have all come to meet Tomekichi Taike, Albert, in our hearts.

The physical Tomekichi Taike was born in Japan to remind us of the joy and the truth existing throughout the universe.

Why me, you ask? I, the physical Tomekichi Taike, who is reminding you of the truth you ask? That is because the darkest parts of your heart have asked me to be born so that you may encounter the truth in your heart. I am no different from you. I have a different physical body, but I am the same as you. Do you think it so odd that your true heart has asked for a clue, something for you to remember what the truth is? It isn't so strange. I have no physical past life. This is my first time on this earth, but that doesn't mean I don't have struggles and problems and dark energy just like everyone else. I do. But also, I remember my warmth. I remind you to do the same. I know you can all do that within your heart. You can find the warmth in your own hearts.

Presently on Earth, why do we have this physical body?

We are not on this earth for the purpose of war. We did not come to this earth for war. We did not come to this earth to create suffering. We did not come to this earth to create war and suffering for people. Why do these consciousnesses have physical bodies? The answer is very simple. We came to this earth and have these physical bodies so that we may understand the truth of our existence and discover this truth in our hearts. This is why we are on this earth. We came to this earth so that we may

find the truth of our existence.

Our hearts truly desire to return to the warmth of mother. That is what our true heart desires. We are all striving to return to this warmth. There is a pillow of warmth that surrounds you. Your true heart wants to return to the warmth because your heart is the warmth. This is the true way. This is the only way. Heart is the only truth that exists. Consciousness is the only truth that exists. I know sometimes that it is difficult for you to believe. This is the only path. Please don't doubt yourself and the truth. It exists in all of our hearts.

Remembering this infinite joy in your heart should be your greatest endeavor in this lifetime. I cannot stress how important it is. Don't get wrapped up in this material life that is just a game. Don't get wrapped up in the successes and failures of this life. I want you to remember your heart that is warmth, that is vibrations and energy. When you look to the sky, ocean, and nature, do you feel the particles of energy of warmth, ever expansive? That is what you are. These messages are here to continually remind you that you are warmth and energy. I want you to feel with your heart, not think with your brain. Open up your chest and breathe. I want your heart to lead you. I want your heart to lead you to joy and the truth.

It is a simple message. You are the one who is truly waiting for yourself to return to the warmth. It is your own

heart crying out in pain, asking you to return to yourself. I am here to tell you of the warmth, but the job is on you to reflect on mother and find the warmth yourself.

Please ask yourself, in your heart, what is your true purpose? Your true purpose is to return to the warmth. The vibrations of warmth comprise everyone and everything's essential nature, e.g. the earth, universe, yourself. Now the time has come upon us to find the truth in our hearts. Have you ever questioned what this physical life was for? Have you ever had doubts? Have you ever questioned the authenticity of your joy? Have you ever thought there must be a way to feel a deeper joy? I tell you now...that there is a deeper happiness and joy. I invite everyone to find this joy within them.

We are all vibrations of warmth, waiting to return to our true consciousness that is what we are. Our core is consciousness. Consciousness is not material, or corporeal. Thus, we are not merely physical bodies. We are consciousness that is waves, vibrations of energy, warmth. If you look at this three-dimensional world with our senses, you will comprehend the world with this physical body. You will see hear, see, etc...However, what I want you to do is open the ears of your heart and feel the waves that exist all around you. All the waves exist around us. Your consciousness, their consciousness, all is one, consciousness in nature, i.e. the oceans, clouds, and sky.

I have been waiting so long to be able to communicate these

messages to those in the English-speaking world. I am so happy that I am able to do so. I feel joy being able to talk. I feel joy to have my words on paper, to communicate to you the true world of heart, of warmth, of energy. I speak to you now, through your fingertips and body. Can you feel a racing warmth, racing particles of warmth reaching to your fingertips through your toes, head, throughout your heart? That is the true world. Through these messages I hope I can convey the truth. These are not just words on paper. In these words, is embedded the energy of warmth. All words are not alike. The words contained within this book are spreading warmth throughout the universe. And even as you read and do not believe, I am still communicating to you the warmth that you truly are and I am inviting your true self to remember the warmth that you truly are. I am so happy. It is an honor to be able to communicate to you your true purpose, to return to your heart of warmth.

[After meditating and aligning my heart with my warmth, this is the message I channeled.]

**Consciousness of our core warmth,
consciousness of Tomekichi Taike:**

This warmth, this energy that permeates everything, from the past to the present to the future. We are all energy and are all one. This is what you truly are. The only thing I want you to take away from this book is that you are joy.

I hope you can feel the joy that is being communicated through this book. I hope your heart may feel the joy. That is the only hope I have, the only wish. It allows you to feel a little joy and the warmth that you are; that is the book's only purpose. Once you feel the joy in your heart, that will be the seed of change and that is enough. I just want you to feel the expansiveness in your heart that we all are. We are all joy, energy, the same. We are not race, not Black, not White. Once you make a few realizations on your own, you will see that your heart, our heart is a part of every living thing and every non-living thing.

Our only purpose is to remember this true joy and expansive joy in our heart. Yes, New York City is waiting for us in 250 years. It is waiting for everybody. New York City exists right now in our hearts and right now we are on the path. We are on the joyful path to the future. We are paving the way. Everyone in space will see the truth in their heart. From now, it is very easy for darkness to change to light because the light is becoming so great. The warmth is becoming so large. Please everybody feel the warmth in your heart. Feel the warmth in your heart. It radiates through everything and everybody. Please everyone please pick up on this energy. Please feel it. Please tap into it. Close your eyes, turn off your ears, and listen with your heart. Listen and feel with your heart. Believe that you are consciousness and something much greater than this physical body. Please let go of your physical body and please know that the future

exists. The future in 250 years exists and it is waiting. We are all ready to explode with happiness and joy in our heart.

We are trying so desperately to realize that we are consciousness in our heart and that this is all we have ever been. But you can communicate with me because we are all one consciousness. Consciousness is all one. I exist within you and you exist within me. Do you feel these waves of warmth that we are sending you?

I want you to get up and be excited about being able to find a way to feel this world of consciousness. I am so happy that many are taking the steps to study this path, expanding your warmth to feel the true world of consciousness. I am so happy we have started on this journey to return to the warmth in our hearts. I am so happy and excited and pleased beyond words that you will be able to feel this world with me. I am so happy. I cannot tell you how happy I am that we are able to walk on this path together. I have been waiting for you to join me here in this world of warmth. I tell you, I am always waiting here and now I am so excited that you will be able to feel this world of warmth with me.

Consciousness of Jennie Lai:

This world of warmth is indeed spectacular. It is so wide, warm and bright. It is so accepting, embracing. I am

truly so lucky to be feeling this world of consciousness right now. I am so lucky and fortunate to be able to feel this world right now. I want to share my experience with you so that you, too, will be able to experience this world with me. It is peaceful, bright, large, and warm and I want everyone to be a part of this world together. I want to study and learn together, to return to the warmth.

Can you feel the love and warmth here? It is so beautiful and warm. Once you feel this world of consciousness and "see" this world, the depth will take your breath away and you won't have words adequate enough to explain this world except that it is purely incredible. I am so lucky to be able to feel this world. I am so lucky to have this body, to have met the physical Tomekichi Taike in this life, to learn about this study so that we can return to this warmth and be on this journey to return to the warmth in our hearts.

As you rediscover the truth in your heart, your vibrations of joy will broaden, expand and intensify over time. Once you realize your true consciousness is joy, that you are the embracer as well as the one embraced, you begin to grasp the idea that this is your true self. Then, you will be forever altered. Your core, your heart, will be so affected by the truth that you can never lose sight of the vibrations of warmth, joy, and peace. I want you to achieve this point. I want you to gain this knowledge about yourself. I want you to feel within your

heart, this joy that permeates everything.

The brilliance of the warmth will touch your soul. I want everyone to share in the joy. I want your true consciousness to be touched as you read these messages. There is a greatness of love. In the universe, there is the greatness of love. Can you feel the infinite movement of the particles in the universe? It is so warm and bright.

There is a lot of knowledge you have in your brain, but like I say, this study is about experiencing the truth for yourself. It is only through the daily, repetitive actions of reflection and meditation that you can genuinely feel your heart. It may take time, but eventually, little by little, you will get there. Once you discover this joy in your heart, you will undergo the beginning of a Copernican change; you can never return to thinking about the world solely with your five senses. The world of consciousness and warmth is something so real, but we only get glimpses of it in our physical lives. Most times we don't focus on it, however when you realize how to focus on it, a world much richer than you could ever have imagined exists.

Mankind has used their spoiled brains to understand their life. But this study cannot be understood through the brain. It must be felt through the heart. These vibrations I speak of, no matter how much you think about it and wind your brain up, if you read this book and try to see the logical assumptions then

you will never understand. If you look for the loopholes, you won't understand. What I want you to get from this book are the waves, the waves of warmth, vibrations of energy that you are. Man's essential nature is consciousness. It spreads infinitely through space and time. This is what I want to communicate to you. This isn't the only life you have lived. You have lived many lives over and again, reborn again. Are you your physical body? No, you are not. Your true nature is a heart of warmth. You are energy that is what you are. This physical body is a suit you wear but it does not exist eternally. Consciousness is what is eternal. It spreads from the past and into the future, continually. It never ends. So how is it that we have moved away from the heart of warmth? It is man's stubborn belief in his physical body that has moved us away from the truth.

Your true heart is always waiting for you in your heart, your heart of warmth. These vibrations are ever expanding in your heart. Can you feel the ever- expanding vibrations of warmth? Now is the time, not to concentrate with your brain, but to understand with your heart. I know in the beginning this may be a difficult concept for you to understand. Human kind is always using their brain to understand things. Now I am asking you to use your heart to feel, to use your heart to feel the waves I am sending. The words are written; I ask you to interpret them with your heart. I am asking you to understand these words with your heart. It is a game to understand things with your brain. Logic is just a game, a creation of the human mind. I am asking you to feel with your heart and interpret your life with your heart.

Part 2:

**Approach to Uncovering
the Truth of Existence**

After you have had a physical body for hundreds of millions of years, it isn't an easy thing to believe in consciousness and believe in your true heart. I really understand how difficult it is. I never thought it would be an easy task and I really understand the obstacles in comprehending the truth of existence, especially since you have never believed in anything other than your physical selves. However, many diligent people attempting to do this study seriously are finally realizing their true selves and discovering their vibrations and waves of warmth. The warm vibrations are infinitely growing and I have so much gratitude in my heart to you. I thank you for trying to find your true heart and for trying to find the vibrations of warmth. I know many are taking a leap of faith to find your true hearts. You are attempting to believe in something that is so radically different from what you are inclined to believe, it sometimes seems almost impossible.

You are "carrying" around thousands of suffering selves. If you do not reflect, if you do not come to understand the truth in your heart, you will be in a state of suffering and darkness. When you die, you think you become part of the past, and that there is a present reality and a future yet to come. In the world of consciousness there is no passage of time. Past, present, and future exist as one. It will always be one. Thus whenever you change your heart in the present, it changes your heart in the future and if you change your heart in the future, it changes your heart in the past. So once you

begin saving your suffering self presently, you will change your future and past to warmth and joy as well.

Use the warmth that you feel from meditation to wrap your suffering selves, to save your suffering selves. You are this incredible ball of warmth that is eternally accepting and giving and that is so vast that you can accept all of your darkness. You can accept all the darkness you have created in your past lives. Your suffering selves wait to be saved by the truth, by your warmth. Use the warmth to wrap your suffering selves, embrace your suffering past and future selves.

Everything is connected. Every change is felt. This world is always here. It only takes you a fraction of a second to tune in and align yourself with this world. Your present reality is a bridge to your past and future. So if you can change your suffering heart now, you can change your past and future.

You don't need to convince yourself that you are not this physical body right away. You only need to consciously do mother's reflection daily. Do it mindlessly. Do it routinely. Write about what your mother has done for you. Your actions everyday create layers, and without trying, one day you will experience the truth in your heart and that truth will become greater and greater. You will feel the energy of all existence in your own heart. You will feel the joy and spaciousness and lightness that I feel. This is all I ask of you.

If there were any easier way than this, then I surely would tell you. But this is the easiest most efficient way. I cannot put your hand to paper. You must do this yourself. At the same time, it is very difficult and easy. Remember that the point of mother's reflection is to recall her warmth. Don't just criticize her when reflecting. That is not the point of the exercise. By reflection and meditation on mother, reflection on idolatry, you will begin to change inside. When you begin to change inside, you will feel this other world; you will feel what you are. You will feel you are not only your cells. You will feel that you are energy within this body and that you are energy in the world of consciousness.

