レッスン：PYR N0:34

テーマ：エクササイズのタイプ

PYR 34/KE05 No.14 6/2

私の姉妹・兄弟たち、

スピリット、光、火の子供達よ。私たちは常に主、絶対、主の聖性のなかにいます。

　今までのレッスンで様々なエクササイズの目的を分析してきました。1つのタイプのエクササイズはエーテルの特質をマスターするためのものです。このタイプに属する多くのエクササイズを与えました。

　2番目のタイプは現在のパーソナリティーを守り、あなた自身をシールドし、何であれあなたに向けられたネガティブなものから守るためのものです。

　そして3番目のタイプは様々なサイクルにおける様々な助けとしてのエクササイズです。ですから3つのタイプの非常に重要なエクササイズがあります。しかし、真剣な探求者が実践し、行うべきものはそれらだけではありません。私たちにはさらに他の人々に与え、助けを提供するエクササイズもあります。

　以上が真剣な探求者が行うべき4つの主なエクササイズです。そして勿論、最初のグループのなかで最も重要なエクササイズは最初の頃与えられたもので、両足の裏から上へと上昇していくエーテルのエクササイズです。これは非常に重要であり；感覚、運動、刻印エーテルを使います。そのエクササイズには多くの組み合わせがあります。皆さんはそれらのエクササイズを始めることからスタートするべきです。

　多くの探求者たちは最初の頃のエクササイズを止めてしまいます、なぜならその後多くのエクササイズが続くからです。そして最近の大部分のエクササイズ、つまりサイクルからの助けに関するエクササイズから最大の効果を得るためには、それらのエクササイズが必要です。視覚化の能力なしではそれらから多くの助けを得るのは困難です。

　覚えているかもしれませんが、何であれあなたが築くものをあなたは感じる必要があり、ある程度までそれを見る必要があります…勿論詳細にわたってすべてを見るということではありませんが…。それではこれから行う最初のエクササイズは､私が先ほど述べたものです。

レッスン　PYR34 エクササイズ１

目を閉じて静かに座り、心を騒がせるもの全てを解き放ちます…両足の底に感覚エーテルが働いており、今あなたは両足の底だけを感じ、身体の他の部分はあなたの注意を引いていません、床に触れている両足の底だけを感じています。

　運動エーテルは今上に昇って行きます。それを感じます、両脚を上昇していくそれを感じます、その動きを感じ、エーテルは今両脚が骨盤と接続する部分まで上昇します…両脚に感覚エーテルが働き…刻印エーテルで白い両脚を見て、両脚が健康であることを願います…

Page2

　運動エーテルが再び上昇し、下腹部に入ります、腹部を感じ、刻印エーテルが働き腹部を見ます…太陽神経叢があります…そこにホワイトブルーの輝きがあり、その部分を完全に包んでいるのを見ます…肉体の健康、身体の全ての原子、細胞、分子の健康を願います…

　再び運動エーテルに戻り、徐々に胸部に入っていきます、その動きを感じます…今運動エーテルは胸から肩まで届き、胸全体を包んでいます…ホワイトピンクの輝きです、サイキカル体の健康、静けさ、健康な気持を願います…

　運動エーテルは肩から両腕を下方に移動し、感覚エーテルで両腕を感じます…そして最後に感覚エーテルは手の指の先まで来ました…指先まで感覚エーテルが働いています…刻印エーテルによって両手が真っ白なのを見ます…そして何であれあなたが触れるものが祝福され、それらの両手によって同胞の人間達の苦しみを軽減できることを願います…

　運動エーテルが胸から上へと昇り、喉の甲状腺まで来ました…その部分がオレンジ色の光で包まれるのを見て、循環システムの健康を願います…血液循環だけでなく全ての循環システムの健康を願います…

　運動エーテルはさらに上へと上昇し、徐々に頭部全体に入ります…運動エーテルと感覚エーテルを感じます…頭全体を感じ、刻印エーテルで頭及びその周囲が輝く金色の光で包まれているのを感じます…そしてノエティカル体の健康と正しい思考を願います…

　頭には金色の光、胸の内側と周囲はホワイトピンクの光、そして腹部はホワイトブルーの輝き、甲状腺の付近はオレンジの輝き、そして両腕と両脚は純白です…そしてあなたの現在のパーソナリティー全体の健康を願います…

　あなたは今肉体の全ての細胞、分子、原子のなかで感じ、自分の形の境界を感じています…あなたのヒポスタシス全体の健康を願います。終わります。

K：甲状腺は循環を支配している器官です。血液だけではなく、実際には血液ではなく、エネルギー、新陳代謝です。それは実際に新陳代謝を支配します。そして新陳代謝というとき、それはエーテル・バイタリティーと共に働きます。その運動は腹部からスタートし、身体全体へと行きます。それゆえに甲状腺が正常に働かないと太ったり、またはどんどん痩せてしまうこともあります。

　エーテルの特質をマスターするエクササイズを行いました、これは最も重要なエクササイズです。先に述べましたが、自分自身をシールドする、守りのシールドを創造するエクササイズを与えられました。皆さんの中には、五芒星のエクササイズを与えられると、前に与えたシールド（自分の全身を卵型の純白の輝きで包む）よりも良いと感じ、前のエクササイズを止めてしまう人もいます。

　しかし、そのシールドと五芒星は違います。純白の卵形の輝きはあなたを主に言葉から守ります。言葉という時、それは言葉によって創造されたエレメンタルを意味します。実際、それは実存の世界における波動から守る、日常生活における守りです。

　五芒星はそれとは異なり、より高い次元においてあなたを守ります。勿論両方とも実践する必要があります。五芒星は前にレッスンで述べたように、それはまた乗り物でもあり、対立するものに奉仕する存在達からの攻撃からあなたを守ります。そして反対勢力が使う唯一の乗り物は逆さまの五芒星です。ですから五芒星は高次のレベルにおいてあなたを守ります。

　それではこれから自分自身をシールドする身近なエクササイズを行います。

Q：エーテルのエクササイズは、五芒星のなかで行うのですか？

Ｋ：違います。（＊エーテルのエクササイズは）純白の自分を見て｡自分の境界を感じることから始めていません。エーテルのエクササイズは五芒星の前からあなた方に与えられています。

レッスンPYR 34 エクササイズNo.2

目を閉じて静かに座り、心を騒がせるもの全てを解き放ちます…純白の自分自身を見、自分の形の境界を感じます…

　それでは卵形の純白の輝きに包まれている自分自身を見ます…あなたは今純白の卵形の輝きのシールドのなかで守られています…その光の中にいる自分を見、それが何であれあなたを攻撃しようとするネガティブなものから自分全体のヒポスタシスが守られているのを感じます…そのような守りが与えられ、この純白の卵形のシールドはネガティブな攻撃のエネルギーを無力化します。

　あなたはその攻撃的エネルギーを無力化する必要があり、このシールドにその意味を与える必要があります…なぜなら卵形に来るネガティブなエネルギーが無力化されないと、それを投げかけた人に7倍の強さになって戻るからです。そしてそれはテニスボールのように何回も繰り返し反復し、そのたびに7倍強くなるからです。

　この純白