After you meditate and reflect, the more you are able to open up and release the warmth in your heart. You will be able to find this world of warmth more readily. You may not feel it all the time, but you will feel a little each day. It is difficult to believe that you are not this physical body when that is all you see in the mirror. Nonetheless, once you begin to do a little bit of mother's reflection and meditation daily, soon you will recall the truth in your own heart. That will truly be the first step of your journey. I am waiting here always. I am waiting for you to take that first step on this journey for the truth.

The truth lies in you. All the answers lie within your own heart. It is beautiful. You don't have to be scared of your existence any longer. Open yourself up to your heart, to the

vibrations. Allow yourself to feel your own consciousness. It is so incredible. It is like being moved by music or nature. As we speak the warmth becomes ever greater. It knows no bounds. That is what warmth is all about. This is our true essence. It takes a while to find this heart. That is why one of the first steps in embarking on this study is to do mother's reflection.

Chapter 6

Mother and Reflections on Mother

Do you understand what kind of entity “mother” is? Do you understand the importance of commencing this study with reflections and meditation about “mother?” “Mother” is the core of this study. It is the launching point to understanding your true existence. It is the first step that must be taken in order to comprehend an iota of the truth.

It is only through this corporeal world, through the human experience of having a mother, that you can access the truth about your existence and warmth. I want you to think seriously about your mother, and why you have a mother.

Mother’s warmth is the essential energy that we are. It is the energy of existence and is our essential nature. Please everyone, I want you to return to this essential nature. Can you feel this warmth that permeates everything?

Right now you may not remember, but I want to tell you what mother’s warmth is: it is undying love, warmth, and positive energy. It is always embracing and forgiving you, and always willing to do anything for you. It is the warmth which sacrifices anything to make you comfortable. It would do anything to protect you, and that is the warmth we truly are. This is the warmth within your heart. This warmth is always

surrounding your heart and is the warmth that is your heart. Finding your warmth within - this true energy - will save your darkness, your suffering and sadness, and will enable you to return to your true heart of warmth.

We have these physical bodies on this earth, so that we may have the experience of being in a womb and being born unto a mother. For those 40 weeks we can experience this, and our consciousness may recall this consciousness of mother. This is the easiest way to come to know the truth. Understanding the vibrations and energy of this existence can only be begun by mother's reflection. Once you cross the entry point through understanding mother's warmth and can connect with it in your heart, then it will be quick for you to understand your real truth and your real existence.

I don't mean to say that your biological mother is perfect in every way, or that she didn't do unkind things to you, but the essence of her heart is one of warm embrace. It has always been reaching out to you. Can you understand how a mother feels about her children? You would know that there is such love and warmth that embraces you. You need to look beyond the physical ways she treated you and look past the hurtful things she might have said to you. If you look within the deepest part of your heart, you know your mother is always accepting you. In this physical life, she may not know how to show it, but her heart is a warm embrace.

In addition, through this present mother you can access the loving embrace of the tens of thousands of mothers that you have had. True warmth is resonated through your current mother. She may have beat you, been harsh with you, may have said ‘no’ one too many times, but underneath has always been a heart caring and embracing you, accepting you for everything. No matter what her physical presence says, her heart is always caring for you. Can you feel the energy of love surrounding you? Can you look past all the misdeeds and feel that mother’s consciousness is always surrounding you? This is what you learn from mother and from the many mothers you have had. Mother’s warmth stretches its arms out surrounding and embracing you.

If you cannot recall your mother’s warmth, this study will be meaningless to you. If you do not feel mother’s warmth, it will be impossible to understand the consciousness of Tomekichi Taike. Also, it will be impossible for you to understand the journey of consciousness.

Finding the warmth: Reflection

Firstly and lastly, I ask you to reflect on your mother. Mother is the key. Reflection on “mother” is the easiest and quickest way for you to understand the truth. The act of reflecting is just as it sounds. It is an exercise of thinking deeply on some issue or questions. As a beginner to this

study, it is good to keep a journal of some sort addressing questions of mother. The physical act of writing, in a stream of consciousness fashion, will help one focus and explore the topic of mother. It is helpful to write answers off the top of your head rather than analyzing the questions and formulating a coherent and beautiful answer. I also admit that writing about your mother a few times will not lead you to the answers right away. But like physical exercise, if you make it a habit and do a little everyday, you will see results. Reflection is the same. If you do a little reflection everyday, day after day, I know you will come to find the answers you have been seeking for. The truth will appear to you.

We have all had mothers as human beings. It is through these physical mothers, that we can return to the truth. Mothers are the key to returning to the warmth in our hearts.

This is why I am communicating to you. The true heart we all are. Please find this heart. Please find this warmth in your heart we are. I know you will be able to. We are all waiting for you to find the true warmth. When you find this warmth in your heart, you will know it. It is so expansive and the warmth, it never stops growing. It expands. Every minute you are alive. Every minute your consciousness is alive, your heart is growing and growing. Can you feel your heart growing? Please return to this warmth.

First start reflections on your mother. Please recall in your

heart, all the times you have spent with your mother. Most important are the times you were an infant with your mother. Surrounded and embraced within her warmth. Can you recall these instances when you were an infant in your mother's womb? You were so warm and surrounded by all the warmth around you. Can you feel how protected you were, free and unencumbered? You had no worries and were so safe. This is the heart I want you to recall. I want you to recall this by thinking about your mother.

I want you to think about all the things your mother has done for you. Think about how she fed you. Did she breastfeed you? How did she put you to bed? Try to imagine when she held you, put her arms around you, and loved you.

Recall how safe you felt when you were an infant. Remember how you were surrounded by the warmth and love, and that is all you needed to live. The warmth is all you needed to feel full and satisfied, and feel loved. All you need, even now, is warmth. Can you remember her undying love and warmth? The core of mother's consciousness protects you and always keeps you safe. She would do anything for you. If you were sick, she would be sick for you if she could. If you were suffering, she would take away all the suffering if she could. Do you understand what kind of warmth that is from mother? Do you understand what kind of gift that is from mother? Do you understand how much warmth and love she has for you? She carried in her womb for 40 weeks and that

whole time, her body embraced your body. Her body literally embraced and protected you, do you remember?

Can you remember when you were zero to two years old?

You had to rely on mother. Please, feel her warmth. Can you remember a time when you were a child, an infant, in your mother's arms? She embraced you, you suckled at her breast, and you were in her arms and you had no worries. You had nothing to worry about, nothing to be scared of. I want you to return to that time. Return to that time and remember that warmth in your heart. Please remember what it was like to feel safe and protected. Return to this special warmth.

[The following is the consciousness of an infant. Do you remember feeling like this?]

Consciousness of 5-month-old infant:

Mommy, I am so happy to be born. I am so happy to born to you. You know when I am happiest? I am happiest when I am snuggled up against your breast, sucking your breast. When you hold me, I have no worries and I feel myself soaring and free. I forget everything in that instant. Mommy I feel so good warm and bright. Mommy, do you know how I feel? I feel so warm and embraced when I am with you and in your womb. I

was embraced all the time. Do you know how I feel? I am happy and so joyful. Every minute I am with you I am so joyful, Mommy. Mommy, I am so full of joy. I cannot put into words how joyful and warm my heart is. Mommy, please remember this warmth in your heart. Mommy I want you to remember that this is what you truly are. I want you to feel what I feel right now. I feel so warm and embraced, snuggled in your arms. I can let everything go and be free.

I remember this warmth that exists. This is what I am. I may forget a little when I am older. But for now, this is what I feel. I feel so happy. I am so happy to be with you, next to you. You keep me safe and warm. I don't need anything else. Just your warmth and the fact that you are near me make me so happy and joyful. I am so joyful.

Mommy, I am born so that you can remember your true joy. Mommy I want you to remember the joy in your heart. Mommy every time you hold me, I want you to remember the joy in your heart that we all are. Please remember. I am so joyful. I am speaking to you from my heart, always. I am so joyful. I am constantly telling you how joyful I am. This joy is something that extends into the universe and the world of consciousness. This joy connects everything.

It connects the world of consciousness and the universe.

This joy is what we have to return to. Mommy I want to remind you that you have to return to this joy. We are consciousness. We are born to realize the warmth in our hearts. I am speaking from my heart to you Mommy.

Mommy, Mommy can you feel this consciousness that we all are? Can you feel how happy I am? Mother, I am so happy. I am a baby and five months old. All I am is happiness right now. I am happiness and energy, vibrations of warmth. I feel this way all the time. When I am with my mommy, I am safe and warm. I am so safe and warm, beautiful inside. I feel protected always. That is all I need. I only need my mother's arms around me to be near me, to smell her, and I feel so happy. I feel so happy. I want you, everyone, to feel this heart of mine. Please feel this heart of mine. This is the consciousness of all infants, of all babies. We are so happy. We are so happy to be with mother so close, her arms, all the time, so warm and surrounded, all the time. Please everyone return to this heart. This heart is your true heart and we are born and have this material body so you may remember what you all are.

Right now I am a baby. I know I am this energy. I remember this warmth in my heart. When you become older, you can't remember with your heart any more. You can't remember when you were an infant. Meditate and don't use your brain and look into your heart. Just remembering this warmth you

will feel what I feel and you will remember how much you enjoyed this time being with your mother, how much you enjoyed being with Mommy in her womb. How Mommy was so warm and wonderful, protecting you from everything and how this warmth is you.

This warmth is you and this warmth will save yourself and all of your darkness. Just as you love me and surround me with warmth. You too can surround your own heart with warmth. Cherish your darkness, for darkness is all of you. It is just the broken energy. It is broken energy that has forgotten the flow and misplaced its priorities and hasn't remembered to go back to the flow of energy. But if you use your warm heart and surround your darkness even your own darkness will return to the flow of energy. Do you know that?"

Consciousness of Tomekichi Taike:

As you look at your newborn child, do you feel all the emotions of mother, the sacrifice, the warmth? Do you see how the newborn is always comforted in your arms, while sucking your breast? Remember that is what you truly are. You are that warmth that will encompass all your dark energy and change it to light.

This is a very important time for you truly to realize what mother's consciousness is. Please don't squander this time.

Please don't lose this wonderful opportunity you have been given to see your true heart, that heart of warmth that is mother's consciousness. See how the newborn child relies upon you for everything. As soon as you hold the child, you comfort and quiet the child. Just as your presence does this for the newborn, your presence can comfort and quiet the darkness in your heart. Just as you quiet the baby, your true consciousness can change the dark energy into light, can change your suffering heart to joy, happiness and love. You are always vibrations of warmth. You are always warm energy that emanates to the universe.

Remember all the times she was with you. Imagine what it was like being cared for by your mother when you were a child. I want you to run through all the thoughts you have had about your mother. It can be chronological, or not. I also want you to think about things your mother has done for you beginning with when you were in her womb until today. What has your mother done for you? I'm sure she's done so much for you that you won't be able to recount it all.

When I ask you to reflect and think about your mother, many can only recall what she could not provide or do for you. You have many criticisms about your physical mother. She abandoned you, she was selfish, she never provided you with the right life, she was never supportive...on and on. Reflecting on mother is not about criticizing her. It is an attempt for you to rediscover the warmth that is our core consciousness. After reflecting for a while,

you should reach a point where you will always see that your mother has provided you with things that are priceless.

These are some basic questions that you can ask yourself daily and still have a different response to everyday. I don't ask you to sit there for hours on end recounting every detail and every criticism that you have of your mother. Thinking and writing about mother can be done in a mere 20 minutes a day. I want you to think about these questions and focus on the topic of mother's warmth. I don't want mother's reflection to become a time where you only criticize your mother. I am asking you, through mother's reflection, to find the warmth that she has been showing you. That is the starting point, the beginning of this study.

Here are some simple questions to ask yourself that will lead you in the right direction. I want you to think about questions such as:

What have you done for your mother?

What has your mother done for you?

What hasn't your mother done for you?

What have you not done for her?

Write a letter to your mother.

Try to recall within the following time frames:

- *Age zero to two years old*
(*If you cannot recall, please imagine what it was like*)

- *Age two to five years old*
- *Kindergarten-Fifth grade*
- *Middle School*
- *High School*
- *Beyond*

After you have practiced keeping a journal, feel free to recall and write as you see fit.

After you reflect and contemplate on what your mother has provided for you, I think you may feel an inkling of the warmth that stems from mother's consciousness. That, for you, will be the commencement of this study. You need to connect to your mother's consciousness and warmth even to begin this study. If you cannot do this, you must keep trying. If you cannot do this, you will never progress or understand this study. This is because mother's heart and consciousness is the core of this study.

Then, through these questions you will come to realize that mother's consciousness is always giving and sacrificing for you, and never asks anything of you in return. It gives and gives. When you ask yourself what you have done in return, I think you will come up short-handed. You will realize that you have not done anything compared to what your mother has done for you, what she has given to you. In that moment, you will find gratitude in your heart towards your physical mother.

Once you have established that gratitude towards your physical mother, it will extend to having gratitude toward mother's consciousness in general. You will see that you have done nothing for your mother. Whatever she has not done, cannot compare to what she has done for you. Her thoughts towards you, the sacrifices made for you, and her eternally giving heart. These thoughts and actions are the essence of mother's consciousness, which is your essence. Mother's consciousness is always giving, waiting, never asking to gain anything from you, just giving and giving. There is no end to what she wouldn't do for you. That is what you are. You are the consciousness that is eternally giving. That is your core being. Through this reflection, I know you can return to the warmth in your heart.

In everyone's darkest moments whom do you cry out for? When you were a child, whom did you cry out for? You cried out, "I want my mommy!" "I want my mommy!" That is exactly what your dark heart is crying out for. "I want my mommy!" And who is your mommy? Well, that is you.

When you realize that you are "mommy", then you can fully embrace yourself and feel whole. It is truly a wonderful exhilarating feeling. And in that space, you feel exalted. You feel the freedom of your heart. Doesn't everyone want to feel freedom of their heart? Free from the material constraints and worries of this material life. When you feel mother's warmth and realize you are mother's consciousness in your heart, you will feel the

freedom that is so beautiful. This is something everyone seeks.

It makes no difference if she physically beat you, tied you up and stuck you into a closet. Didn't she nurture you in her womb for 40 weeks? Do you think at those times you were not alive in your mother's womb? Do you think because you cannot recall with your brain, you were not alive? Your consciousness remembers. Your mother's body embraced you, encompassed your being, and during that time your true consciousness remembers the infinite warmth, the embrace, and the relentless giving.

Mother's consciousness always gives, gives and gives. It never seeks to gain anything from you. Her body sustained you as you were growing in her womb. Then, you were born into this three-dimensional world. Do you understand what a gift it is to be born into this physical world? Do you understand what an opportunity it is to be able to experience this physical world? To have this physical body in order that you may find the truth of your existence?

There are no quick and easy answers with this study. If I could tell you to "Do steps one through 10" and you could figure out the truth, then I would love to do that. This study is about repetition. Through the repetition of reflection, then you will come to find the real warmth in your heart.

I want you to remember how warm and bright your

heart is. Remember how wide it is and how it is infinitely spreading in space. You are not your physical body. You are consciousness. Feel the waves, the vibrations of love.

Will you understand this warmth if I explain to you what it is about? It would be wonderful if you could understand it, if I only explained it. However, that is not all that is necessary to remember the warmth. That is why I ask you to reflect on mother.

[After aligning my heart to the warmth, I sometimes channeled messages like the ones below.]

Consciousness of Jennie Lai:

My whole body and consciousness are aligned with Tomekichi Taïke. It is so warm and bright. Vibrations of warmth, everything in this physical world lives within the flow of consciousness. All things, the earth, the cities, everybody, everything lives within the flow of consciousness, on this journey of consciousness. All things occur so we may reach our goal of returning to this warm heart. This warm heart is always waiting and waiting, returning to the warmth. There is so much acceptance and warmth, expanding energy, continual accepting warmth. Everybody, the universe waits to realize this energy. All the cells of your body are waiting

to return to the warm consciousness, return to the truth. You are the master of this warm consciousness. You will help yourself return to the warm consciousness. Only you can help you return to this warm consciousness. Only you will help yourself. Only you can have the determination to return to the warmth.

Consciousness of Tomekichi Taike:

Please come and be a part of this warmth. I am the consciousness of Tomekichi Taike speaking to you from your heart. I am always beseeching you to return to this warm heart together because we are all one. You exist within my heart and I exist within your heart. We are all one. When you call upon me in your heart, you will always hear me in your heart because we are all consciousness living within the same world of consciousness. Can you feel this higher level of consciousness here? We are all one consciousness speaking to each other in this world, in this flow. This is what the truth is all about. This is the world of consciousness that we all live within. This is the truth. It encompasses everything. The world we are communicating in is the true world. It is the world we all live within. It encompasses everything. Within the world of consciousness exists our physical world. It is not the other way around. This is the true world.

The physical world, space, lives within this world of consciousness. This is the world that is the truth and this is the world we must continually strive to feel in our heart. It is so strong, powerful, wonderful, and expansive. And when you can align your heart with this world, you will feel the energy expand ever into the universe.

You only need to remember that your darkness lives within this world of consciousness, and you only need to return to this warmth. Even the darkness lives within the world of consciousness. It has only forgotten where to align its heart. It forgets that it lives within this world. You only need to aid your darkness by opening its eyes to the world of consciousness, the true world. This is the more powerful world and is the world everyone will ultimately return to, everyone and everything. The earth is so excited and deliriously happy that we are turning our hearts and that we are returning to this warmth. It is so joyous, warm and bright. You only need to turn your heart to the warmth and remember the consciousness of Tomekichi Taike in your heart. It is always here for you—just align yourself to the warmth in your heart, to the mother's warmth in your heart.

Many mothers, every time you are reincarnated, they show you the way to open and unleash the warmth in your heart. They show you everything. Your current

mother is not the only mother you've had. Remember the mother who abused you isn't the one and only mother you have had. In addition, the present mother who shows you warmth isn't the only mother showing you warmth. She is only one of many who have shown you warmth. It is the many consciousnesses of mother, always showing their warmth to you, do you know to what degree of warmth that is? Do you know what degree of warmth it is? It is so large. When your mother had you in her womb, do you think it is just one mother? It is all the consciousness of all mothers you have ever had embracing you in that womb. There is so much warmth in this cocoon. Do you know how strong that energy is? Do you remember? Do you remember the energy and the warmth there? It is so bright, warm, and loving, and the consciousness of mother continually gives to you so that you may understand warmth. Then, you may in turn, learn to embrace your own darkness. Embrace and love your own darkness. Turn your darkness to joy. Open the eyes of darkness to joy.

Mother, consciousness of Mother...thank you so much. Thank you so much. We are home. We are all embraced within the warmth of mother since infancy, continually embraced by the warmth of mother. It is our job to return to the warmth of mother and to remember the embrace so that we may teach ourselves how to embrace our suffering. Only you can bring yourself back to the

origin, to your essence. This journey of consciousness is to return to your origin. It is to return to this path and the flow of consciousness. All is to return to this flow. Along this journey, we will reincarnate in New York City in 250 years, but that is not the end goal. It is only the beginning of our journey of consciousness.

Nobody wants to suffer anymore. Nobody wants to be angry or hate anymore. All consciousness longs to return to this warm embrace. Turn your heart to your mother and feel the expanding warmth in your heart. This warmth will lead you to the truth. It will lead you to the way. Once you achieve the ability to expand your heart, then the warmth will be exponential when you align your heart to the world of consciousness and meditate. Do you feel the more you open your heart in the warmth, the greater you feel the world of consciousness all around? Do you feel the earth, space, and nature, in the world of consciousness? All consciousness flows within this space. Do you feel all of it? It is all encapsulated within this warmth of mother that we all are.

Chapter 7

Idolatry and Reflections on Idolatry

Humans for so long thought this body was the only truth that they created many powers to pray and worship to. Somewhere along the way, we lost faith in ourselves and lost the belief and knowledge that we can change ourselves. Our priority was this physical existence and it became increasingly important to make this life wonderful somehow. Maybe increasing our wealth or status, or some such thing, would bring happiness? So, we began to look outside of our hearts for answers.

We have been seeking for powers outside the individual for salvation, for material benefit, and for physical satisfaction. We thought if we prayed to these entities that somehow we would and could be satisfied. We very easily gave up the belief that we could change our suffering hearts and ourselves. By giving up this belief in ourselves, we began the continuing cycle of worship. It became natural for us to create a deity, of salvation, of money, of power, to “look” to for help in our lives. We were never satisfied at looking within ourselves for the answers to our struggles. We never wanted to change our dark hearts because it seemed that the easiest way out from our suffering was to look to these false gods and energies to ease that suffering and increase our physical satisfaction with life.

Mankind created religions because they were suffering. There was pain and darkness and they needed someone to turn to. So, we created gods to pray to, worship, and idolize to try to save ourselves and alleviate the pain and emptiness in our hearts. We gave up belief in ourselves. Our history indicates that we have never really believed in this true consciousness of warmth. Therefore, we have created many false gods and energies in our hearts that supposedly could save our suffering selves. The fact is: No one can save your suffering self, except yourself.

We denied the fact that we could heal ourselves and return to warmth. We thought we had to create these other religions, powers, gods, to take away our suffering. We gave them tokens, empowered them so they could bring us happiness and truth, and alleviate our pain. This is why we created so many religions.

We willingly believed in something other than our true selves. We abandoned the idea that happiness is found within. We didn't know we had the ability to save our own selves. If we had known what we were capable of, i.e. able to save and embrace our own suffering selves, we would have saved ourselves long, long ago and returned to mother's consciousness.

Once you believe that something other than yourself can bring you happiness, you will never understand the truth of mother's warmth. Do you understand?

I say to you that you will never have true satisfaction in your heart and your life unless you believe in your warmth, the consciousness of Tomekichi Taike. Unless you believe in these vibrations of warmth, unless you meet your true consciousness, you will never be truly satisfied or happy.

Obviously, idolatry is the worshipful feelings you have had toward any deity or energy, such as Allah, Buddha, Yahweh, Jesus Christ, etc.. There are also more abstract forms of worship people have to: money, power, psychic ability, etc.. For this part of reflection, you need to decipher and identify the worshipful feelings you have been using presently.

The thoughts you are using presently are also thoughts you have used in your past. By looking at these worshipful selves, you will see how many false gods and energies you have worshipped. These are obstacles in your way of understanding the truth. You must realize that you have been controlled by these energies. Once you realize in your heart that you have been controlled by these energies you will be one step close to understanding your true warmth.

“Reflections on idolatry” is something everyone must do, whether you have embraced a religion in this lifetime or not. You have had so many “lives” where you have worshipped many gods and other powers. Idolatry doesn’t only extend to god or gods, like I have said before; it is also your worshipful

thoughts toward money, power, authority, fame, intelligence, etc.. These are all things that mankind has treated with reverence. We have placed these items on a pedestal, hoping to attain happiness and satisfaction with this material life.

Everyone has much worshipful energy in his or her hearts. Please acknowledge this energy so that you may accept it and move forward in this study. I wait here patiently, asking you to look at these hearts diligently, without haste. I know that once you break through this impediment you will come to know the true warmth in your heart. I am waiting for this.

Gods, Allah, Buddha, Jesus Christ, Amateras, energy of power, of money- the longer you hold on to these energies, the longer it will take you to find the truth within your own heart. If you cannot release these dark energies, you will not be free to change. You can never be free to believe that your heart is warmth and consciousness. The longer you harbor and protect these worshipful energies and deities in your heart, the longer it will take you to search for the truth in your consciousness. You will not be allowed to search for the vibrations of warmth within because every time you try to turn to the warmth, your heart will be stuck in the ingrained habits of relinquishing its own power to another source, another god, or another energy.

However, once you release these energies from your heart, they too will be happy that you released them. For they too, long to return to mother's warmth. Our purpose is to return to

the wonderful heart of warmth we all are.

You can only know the truth within yourself if you do reflections on idolatry. If you fail to identify these worshipful energies, then you cannot release these energies within your heart. Consequently, you will never find the truth in your own heart. You must release these dark energies from your heart. You must acknowledge that you have always been beseeching these gods for money, health, beauty, fame, family harmony, etc.. Otherwise, your heart will hold on to this energy of worship eternally and will never be free to find the truth in your heart.

Release these energies from your heart. Communicate with these energies that it is time to return to our true consciousness. I believe, as you are simultaneously doing mother's reflection and mother's meditation, as your warmth becomes larger, that the energy used towards idolatry will follow the warmth. You will embrace those praying, entreating worshipping selves. You will embrace them and they will become light. Your heart will release these energies as you become one with your warmth.

It is so important to do the reflections on idolatry and if you don't do it in conjunction with reflections on mother, you will never be free from the energies that are binding your heart. If you don't do reflections on idolatry you will never truly understand this warmth. Release the energy from your heart. You need to release these prayerful energies in your heart. See that you have this energy in your heart or you

won't be able to find the truth within.

Can you understand this? It is difficult and simple at the same time. Reflections on idolatry doesn't have to be anything difficult. Please write a little bit everyday. An example: you can write about how you gave up the power within yourself and how you sought for powers outside yourself to bring yourself happiness. This is what reflection is about. Why did you give up the power of believing in yourself? Through worshipping these other deities, what did you think you would gain?

Please reflect on the following:

What was your motive for pursuing these religions and/or beliefs?

- *Salvation*
- *Curing disease*
- *Wealth*
- *Harmony in the home*
- *Power of some sort*

Once you reflect and see that you used these gods or false energies for happiness, you will see the power you have given to another entity. If you don't do this reflection you will be trapped in the cycle of thinking you believe and know this warmth of which I am speaking. But all the while, you have only tapped into the same energy as always: Buddha, Jesus Christ, etc.. Peel away the many layers of the beliefs of other energies you are harboring.

You need to peel away those thoughts one by one, to realize you have never encountered these true vibrations of warmth before. There isn't a person on this earth who hasn't believed in one of these gods or energies for salvation, health, wealth, or power. Only when you understand, that you have had those energies wrapped around your heart, can you become free to do this study wholly and understand the warmth of mother.

Only when you realize the thoughts and hearts you have used towards these worldly goods and gods, will you comprehend how wrong you were. If you do not reflect on these motivations, you will never know the truth of the consciousness of Albert, Tomekichi Taïke. I want you to look at what thoughts you have had toward these different gods and powers. How did you worship them? What did you hope to gain from them? You must seriously think about these questions and give honest, deeply thought responses. Please be honest with yourself.

When you realize what thoughts you have been using towards these powers with your brain, you will understand in your heart the obstacles preventing you from meeting your true warmth. You must peel back these layers of idolatry you have utilized in your everyday thoughts. You must peel them back to expose your true consciousness.

Don't condemn yourself for falling prey to these gods and powers and disregarding your true self. You have believed in

your physical body for so long, it is only natural to seek aid and direction outside of yourself. Once you reveal all the layers of your worship you have had in your heart, you will truly come to know your true existence, which is the consciousness of Tomekichi Taike. Now is the time for you to reflect deeply on these worshipful thoughts. Please don't let this be an obstacle for your understanding the warmth.

When you relinquished the belief in your warmth, in this energy, you threw away the chance to change your suffering heart. Idolatry does not enable someone or something else to save you. If you can't save yourself, then no one can. Only your true warmth can change your suffering hearts.

This is not a religion. Religion is an organization. It is an organization feeding on faith and idolatry. Its true mission is to empower itself while disempowering you.

You find faith within people and ask for people to cling to it for it will do X. Religion is based on worship. This study is not a religion. It is none of those things.

It is only the truth. I speak only of the truth of your existence. No one can save you but yourself. No one has the ability to save you but yourself. No one has the power to eradicate the pain and suffering you have created.

The tendency to worship X is something no one but

yourself can remove. Always remember this. No matter how much you pay, or pray to your gods, they cannot take away pain and suffering. Only when the pain and suffering you have created yourself encounters your true warmth, will your heart be lighter and brighter. Darkness and pain can always change to energy of warmth, because at its core is a heart that hasn't forgotten its warmth. The warmth isn't something that ever goes away. Please remember it never goes away. It is always within your heart, sitting right there staring at you in the face, waiting to be rediscovered.

I don't want you to believe in another power to bring you happiness any longer. I want you to believe in yourself and that you have the power to relieve your own suffering, sadness, and solace. You have the power to make yourself happy and free. You can be loved. Through loving yourself you will be loved.

Once you believe you have come to know your true warmth, the consciousness of Tomekichi Taike, continually reconfirm that it is your true consciousness. Sometimes you may believe you have found your warmth in your heart, but what you have really done is replaced one of your old gods with the name "warmth or consciousness of Tomekichi Taike." Be sure that you are not replacing the warmth and joy of your false gods and energies with the true warmth that we all are. Be mindful of this. I want you to release all the energies or idolatry from your hearts.

Chapter 8

Meditation

Meditation in conjunction with reflections on mother and idolatry is a key component of finding the warmth within you. It is during meditation that you can meet your consciousness, be one in the world of consciousness, and continually expand your own warmth.

It is easy to get lost in your material world, going about your daily physical activities. You forget about the world of consciousness. Meditation is the time you can reconnect to the world of consciousness, to your heart. It is a time of joy and happiness. Remember how important meditation is. It gives you the opportunity to expand the warmth in your heart and reconnect to your own warmth. During meditation, you can reconnect to the truth of your existence and meet your true self.

Meditation is an exercise that you should make time for daily. There may not seem to be an immediate understanding, but over time, meditation will become a process of joy. It may seem that everyday you meditate, your mind wanders and you can never focus. In the beginning it is just that way, but over time, you will become aware of mother's consciousness and your own warmth. It is a layering of papers on a stack. Each sheet may not look like much unto itself, but over time those papers will have become a stack and will not resemble what

you started out with, i.e., just a sheet of paper.

In the beginning, to the many people who are always diligently applying their brain, it may be perplexing to meditate. If you do reflections and meditations on mother you will find the quiet in your heart. You will find the expansiveness in your heart that is the truth. Once you open those doors, you will continually widen the warmth and be able to feel this true world I am always talking about.

This time is a special time for you out of the 24 hours in your day, to realize for 10, 20, 30 minutes that you are not this physical body. You are something much larger that connects to everything on earth and the universe. We are all the same energy, the same essence.

Meditation is also a large component of finding your warmth. Think about this warmth of mother. I want to ingrain in your head that this warmth of mother is what you truly are. During meditation you are searching for your warm heart, believing in the warmth you really are. I know through meditation you can reconnect to the warm energy that you are, that we all are. So I ask you to meditate daily on mother, to find the warmth. Only by finding this warmth will you be able to save the darkness that is crying out in pain, crying out in suffering. This is the only way you can save your crying suffering self. You must find the warmth in your heart. To understand the truth, you must understand

this warmth. Otherwise, you will be lost and will be lost in misunderstanding.

The waves and vibrations of happiness and joy are what constitute the truth of our existence. Do you feel your heart expanding as you think about mother? That energy you feel is space, that is your space, my space, and our space. It is ever expanding into the universe, through physical space and time, through matter you can and cannot see. It is expanding all the time, just as your heart is expanding all the time. This is the truth. This is the truth I want you to feel. Please don't use your brain, don't think. Just feel with your heart all the waves everywhere, in and around you. Do you feel this ever expansive heart?

The world of consciousness is so light and bright. Your heart is ever growing and expansive. Through meditation your heart will grow. It will continue to expand and the warmth will become more intense. It's not a matter of time; it is a matter of focus and trying to find your heart. Forget your physical body and brain during meditation. Remember that you have a heart that is feeling everything. That is how I would like you to meditate. Meditate through your heart, attempting to feel the vibrations of increasing warmth.

Meditation is not static. It is infinitely expanding. If you let your heart extend during meditation, the warmth will expand to no end. Do you know how large and vast your

heart can become? You don't realize how expansive your heart can become. The warmth in your heart will evolve through meditation. Please feel it.

This world of consciousness equals joy and peace. As you close your eyes and align your heart to the consciousness of Tomekichi Taike, you become aware of this world of consciousness that exists. It exists, has existed, and will exist. You'll think, "I don't know how I wasn't aware of it before, but now I feel this world in my heart. It is so beautiful and now I know this is the truth and our origin and this is where we must return." Our whole journey is about returning to this warmth, this world of consciousness. This world of consciousness is something we can easily tune out, but if you align yourself with the warmth then it is so apparent and strong. This world exists and has always co-existed with this material world. It is so peaceful and true and where we all exist as one.

Don't think of meditation as something difficult. Don't get lost in your thoughts too much. Just let your heart be free to feel. Don't get too caught up in your mind. Let your heart feel the waves of warmth, feel the joy when you turn your heart to the universe. Let yourself be wrapped up in the warmth, joy, and the vibrations of the truth.

As you meditate, let yourself get lost in the experience. Don't use your brain anymore. Let yourself get lost in the feelings, the vibrations of warmth, the waves. Let your heart be

open. Forget about your physical body and float through your heart in space and time.

If you let yourself go and close your eyes and you feel the warmth of the consciousness of Tomekichi Taike through the warmth of mother, of having a mother. Then, you will understand that reflections on meditation on mother and reflections on idolatry is the easiest and simplest way for you to come to understand warmth and vast spaciousness of your heart.

As you reflect on mother and meditate about mother, you will find the quiet in your heart. You will find the expansiveness in your heart that is the truth. Once you open those doors you will continually widen the warmth. You will be able to expand your heart to feel this world I am speaking of.

Method of Meditation

Close your eyes lightly, keep your chest puffed out slightly, relax your shoulders, take several deep breaths inhaling through your nostrils, and exhaling through your mouth from the depths of your belly.

(Deep breathing helps you to relax and refocus. So please slowly exhale the air from your body completely, until your abdomen lies flat. Then in the same manner you exhaled, inhale a steady stream of air through your nose filling the space beneath your navel, wait a few seconds, and exhaling through the mouth several times.)

Then, open your mouth and make a sound...hum....and feel the vibrations of warmth. Feel the vibrations of love, joy, spreading, spreading like a bird. Spread your heart like a bird spreads its wings. Your heart is spreading through space and time...you are not your physical body. Please let your body go.

As you begin meditations on mother, imagine your heart is incredibly wide and warm. Take mother's warmth as your key inspiration. Then you will find, as you reflect on mother, that as you meditate while doing these other important tasks, your heart will become larger, more expansive, and wider than the first time you meditated. It will keep growing inside, that you won't be able to properly express through words the growing

warmth of your heart.

I want you to imagine what it was like when you were an infant, cradled in your mother's arm, sucking your mother's breast. Even if you grew up on a bottle, as a thought experiment, I want you to imagine what it was like. Can you remember? Can you imagine what it was like to be cradled in your mother's arms? Embraced by her warmth, her scent, you were without a care or worry in the world.

You were secure and safe in those arms. You didn't know how to worry or be stressed. Do you remember? Your needs were met before you could even express them. You were there sucking your mother's breast, embraced by the warmth. You were encircled in your mother's arms, sucking your mother's breast and everything was so calm and peaceful? You had no worries. You were fully embraced by your mother. You were so comfortable and satisfied. You melted away in her arms. You had no worries and were completely free in your heart, unencumbered by worries. You could rely on her and had no stresses. As you begin to recall this heart, unburden your current stresses and worries. Remember mother's warmth. Do you remember that? I want you to go back and remember that feeling in your heart. That is mother's warmth. Take this as a starting point for mother's meditation. Use this feeling, these vibrations, to try and understand mother's warmth. This is the basic foundation of this study.

You are warmth that is embraced always. I want you to dig deep within your heart and remember your mother. Remember the mothers you had, that gave birth to you. Remember the mothers you had when you had a physical body. Remember the mother who embraced and spread warmth to you. She sacrificed everything for you. Do you remember this mother who carried you in her womb for 10 months? Do you remember when you were in her womb? Do you remember this warmth? Please remember this warmth.

Let your brain go. Feel with your heart and attempt to feel mother's warmth. Turn your heart to the consciousness of Albert, of Tomekichi Taike. Turn to yourself, to your true consciousness. Your true consciousness is this wide and open space. Feel these vibrations of love and warmth. Let go of your physical body. Feel yourself so light and bright...floating, one with the air. Let yourself float through time and space.

Finding the quiet in your heart is very important. Find the space where your heart and mind can be free from the physical constraints of this world, then you can feel your heart. You can tune to find the quiet in your heart. Then you will find joy and can receive the messages from your true consciousness all the time. You can receive messages from the consciousness of Tomekichi Taike all the time. Once you find that place you can hear your own heart speaking to you. Can you feel your heart?

You must strive to find the quiet time to realign yourself

with your warmth. That space in your heart is so beautiful. It is so beautiful. Your heart is always open and at peace. It is important to find the quiet peace in your heart, past your mind and ears, right here between your heart and eyes. There is a whole other world that coexists with this material world. The material world lives within this larger world of consciousness. It is so warm and expansive. It is peaceful, bright, and wide. You'll say to yourself, "Why wasn't I aware of this world?"

How should meditation feel when you are aligning your heart to the world of consciousness, to the consciousness of Tomekichi Taïke, the warmth?

Have you ever seen one of those three-dimensional stereograms? Where first you can only see dots on a page, but when you stare at the picture, you discover something within those dots? Well, that's exactly how meditation is. At first you seem trapped in your thoughts, in your mind, in your brain, but once you can focus in and align your heart with the warmth and the world of consciousness, a whole other world becomes apparent. You can feel in that world, all of the warmth of the universe.

Once you step back and can find that space and align your heart with your warmth, then you can feel that other world, the world of consciousness. There is a great peace near your ears, head, your temple, your heart; it's a peace that spreads.

Until you find that place in your heart, you won't understand the world of consciousness. You need to find this place, this world.

When you turn your heart to the world of consciousness, you should feel the warmth from inside your heart. Only as you expand your heart can you feel the warmth of the consciousness of Tomekichi Taike, which is within everyone. As you close your eyes lightly and align your heart, there is numbness in your mind. There is great peace between your temples. There is a peace that emanates so wide and wonderful. When you have aligned your heart with the world of consciousness, your mind does not wander and it focuses on the pure joy, peace, and happiness. You feel in tune with the world, with your surroundings, with space you have a greater understanding of everything around you. You will have a greater understanding of what everything truly is.

And as you breathe in and out, you feel warmth spreading. It is emanating and reverberating through your heart. As you close your eyes lightly, you can feel this world is a joyful one, full of waves and vibrations that are spreading out. You have a feeling, a sense, that it has always existed. You wonder why you haven't encountered this place before and why you couldn't align your heart to this place. Remember if you do not find the warmth in your heart and expand the warmth while continually reflecting on mother, you can never come to know this place, or understand the world of consciousness. You will

never be able to feel it.

Regardless of whether you are tuned in or not to this world of consciousness, it exists. How is it possible to communicate here? Your consciousness is always in this world, whether you are aware or not. Whether your physical being and your mental acumen are aware of it or not, you exist in this world. Do you exist as happiness and joy or darkness and sadness? If you do not reflect, if you do not come to understand the truth in your heart, you will be in a state of suffering and darkness in this world. But once you can meditate and reflect on mother, then slowly, you can focus and tune yourself into this world of consciousness.

As you meditate on mother's consciousness, realize this is the core of all of meditation. It is this ever-expanding warmth that is the core. The beginning point is mother's warmth. Once you find the joy and warmth that you are, it expands, it grows infinitely, spreading and embracing everything. I am joy. You are joy. Mother's consciousness always gives, never takes and if you could feel the warmth and embrace that surrounds you and if you understand this is what your heart is, your whole life will change. The way you see and react to the world will change. If you comprehend that you are this warm heart that is forever giving and embracing then how could you not release your own darkness? How could you not release your suffering? How could your darkness not want to be embraced and be cradled in your arms?

First, you become aware you are consciousness and energy, and then as you continually meditate and reflect, your meditation changes and you begin to feel you are a part of a larger world of consciousness. This energy is a part of the world of consciousness, never ending, wide, and this is what we all are. We are in the world of consciousness.

As you embrace yourself with this heart, you will feel joy. My words cannot express the joy and happiness you will feel in your heart. You know when you have encountered the warmth in your heart. When you turn your heart to the warmth, you feel joy and you will always want to be there and exist there. You always want to focus your mind there. The true warmth is a feeling of ever expanding joy that is peaceful. Your mind fails to wander. Your hungry heart feeds on the growing joy in your heart. You may not encounter the warmth right away, but do not be discouraged. It takes practice to find the warmth within. You will only find it through reflections and meditations on mother.

There is only thing left for you to do. Please put pen to paper daily, stop the criticizing, and imagine what it was like in your mother's womb using all the positive thoughts that you can. This is just the first step, but it is a step in the right direction. Once you have taken this step, I think when you begin mother's meditation you will be able to find your true heart, your true existence.

You will feel and know that your physical body is not everything we are. We are consciousness that lie within a physical body. Can't you feel the energy of warmth that consciousness is? When you turn your mind away from your physical body and towards your heart, can't you feel there is a world so large and spacious? That is the true world and this is what we all really are. We are the waves and vibrations of warmth. Can't you feel these vibrations everywhere, on the earth, in the ocean, in the sky, through your body, through your cells? The vibrations of warmth comprise the truth of existence. These are the vibrations I want you to come to know. I don't want you to be suffering in your hole any longer. I need you to move your mind away from your physical body and transplant it into your heart. I need you to move your mind into your heart so you can feel this energy that I am speaking of. I don't want you to suffer anymore.

This true world of consciousness exists now; you can align your heart to this warmth, to the consciousness of Tomekichi Taike. Once you can align yourself with this heart of warmth, and feel the vibrations, the whole world of consciousness opens up to you and another layer reveals itself to you. Another layer you never knew existed, another layer you never thought existed. This world is real. It exists and you only need to align yourself with the warmth in your heart. Once you do that you will feel the warmth spreading more deeply.

Consciousness of Jennie Lai:

When I close my eyes, I feel the warmth of this world, and when I align my heart with the warmth, I feel my heart soaring, expanding everywhere, twinkling, bright, this world. This is the true world. This is the world of consciousness. I feel it so strongly here. I know you must align yourself with this world. When you meditate and align yourself with the vibrations of warmth, you will feel the answers to everything flow through your body, through space, through time. You feel your heart growing and you realize this is the truth. This is the true world that is so expansive in my heart.

There is a happiness to know that life is not about suffering. This is the true world we can live in. After our death, this is where we can return. We can return to this flow where everyone exists together, in this flow, and in this warmth. It is so wide, encompassing, and embracing. Do you feel this warmth here? It is so large warm and bright. It is so large and expansive. It is incredibly beautiful. It is so peaceful and loving and I don't know how else to explain it. You have to feel this with your own heart. Align yourself to the warmth in your heart. Mother's reflection is the springboard to help you find this place, this warmth.

I tell my suffering hearts you don't need to suffer any longer, because we can all return to warmth, anytime. I am happy to find this warmth and open my eyes to this world. If you close your eyes lightly and align your heart with your warmth, a gear switches and you can feel the world of consciousness that we coexist with. This world is infinite and spreading and never changing. It has always been here. The material world exists within world of consciousness. Do you feel the joy and happiness here? There is a beautiful quiet in this place. I want you to find the quiet here during meditation. As you meditate everyday, close your eyes lightly and turn your heart to the warmth. Once you turn your heart to the warmth, then you will feel this world. A gear switches inside yourself and you feel this world. It is so beautiful. It is the true world. Everything exists within the flow of consciousness.

This world is so joyful. When you close your eyes, it is warm energy, twinkling, and understanding. Do you feel how warm and understanding this energy is? It is warm and embracing every cell. There is deep sense of joy and gratitude. Please call out to your past, present, and future selves. Call out to the warmth in this world, in your heart. After you meditate and get a deeper sense of this world, you can easily identify when your heart is aligned to the warmth or to this material world. You will know more quickly and readily where you are aligned. It is more possible to spend more of your waking

moment in this world of consciousness even though your body is in this three-dimensional material world.

When you need to take time out, a break, feel that your heart is aligned with the material world, close your eyes, take a few deep breaths, relax your shoulders, and change gears. Align your heart to the warmth, the consciousness of Tomekichi Taike. Then you will find the world of consciousness.

Consciousness of Jennie Lai:

I thank you for changing suffering heart and walking with me on this path of warmth. I am so happy. I doubted whether this world of consciousness was the truth. But I am communicating with you now and I feel your change and I know that this is the true world. Something is changed within me and I can feel when I am aligned with the world of vibrations. I can feel when I am aligned with the world of consciousness. I feel where this world is. I feel and know where this world is and how to align myself. I feel everything around spreading and that this is the true world. We are walking together on this path hand in hand.

We are all one walking together and I am so happy. I know my mission is to feel this world of consciousness. We exist in warmth and light.

Message from the core warmth:

The change begins with you. Once you begin to change and you meditate and find the warmth in your heart all of your suffering selves can you feel the world of consciousness that exists. Where this joy exists, you will be able to access this world so easily. I invite everyone to enter this world of consciousness and feel this true world.

I invite everyone to feel this world that is so warm. This is the warmth I always am communicating to you about. Please return. Make a change within yourself. Then you will be able to feel this true world that is so large and bright. I don't know how to tell you more than I have already told you all the steps necessary. Please reach this warmth. This world is the truth. I want you to feel in your own heart that is the true world. I wait for you to feel this world. I am patiently waiting for you.

I want you always to remember and practice how to enter the world of consciousness through meditation. In that world everything is peaceful, warm, and joyful. The warmth is infinitely spreading. I want you to remember how to enter this

stage of meditation. This is the true world of consciousness. Do you feel you can distinguish, in your waking day, when you have aligned your heart to the consciousness of Tomekichi Taike and when you haven't? Even with this material body, you can enter this world any time. When you close your eyes and turn your heart to the consciousness of Tomekichi Taike and align your heart with that warmth do you feel the world of consciousness all around you? Practice everyday, becoming aware of the world of consciousness through your meditation. When you align your heart with the warmth, you will always be able to become aware of this world. Is your belief in this true world becoming stronger? The consciousness of Tomekichi Taike is communicating to you and always sending you messages. Do you feel this?

You can feel more confident and less doubtful through the practice of receiving messages daily through your heart. I know you feel the warmth. This is the truth. I know in your heart you want to believe the truth. The only way you can become more certain in your belief is by receiving messages. Reinforce, repetitively as you align your heart to the warmth and open your heart to the world of consciousness.

When you align your heart to the warmth during meditation then, all is peaceful, calm, and joyful. Your heart is spreading infinitely and there are no thoughts of anything else. No material thoughts like what you have to do today or whom you are going to criticize. Your heart is fully aligned with the

warmth in your heart. It is calm and peaceful, ever expansive and silent. It is silent and full of joy. I want you always to try to achieve this point, feel this calm within. In your cells, your body is clamoring for you to turn your heart to the warmth. I wait for you here always.

When you feel this warmth in your heart and the beauty of consciousness in your own heart, you will always want to return here. It is so beautiful, warm, joyous and happy, it is such that you will never want to turn your heart any other place. You will know in your heart that you wish to return to this place. Meditation is the time for you to practice over and over again to align your heart to the world of consciousness. In the beginning, it is not easy to find the warmth, peace and quiet in this world. But after you practice, one day suddenly, your heart will be aligned and you will find yourself opening your eyes to the world of consciousness. From that point, it will become easier to align your heart to this world during meditation.

[When I have aligned my heart to the warmth during meditation, I find myself channeling messages like the one below.]

Consciousness of Jennie Lai:

The world of consciousness is so beautiful and warm. I cannot tell you how happy and joyful it is here. Once you meditate in this space, you too, will be so bright, happy and excited to be able to be in this world and to know this is what matters in life and that this physical life is not comprised of anything worthwhile. This physical life is just here so that you may see and accept your many darknesses. This world of consciousness is always here knocking on your hearts door, waiting to be accepted, waiting to be realized, always.

If only everyone could be in this world of consciousness together, how joyful everyone would be. Everyone's consciousness waits to return to their origin, this world of consciousness. Everyone's hearts wait for the truth. We all wait to see the truth. Yes, our goal is to return to the truth. Our goal is to return to this wide, open truth. Do you feel this warmth? Everyone's deepest desire is to return to this warmth, to this truth. This is what we are paving the way for. We are trying to ignite the warmth in everyone's hearts, so they may return to their true selves. This is the world of the true self.

This is the world of the true self. This is the world I have been talking to you about. This is the world I have been

communicating about. I have been speaking of this world for so long. The true world is something you cannot sense with your eyes, ears, nose, mouth, or fingers. Through none of your five senses can you feel this true world. This world of consciousness can only be felt through your heart, through your belief in the world of consciousness. As your belief become stronger, your understanding of the world of consciousness grows greater.

Once you delve further into your meditation, the material world won't be the first thing you hear. It will sound like a drum in the distant past. It will be a buzz in your ear always. Always there and you will always hear the quiet and peace of the world of consciousness.

Most people only hear the beating of the material world first and hardly ever feel the true world of consciousness, but the more you believe the more you will feel the world of consciousness. Even when you open your eyes, you will feel the world of consciousness first and then feel the material world second. And you will be able to feel the joy in your heart, the warmth that exists all around, the warmth within everyone, everything, in this world of consciousness and you will be grateful and happy, joyful all the time.

In this world of consciousness, how much you feel is commensurate to how much warmth you have grown in your own heart. The more warmth you have grown in your heart, the more of the world of consciousness you will feel. The degree

to which you can feel this world is in relation to how much warmth you have grown in your heart. The peace and calm that you feel in your heart is a place that you will always want to return to. As you meditate and find the peace and warmth in your heart, you know you have found the right place when you have found this quiet and joyful place.

Meditation is joy.

Chapter 9

Return to Love: Self-Salvation

One of our main purposes of doing these exercises is to return our suffering selves to love, the heart of warmth. Returning your suffering selves exponentially increases the happiness you feel. As we return these suffering selves to warmth, our warmth and joy swells, our belief in consciousness becomes stronger, and the world of consciousness becomes more tangible.

Your present is walking together with your past and your future. Your hearts that have suffered in your past, continue to suffer in your present, and are suffering in your future. If you neglect to change now, those selves continue to suffer in past, present and future. Your present self is the bridge that connects your past and future. Let your present self be that bridge of change.

If you are suffering, it is because you have not saved your suffering heart. Every time a suffering heart arises within you, I ask you to embrace your own suffering self. I ask you to embrace yourself, those hearts. Don't criticize your suffering heart, your darkness. Accept it. Acceptance means embracing yourself.

When you are suffering, you feel like there is no way out and feel there is no escape from it. You become stuck in a bottomless pit, a pit of despair and loneliness that digs deeper and deeper into a wallowing hole. Once you begin to realize the state of suffering isn't your true existence, and that your true existence is warmth, light, essentially mother's consciousness, and can embrace your suffering, then your wallowing ceases to exist.

Pain and suffering is created by yourself and therefore you are the only one who can relieve yourself of it. Only when your pain and suffering encounter your true warmth can you relieve yourself of pain. That is when your pain and suffering will be "saved." Your heart will be lighter and brighter. Darkness and pain can change to energy of warmth because the core of the pain and suffering, is merely a heart that has forgotten it's true existence. The warmth is something that never goes away. It is always within your heart sitting right there, staring you in the face.

There are so many emotions raging within you. There is no one on earth, at peace, so completely happy and oblivious. Use this life to confront these emotions, reflect on them and change emotions into warmth, peace, fulfillment, and joy. That is what the truth is. Please don't escape from the turmoil in your heart. All these experiences are opportunities to see the turmoil in your heart so you may unite with your true self and return to your essential nature.

Your false selves beg to know the truth of their existence. They are crying in despair. Once a part of your heart realizes that you are a heart of warmth, that you are mother's consciousness, everything changes. How you feel will change. You will become happy and bright. Remind your false selves that they, too, are a heart of warmth and that they need not suffer any longer because their true selves, true existence, is warmth.

Embrace your false selves. Embrace your pain and suffering and release it. It's not only a matter of accepting, it is a matter of truly believing that the core of the suffering self is light and warmth.

When you accept all of the pains in your heart, then you will accept the fact that you were wrong in believing in this material world as the truth, and can change into vibrations of warmth. Once you begin to embrace all your dark hearts and energy, slowly, one by one you begin to feel those emotions melt away. You will begin to feel your hate, jealousy, and anger melt away.

Don't despise yourself for suffering, for feeling lonely; just tell your false selves that they are warmth and that they are embraced by you always, eternally. Slowly, you will feel your false selves melt in the warmth. When you can fully embrace your false selves, they will be like a cocooned caterpillar. Once

they realize they are warmth they will emerge as butterflies. You will feel the warmth ever expansive in your heart, growing. Your true heart is waiting for you to understand this truth. I don't want you to be suffering, wallowing. There is no loneliness except the loneliness you, yourself, create. We are all one and I am waiting here for you.

Welcome your darkness to this world. Welcome and remind your darkness of this world. "This is the true world and where you want to be. You don't want to be stuck in that suffering hole, only focusing on this three-dimensional physical world." You want your darkness to open its eyes, to realize this true world, so that we may all live in harmony together in this world of warmth and joy. That is all I have been asking you to do. I want you to return to this true warmth and joy. Please return to this joy and warmth in your heart. You are energy. You are consciousness that belongs in this world of consciousness. Open your eyes to this world. Don't turn your heart away from this world. This is the truth. It is the true world that always exists. This is the truth.

As you communicate with your false selves, you can tell your suffering heart, your darkness, that they need not suffer any longer. Tell them to come to your warm heart. Tell them they are a heart of warmth. They too no longer need to suffer in silence, wallowing in their pits of despair any longer. It may seem an odd thing to do, to speak to your suffering heart and say "I am a heart of warmth and I, heart of warmth, will

embrace this pain in my heart.” But that is what you would do for your child, isn’t it? We are all one and this heart of warmth grows infinitely, expands, the vibrations and energy of love are so strong that it will encompass all the suffering of those false selves.

Soon you may reach a point where the trivial things in life don’t bother you anymore. Isn’t that a good place to be? Where you can be happy through any “suffering” or “unhappy experience.” Isn’t it wonderful to have the heart that can accept everything so you don’t feel stressed or bothered? Isn’t that a place we all want to be? I’d have to say yes. I want you all to strive and reach this point. I tell you this physical body is a mask. The true world is the world of consciousness. This is the truth. Thank you.

After you have reflected and are honest with yourself about the dark energy you have been using and emitting, then slowly you must remind these parts of yourself that what they have been seeking isn’t the truth. There is no power or truth to seek outside yourself. All the answers, satisfaction, happiness, depend upon you comprehending your true existence.

You need to save the energies of worship you have discovered from the reflections on idolatry. You need to say to yourself: “Heart of mine, this heart that worships Allah, Jesus Christ...please come to the warmth. Please let me embrace you.” You need to save this heart that doesn’t believe in itself.

You need to say “heart that worships Jesus Christ, please be embraced by the warmth.” You can believe in yourself now. You don’t have to believe in another energy because that energy won’t bring you happiness, won’t save you. You have to embrace your own heart of suffering that is seeking these other energies.

I am so happy. I am joy. I am waiting for you in your heart. Please experience the growing vastness of your heart yourself. As you open your heart, the insignificance of the material world will become apparent to you. You will realize your worries and concerns are inconsequential and insignificant compared to this warmth in your heart. You will begin to understand that you can accept all the darkness in your heart because those are the false selves you have created over many millennia. These are the false selves you created when you believed that this physical body was your true existence. However, once you feel the heart of warmth, the consciousness of Tomekichi Taike, your true heart, then you will realize the vastness of your heart and will understand that you have the ability to accept your darkness. Accepting your darkness basically means that you will change your heart from a state of suffering to its original state, warmth.

How do you accomplish this? You are your own mother. You are welcoming your own child home. Open your heart and embrace your suffering, hate, disgust, etc..

Imagine you have arms stemming from your heart, ready to embrace and thoroughly forgive and openly accept your hearts of darkness. Once you do this, slowly, your heart will become lighter and your mind freer. You won't be stuck, always believing, in your physical self. You won't be so stubbornly believing in this physical body. You will become lighter. Your heart will become joyful because all parts of dark hearts always crave to return to their true selves. Please welcome yourself to the warmth and energy that is your true self.

Return to this true self. I am patiently asking you to remember that this physical body is a mask and sometimes you can see these emotions, but sometimes these emotions are ignored by diversions you create in this physical life and your mind. I want you to see all these emotions around you. See how they arise from friendships, relationships with family, and your spouse. This is how you can confront your emotions and change them to energy of warmth.

I want you to see this in your own heart. This is why you have the ability to change your own suffering and your own darkness. Your core always gives love and warmth, eternally, never expecting anything in return. Don't let your suffering hearts be denied any longer. Let them come to the warmth, accept the warmth, and realize they are warmth.

Soon you will feel every agitation, i.e. fight with friends, in-laws, spouse, co-workers, siblings, in your life is an opportunity

to save the darkness within yourself. Your feelings of agitation will continuously arise, but the joy is that you will be able to save these feelings. You have accumulated so much darkness after so many reincarnations and we can return the darkness to joy. Reflection is a continual process of recognizing, addressing and returning to warmth. This is the cycle. Not only will you feel joyful when you are able to save yourself, you will find joy during every step of the process. As soon as you recognize that you have anger or jealousy, you will be happy that you are able to recognize what needs to be saved.

When one is too patient one ends up ignoring the inner turmoil. This type of patience does not allow you to save yourself. If you hold your feelings in and are patient, you do not love yourself. When your feelings arise in your heart, you need to return that suffering heart to warmth. It is not the time to put aside your emotions and ignore them. These hearts are suffering and you need to address these emotions. "Heart of anger, let us turn to warmth." Saying things such as, "I'm okay, I'm over it," doesn't mean you are returning anything to the warmth. You are only ignoring your suffering heart. Please address that suffering heart, the pain and say, "hello heart of pain, I am here to help you, I embrace you and want you to remember your warmth." That is the key difference.

In addition, if you still blame others in your heart, like your spouse and acquaintances for the emotional turmoil you are in, then you have not saved yourself. You are carrying the same

emotions you have always had. At an uncomfortable moment or altercation, your true feeling rise to the surface and it is at that time you need to catch your emotions and embrace them with warmth. When you blame others you will know that you have not saved yourself yet. The heart of blame is a cold heart. As long as you blame others you have not saved yourself. Take the time and save yourself.

Embrace

You need to rise above and remember the warmth of mother and remember you are warmth. You have the ability to embrace your darkness and surround your suffering heart with your warmth. Do you feel that? That is how you will return your darkness to warmth. That is how your darkness will return to joy. Do you feel that? Once you surround your darkness with warmth, your darkness will feel so joyful and light. Once your darkness returns to warmth, you will feel light and joyful. This is how you embrace yourself.

Physically as you outstretch your hands and welcome your child into your bosom you wholeheartedly accept them. This is what you need to do for your own darkness. All darkness and suffering waits to return to love and joy.

The question is how you embrace yourself. I want to give you an image of how you do this so that you may save

yourself.

As a child cries and needs to be comforted, do you remember the feeling of your outreached arms waiting to embrace the child, waiting to hold it close to your heart to alleviate the suffering and tears that the child or infant has? Do you know this feeling I am speaking of? When your child is running around and scrapes himself or goes to school and is ostracized, you try to comfort them and you hold them in your arms and say, "it's going to be okay."

It is the same thing you will do for your darkness. You need to speak to your darkness. I know it sounds strange but you need to call your suffering heart forward and say:

"I am talking to you. Please listen. I know you have been suffering so much in your heart. How have you been suffering? It is our goal to return to joy and I am going to reach out to you and hold you and hug you because I know you are suffering so much. Please come here to my bosom and be embraced because I love you and I want you to return to joy and find the truth of your existence, which is warmth. I embrace you and hug you. Do you feel my warmth reaching out to you, hugging you, embracing you?"

If you have any questions, always ask the consciousness of Tomekichi Taike within your heart. Your warmth will always

respond. Find the quiet in your heart and align your heart with the consciousness of Tomekichi Taike and the answers to any questions that you have will be answered. I will always be here to answer all of your questions. I am always speaking to your heart. You only need to align your heart to me and I will always speaking to you from this warmth.

[The next few pages contain examples of how to communicate and embrace one's suffering heart.]

Example 1:

[A friend of mine was going through a divorce. He was having a very difficult time with life. He was feeling very lonely, sad, and depressed. I channeled his suffering heart and his true warmth. It is as follows:]

**Message from your core warmth,
consciousness of Tomekichi Taike:**

I know your heart feels it is being squeezed, but don't let this physical world control all feelings that you have. You are a being of incredible warmth that is full of love.

Don't let these physical manifestations of anxiety control you. Don't fall into the hole of despair. Life is here for you to learn from...it is here for you to have experiences.

Don't take your life too seriously. Don't take all the things that happen to you too seriously. Please turn your heart during those times you feel squeezed and suffocated, to the warmth within your heart. You have that warmth within yourself. Imagine yourself as a bird soaring in the sky. Let go of everything and feel your breath as wide as the blue sky. You are the blue sky. Don't let the trivialities of life get you down. You are a ball of warmth. You are now and always will be. Don't think you have to live strangled by this anxiety forever. Please turn your heart to yourself, to your warmth and that warmth will embrace you.

Please suffering heart, turn your heart to your warmth. It will never be too late. This heart is a heart of warmth that spreads infinitely, and embraces you infinitely. Turn your heart to this warmth.

Do you know how wide that space in the universe is? That is your heart. Please don't get bogged down by these experiences in your life. I wait for you to realize your true heart.

Mother is so warm, can you feel how warm it is? She is your true heart. Your warm mother's heart can change all the dark hearts you have accumulated. You can save yourself and save everything. Your heart is wide and bright. Every life has challenges. Jealousy and rage are opportunities for you to see the parts of yourself that

don't believe in the warmth. These hearts that are the ones needing to be embraced, forgiven. You need to turn them to warmth.

I always want you to remember your warm heart. Please take your warm heart and expand the feeling eternally. Think about space and the sky. Think about how warm your heart is and how it can swallow all the darkness, no matter how overwhelming it may seem. Your heart is larger than everything so it can swallow your suffering in a whole bite. You can smother your darkness with warmth. Everything will become love, joy and light.

The joy is ever expansive in your heart. It is wide and warm. I always want you to remember this heart. It is so wide and warm. Remember this heart in your mind.

I am always here embracing you. You are embracing yourself. You are embracing and forgiving yourself. Please don't forget that it is not another "power" or god that will rescue you from your suffering. Only you will save yourself, your suffering self.

We are one and the same consciousness. This can be a very difficult concept to understand with your brain and your physical body, but if you feel with your heart you will be able to connect with everyone, with the world of consciousness everywhere. You will be able to feel

everything and you will hear me speaking to you always. Always...always...spreading love, spreading energy, spreading warmth, and spreading light. You will feel it always. I am speaking to you from your heart. I am speaking to you from your heart.

Your warmth is always waiting for you to turn your heart to the truth, always waiting for you to return to your true heart. The truth is something so wide and warm and it's so incredibly beautiful. It is so spacious and wide. Please, please don't suffer in your own black hole. Please stop believing that you are only your physical body. We are all one. There is no reason why you must be superior to anyone else. That is not what life is about. I am asking you to change your way of thinking. I am asking you to feel with your heart, to feel everything with your heart. Consciousness is truly so wide and bright. It is so beautiful.

I want you to reawaken your heart. I want you to reawaken your heart to these vibrations of warmth and energy. I want to remind you that you don't have to suffer or struggle with life any more. Once you realize the truth in your heart and you realize these vibrations of energy that you are, your suffering and your struggling will be non-existent.

Once you realize inside, in your heart, that you are mother's

warmth, something truly wonderful happens inside. You realize that you can embrace all of your darkness and suffering. The suffering and darkness we speak of are things like your pain, your loneliness, your frustration, your anxiety, and your stresses. As you realize that you are the one who can alleviate your own pain and suffering, you will use your heart of warmth to embrace your darkness. Your darkness has some place to go, that some place is you.

As you embrace a child, you can embrace your own darkness. Through the millennia, human beings have accumulated mounds of suffering, always believing that the material self was the true self. As you believed your physical self was the real you, you moved farther away from your true existence which is a heart of warmth. Consequently, as you moved farther away from your true existence, your suffering increased. Your suffering, e.g. loneliness, pain, frustration, anxiety, worry, these are all suffering hearts that emanate from the belief in the physical self. These are the false selves you have created in your heart. The further away you are from knowing your true existence, the more loneliness and suffering you feel.

Don't struggle with yourself any longer. When the truth stares you in the face and you feel it, you will reawaken to the fact that struggling is not necessary in this material life. Your job in this life is to accept the many trials and tribulations of this physical existence. As you accept, you begin to realize

the material world is just a facade. This is a facade of the true world. The trial and tribulations are tests for you to find your true self, your true existence. Your husband may say things that you don't like and may criticize you. But you must strive to use those criticisms as your reflection and accept them.

Don't let the little things in life bog you down. Your husband, spouse, will always show you the worst part of yourself. Your job is to accept those flaws in yourself. Don't become angered and blame your spouse. It is all you. Your spouses are just reflections of the things you don't want to accept about yourself. Please see that in your heart. Use those as tools. Your spouse is love. Your spouse is the greatest love who will show you your suffering heart. If you just open your heart and accept and accept and accept all the rage within yourself, you will see why your spouse is the greatest love.

I know it is not an easy thing to do. I know it is very difficult. Accepting yourself, the false selves you have created is not an easy thing to do. Your spouse shows you most readily, easily, the things about yourself that you are in denial about.

Don't squander the time you have in your relationship. Learn from your spouse. They will test the vastness of your heart. That is what they are for.

Example 2:

[Below is an example of how I reflect in my journal. I first write down all the emotions I am going through and then I try to reflect to see what is going on here. In this case, I fought with my husband about something and he accused me of being proud and sensitive to criticism and my reflection is a sort of stream of consciousness babble that helps me get my feelings out. I don't compose my reflection. I let my feelings pour all over the page.]

Jennie's Reflections:

I was so mad at my husband...I was so mad...He accused me of being so prideful and arrogant. I don't believe I was hearing those kinds of things from him. I didn't understand what I was hearing. I wish that he would listen to me more, but he won't. I was so upset with him...He accused me of not being a good wife. I think that I was so spiteful because he didn't think I was the best. I am always looking for some kind of affirmation. I am a person too. I didn't realize that I was that kind of person. I wish that I wasn't that kind of person. I wish that I wasn't that kind of person. I wish that I wasn't all those things that he said I was. I really didn't like that. I really didn't like that at all. I wasn't fond of the fact that he was accusing of me of not being a good person. I am too proud. Maybe too boastful... I share what I am thinking if people care to ask me. I work so much on myself

that how dare he say those kinds of things to me. Am I too boastful...am I too proud of myself? I don't want to say that I am. I don't believe that I am. I feel that the things he says to me is a terrible misrepresentation. I don't appreciate any of the things that he has said to me. It was really ridiculous.

*Am I too proud of myself? I don't think myself humble, not too humble...but maybe I am too proud. What do I really hate about him? He is so selfish and arrogant. He thinks he is better than everyone else and he looks down at people. He has his nose in the air and thinks he is so much better than everyone else. That really gets me. It really gets me mad that he thinks that....maybe I am too proud...I am too proud of myself. I want to scream he thinks he is so much better than everyone else...**I guess that is what I think of myself...***

[This is a point in my reflection when I begin to recognize my heart is suffering. I don't want to end my reflection by blaming him. I try to see what the situation is trying to tell me about myself. Then I begin to have a conversation with the heart that is suffering. It seems strange to talk to yourself in this manner, but this is how you save yourself. You must speak to your suffering heart and have a conversation with it.]

This proud heart that thinks it is so much better than everyone else. Please come here and be embraced...Please be embraced...it is tough thinking that you are better than

everyone all the time. Be embraced. You have been suffering for so long. You don't have to be so proud. You are just consciousness. You don't have to be so proud any more. You don't have to be stuck in the thoughts that you are better than everyone else anymore. You are consciousness. You are a huge consciousness, so warm and bright. You are so wonderful. I know that you are. I know that you are so warm and wonderful. Please come here and be embraced by the warmth that you are. You don't have to stand so rigidly uptight with your nose down on the world. Standing up there all alone is quite lonely and an existence of suffering. Don't you feel that? How long will you fight to be on top of the world always suffering like that? You proud heart, please come here and let me embrace you and show you the warmth that you are...

[As I speak to myself, I usually receive a message from my core warmth, from the consciousness of Tomekichi Taike.]

Consciousness of Tomekichi Taike:

The things you see in your spouse are the things you criticize most about yourself. You think: That cannot be me. Why? How? "That is all his own behavior" so you think. It is not... he is your mirror and all the feelings you have toward him are the feelings you have to yourself. You hate because he doesn't listen to you so you have many hearts of hate...but you also criticize

him for being selfish and proud and arrogant...better than other people. You are seeing the many hearts of yourself that despise but you are also seeing the proud and arrogant boastful heart that you have. He makes you angry and you need to learn how to embrace that heart of rage and anger that arise within you when you fight... You also need to see your proud and arrogant heart you believe that you don't have.

[Then I begin to address my suffering heart. I try to embrace my suffering self with my heart of mother and I speak to my suffering heart.]

Consciousness of Jennie Lai:

Hearts of hate...please come here and be embraced by my warmth. How long will you hate for? It is such a lonely existence hating and hating. Please come here and be embraced by this warmth. I am so tired of hating and fighting him all the time. I am tired of expending this energy for something so useless. I am tired of it. Please come here this heart of hate and realize that we aren't better than anyone. We are just consciousness. It is time to embrace these hearts that arise to the surface when we are with our spouse...it is time to save these hearts. I feel like I don't know what to do and I don't know where to go. I feel so lost when I get so mad and angry. I don't know what to do with these emotions...it is time to save these suffering selves that don't know what their existence is.

Please listen to me: your heart is consciousness. It is warmth. And bright and embracing love. That is all. You don't have to hate any longer. There is no point in hating any longer. You are a heart of warmth that is spreading infinitely for ever. You are a huge heart of warmth. Is there anything else that you need to remember except that this isn't your true heart? Your true heart is one of warmth. Your true heart is one of love. You are warmth. No need to hate and suffer like this any longer. Please don't hate any longer...be bright warmth that is embraced...don't be angry and mad anymore at Just embrace these hearts that arise within you. It is time to do something about these emotions that are arising from you. It is time to embrace these emotions and tell yourself you are consciousness warm consciousness that is light and huge. That is really what you are. That is your truth.

Don't ignore the emotions that arise any more. Immediately when they arise, reflect and change those hearts. How long do you want to be angry at the world? How long do you want to be angry with your husband when you aren't really angry with him, per se, at all? The dark energy of anger is coming out and venting and expressing itself on to your husband, but he is not really the object of your dissatisfaction. It is your own screaming heart that is reaching out to you asking to be saved. That is the truth. Isn't it time you did something about it? Isn't it time you

did something about these hearts now?

It is true it is time I did something about these hearts now. It is really time I did something about these suffering selves. I really want you to know it is time to do something about it. It is not time to ignore. It is time to realize, embrace and change. It is the time to change.

Example 3:

[The following is another example of reflection, meditation, and conversation with my suffering heart. This example is when I compared myself to those around me and felt jealous of their material possessions.]

Jennie's Reflections:

That's right I always felt so jealous of other people. I felt so jealous of what material possessions they have. I didn't want to see my mirror. I didn't want to see my mirror so I just ran away from them instead. I didn't feel like acknowledging my jealous heart so I decided to ignore them. I was so upset and disappointed with myself for even being jealous.

[Here is where I start to try and speak to my heart of jealousy.]

I just want to tell my jealous self that you don't have to be jealous of these haves vs. the have nots. Money is not everything and this physical world is not the truth. Your consciousness is your essential being. I understand you are crying out to me in pain, the only thing surfacing is this emotions jealousy but I understand that is suffering. I understand that is a true raw state of suffering. You don't have to suffer anymore. You don't have to be like that. Please come here and let me just embrace you and wrap my arms around you. Let me tell you that you are truly a heart of warmth. You are vibrations, energy and you are warmth. This is your nature. Please don't forget that. Please don't forget that. Please see yourself for what you are. You are truly a heart of warmth.

There is so much warmth. There is so much warmth and a wide expansiveness exists in your heart. You are not just a heart full of jealousy and rage. You can become warmth. I will encircle my arms around you to show you what warmth is.

Hearts of jealousy, sadness, come here. I embrace you. You are a heart of warmth. You are truly a heart of warmth. You live in a comparative world and think you are a little heart that is jealous of other people. But you are a heart that has run away from the warmth and forgotten the warmth. All you need to do is to fall into my arms and let me hold you.

[After speaking with myself and acknowledging the suffering heart of jealousy, my consciousness is happy. Subsequently, when I meditated I began to feel joyful.]

Consciousness of Jennie:

I feel so free and happy inside. I feel so happy that everyday I wake up and am excited to meet my false selves. I am ready to meet these suffering hearts and change them to warmth. Everyday is warmth, happiness and joy. I feel so happy that I can finally meet these selves and save them. I am not escaping them, but I am returning these selves to the original state that I am. I am turning these selves to what my essential consciousness is. I am returning myself to the warmth that I am. That makes me so happy. I am so excited and happy that now I know how to make myself happy. I finally understand how to save myself and that brings me such tremendous joy and happiness. I don't know how to put this excitement into words. I am so happy.

Let me tell you, that warmth is what you truly are. I know you are feeling alone and sad, but that is your darkness overcoming your warmth. Your true self, the true you, is a heart of warmth and will always be a heart of warmth.

The essential nature of yourself is truly joyful, happy, and grateful.

Yes, I feel embraced by the warmth. It is so warm and bright. I don't feel lost or sad, lonely anymore. I don't feel jealousy, hate, or anger anymore. Why did it take me so long to find this heart? I know inside, I have been screaming to find a place to call home. This is my home, this heart of warmth. I am so happy to find this home. This is the truth. To all the consciousnesses out there looking for answers...this is the truth. If you question whether this is the truth or not, please give it a try. Try to reflect on mother, you will feel something in your heart, just as I have. You won't regret that you gave it a shot.

For so long, I have been suffering inside in pain, feeling lost and hopeless, feeling angry and disappointed with this physical life, feeling jealous and hating others. I know these hearts, please, I know you are knocking on my door. I want to embrace you. Please come to my warmth. We are all consciousness. We are not physical bodies. There is no death, because consciousness is eternal and we all have the opportunity to change. My heart has been waiting, it has been waiting for this opportunity to speak with myself, speak with my many dark and lost hearts.

[I speak to myself and encourage my suffering heart to find the warmth. I know this conversation with your suffering self seems odd, but this is truly the only way to save yourself. You must address your suffering heart and ask how it has been suffering. Then tell it to return to warmth, its origin.]

That is not the way, we are consciousness, and we all live within the flow of consciousness, don't turn your head to the hole. Look around you to the sky. That is where the warmth is, where mother's consciousness, where we can remember, turn your face and look around. You will see there is true warmth, vibrations all around, can you feel them?

Suffering heart, do you feel this, everybody, you live these lives that you thought were true, but you are not your physical body. You are consciousness and energy and I, we, live together. You are not suffering or hating anymore. I am telling you are not. I am right here waiting for you to turn your face. I want to tell you, you are not a physical body. You are warmth and heart of light. You don't have to suffer there anymore. Please turn your heart to the warmth. Be surrounded by the warmth and let go of your suffering hearts. Realize you are vibrations and consciousness.

Suffering heart, we are living together and we have the same body.

[After addressing my suffering heart, this is what it had to say:]

Consciousness of Jennie Lai's suffering heart:

I think I feel some warmth that you are talking about. I am not alone anymore. I don't have to hate anymore. I don't have to hate others anymore because I start to realize my heart is consciousness and I am living in the flow of consciousness. My heart is warmed. It is bright. It is these vibrations of energy. I am consciousness. I am energy, vibrations of warmth. I am. Thank you for waiting for me, all this time I was suffering.

I thought I was all alone, but I am not. If I turn to my heart and let it be embraced by you, I feel warm. I feel I am changing and starting to believe I am consciousness. I was scared and lonely for a long time, sad in my misery. I feel something exists out there. There is flow of consciousness, out there, beyond my body existing. I don't want to suffer any more.

[Then I received a message from my core warmth.]

You don't have to suffer anymore. Don't have to suffer anymore. You are a heart of warmth and all here together, living in the flow. Please turn your heart. Be embrace by warmth. Doesn't feel so lovely, comfortable,

yes. You are consciousness. All are consciousness living together.

Example 4:

[This is an example of your core warmth speaking to your suffering heart.]

Consciousness of Tomekichi Taike, Message to James:

Suffering heart...I am calling to you. Do you feel this heart of warmth? Do you feel this ever expansive warmth? The heart I speak to you from is the heart of expansive warmth. It is always outreaching and embracing you. There is nothing to be fearful of. That is your dark consciousness speaking out to you. However, I tell your dark fearful self that you have nothing to fear. The warmth is ever expansive, like the sky, like the ocean, so full of warmth. Do you feel these vibrations of warmth? Think about your mother when she held you in her arms and encircled you when you were a child. Didn't you feel safe and embraced? I know you felt safe and embraced.

Your heart is one of incredible warmth. Please think about your mother and how she embraced you when you were a child and were scared. If you remember what you truly are, warmth, then you can embrace your fear. Your

darkness and sadness is nothing to be feared. These are just parts of you that have lost their way. They have forgotten their essential nature, which is warmth. I am asking you to look within your heart to find the warmth.

Now is the time that change is upon you. I know your heart is suffering, but this is a wonderful opportunity for you to see what is true in this world. I think that if you don't take this opportunity to figure out what the truth is for yourself, then your darkness will take you into a downward spiral. It will take you into the depth of your darkness.

Please remember your heart is wide and open like space. Your heart is as large as the universe and your warmth is equally encompassing. The true essence, nature of man, is warmth and vibrations of warmth. Please take a moment to sit quietly and think about your mother and think about what she has done for you. I think you will find that she has always been giving and sacrificing. She has loved you.

You are warmth, you are not that suffering ball of fear. Please keep an open mind and heart. I believe you will find that, over time, the medications cannot help you get rid of the fear and anxiety in your heart. Drugs may not be able to cure that. I am speaking to your heart always.

Please remember the warmth in your heart. Please take the time to think about mother. I am waiting for you.

I know it is very difficult for you...this time right now. But look within your heart to find your warmth. Remember your mother encircling you, embracing you in her arms. You didn't have a worry, or care, or loneliness, or sadness. You were so embraced in that warmth and you were so secure. I want you to find your security again. The warmth is what you are. You are this secure warm being.

I know you doubt the things I am telling you. You think it is hocus-pocus. Regardless, consciousness is real. You don't die after your physical body dies, it will no longer exist on this Earth. You can change your heart. You don't have to be suffering or sad anymore.

Turn your heart to the warmth that you remember from your mom. Turn your heart to the warmth.

I don't want you to forget what your true heart is. Even if you end your life right now, if you cannot find your true heart and your warmth, you will be suffering after the death of your physical body. Even when you move on from this physical life, there will be no happiness there.

All around you all the time, there are circumstances

that cause you anger jealousy, happiness, killing, hate, all opportunities within your everyday life to see the dark hearts that don't realize their true heart. The mission upon you is to look at these emotions one by one and call them forth and ask them to return to their true state of warmth. That is what this study is about. Your waking day is an opportunity, through your spouse, through your friends, to see the emotions that are arising within you and deal with them. It is not an opportunity to blame them for causing these emotions within you. It is an opportunity to look within your heart to see these emotions and call them forth and embrace them.

Say "hello heart of anger, please remember that you are not a heart of anger, but one of warmth. I want you to return to your heart of warmth. I embrace you with this heart of warmth. I don't want you to be suffering. Any heart that isn't a heart of warmth is suffering." Jealousy, hate, pettiness, complaining, are all hearts of suffering. Your hearts don't need to be suffering any longer. When you call them out and ask them to return to their true heart, this is all you can do and embrace them. Once you find the true warmth within your heart, your warmth can take those emotions, suffering hearts and embrace them. Turn them into hearts of warmth as well. This is what we are striving to do. I am asking you to look at your everyday heart and embrace the hearts that arise within you.

Once you embrace the hearts within you, everything around you in the physical world will become peaceful. Look at the

world through your heart. Look at the emotions your everyday life brings about. Look at all the feelings that arise within you in every circumstance. If you live with your in-laws...when you are with your spouse, reflect on the emotions that your spouse incites within you. He may cheat on you or lie to you. He may not treat you well, but the first thing to do is look within your heart and call your suffering heart out.

“Heart of anger, you don’t need to be angry anymore. I know you have been angry for a long time and this is all that you know, but I am speaking to you to embrace you with this heart of warmth.” Once you begin to do this, you will see change in yourself and within the world around you. The husband that once made you so angry will make you less angry, and you will see. Once change begins in your heart, the physical world will follow your heart. Your husband’s typical reaction to you will change. Do you understand?

This is the law of vibrations of warmth, the flow of consciousness. Once you see the darkness within yourself and concentrate on yourself as the problem. You will see life in the physical world will become more peaceful and orderly.

Start the change from within, dealing with your emotions. When you see your husband and he makes you so angry and bosses you around, look at the heart that says, “Who do you think you are?” Look at this heart that believes, “I am better than you, so who are you to tell me what to do?” You don’t

have to be like this anymore. You don't have to suffer anymore in the belief of your superiority over others. You don't have to be on your throne anymore. Please, life is not about this. Your relationship with your spouse can be so much more than this. Please come here and return to the warmth. Stop spinning out of control fuming off more negative energy. Please come back and embrace yourself many times over. Embrace yourself repetitively.

In the beginning, your emotions run your life, but as you reflect on mother, idolatry, begin meditations on mother, you can change these emotions little by little and eventually your heart will find the warmth within, and you will change into vibrations of warmth and happiness.

Chapter 10

All is Love

Love existed from the beginning.

All happens within love.

All will return to love.

Love is freedom. The world of consciousness is warmth and love. We have the freedom to create these suffering and sad hearts. We have the freedom to return to warmth and love. Life is an opportunity of love. Our journey is a full circle of love.

Life is not about suffering. Life is about being joyful. Having a physical body is about being joyful. Everything in your life, existence, is about being joy. True life is all about joy. Finding the darkness in your heart, that is joy. Freeing your darkness from the depths of suffering, that is joy. That is what living life is all about.

Every step you take towards discovering your essential self, your essential being is an act of self-love. This is how you respect yourself. This study is about valuing and caring for yourself with the utmost respect. Do you want to love yourself? Then begin reflections and meditation on mother. What greater love is there than to save yourself and help yourself out of the depths of suffering and misery you feel?

This is the most important step you will take in your whole life. I am waiting for you to take these steps toward loving yourself. Please love yourself and think it important enough to alleviate your sad, suffering, and lonely heart. The most important contribution to society and the world is for you to love yourself, i.e. save your suffering heart. Please remember to love yourself and think your suffering heart is important enough to be saved. Once you begin to save yourself, you will be returning to joy.

The earth itself will be going through unimaginable changes in the next 300 years, but all happens within love. The natural catastrophes are an example of the joy that the earth is undergoing. It is so happy that we are embarking on this return to joy. Can you feel the waves of love and the joy of the earth?

The consciousness of the earth:

I am so happy. In this world of consciousness, our consciousness will return to joy. I am so happy that everything in my being is explosive with joy. I am ready to change with you. I am so happy. I can only show this by helping you. I will help you realize that you are warmth and joy within your heart. I will help you question yourself. I will do everything within my power to help you look within your heart. Natural disasters are joy. This physical world you depend on is an instrument to help you

find your true self. I am so full of joy. Can you feel my joy? I am so happy to show you my joy. In the next 250 years I will be changing much to show you the joy within my heart. This is the journey of consciousness. This is the consciousness of the earth.

There will be many natural catastrophes, but it is all love. All is a journey back to joy. Let us meet in 250 years in New York City and begin the miracle of change in the universe.

Everything that happens is love. All events and circumstances in your physical life are opportunities to meet your suffering self. Things that happen in your life allow your unhappy thoughts rise to the surface like oil on water. It is up to you to identify and save yourself, return yourself to joy. Every circumstance in this physical life is an opportunity to meet the unhappy selves within your depths. Don't squander the opportunities to save yourself.

We will all find the way back to our hearts. Do you understand what I mean? Everything happening on the earth is all an act of love. Everything is love and helping us fulfill our destiny of returning to love.

In the world of consciousness there is no passage of time; past, present, future, exist as one. Thus change is occurring in the future. At this moment, you face this incredible opportunity of change. Please join us in this place, in this world of

consciousness. Whether you choose to hop along the journey is your choice. The journey of consciousness, itself, is underway.

The future is already underway, happening in our hearts. A world of change begins and our spirits are unifying and embracing the change to warmth. We are paving the way currently for the change. Our keyword is change. The universe waits to change. It is a revolution and evolution of consciousness. There is an evolution in the way people think about what they really are. This change is under way in the present and in the future.

Please choose to commence on your journey. Please meet your true self and meet us in the future. Mother's reflection is the starting point to understand the truth and incredible joy. You will find that warmth is power. Warmth is power and joy. It has the power to change everything. It has the potential to heal your soul, heal all of your suffering hearts.

Your heart has the capacity to tell you about the truth of your existence. It has the ability to tell you how to live. Please use your heart to lead the way. Your true heart is always waiting for you. Your heart of warmth always waits. These vibrations are ever expanding in your heart. Can you feel them? Now is the time, not to think with your brain, but to understand with the heart. I know in the beginning, it may be a difficult concept to understand. But I ask you to use your heart to feel the warmth, that is the truth. Use your heart to

understand the words that I am saying, that are written. I ask you to feel with your heart. Interpret your life with your heart. Please use your heart to lead the way. All I ask you is to return to that truth in your heart.

Consciousness of Jennie Lai:

I feel the energy, the vibrations of warmth reaching out to us. I realize we are these vibrations of warmth and we are so happy to understand and know that in the future we will all be meeting once again like old friends. Let us move on and change the entire universe to warmth. We are realizing we are all consciousness. We are happily waiting to change. In our hearts, we are all waiting to return to the truth, the warmth. We are so happy waiting for this moment.

Consciousness of Tomekichi Taike:

We are so happy to know that the next leg of our journey is underway, the future of New York City is happening now. We are all changing our hearts to meet you. We will meet you in the near future, we are so happy. Everything that happens, from now till then, will happen in the blink of an eye. We have created the foundation for this study. As we enter the next leg of our journey,

we expect many changes to arise on the earth. We are all joyful. We are all joyfully waiting for that time. We may all have a revelation and a true Copernican like change in our heart. We are consciousness. Thank you.

It is our mission to move beyond the physical body and recall and to feel that we are truly consciousness in our heart. I am waiting in the future. I am waiting with my arms outreached, embracing and sending waves of love, radiating through space and time. I am already here in 250 years in New York City. It is not a reality that is to come. It is a reality that is happening. It is already happening. Please turn your heart and feel that your everyday existence is not your true existence.

It doesn't matter how long it takes to do the steps necessary for change. As you reflect and meditate more and more, your warmth will grow exponentially within. Just looking at your heart will become a joyful opportunity for change. At the end of the day we will all return to love.

Everything that happens, in this life and the next, is all joy. Once you align yourself to the warmth and can see what this life is about, then you will see that everything in your physical life is an opportunity for you to see your suffering hearts so you may return to joy. As each suffering heart returns to joy, your warmth grows.

Please don't squander the moments when you identify your emotions, the little bits of jealousy, hate, you think you are better than others. Those are the wondrous opportunities when change can take place. They are the little opportunities talk to your self and return that self to joy. If you do this, I guarantee that you will find joy and happiness in your heart.

Remember:

ALL IS LOVE.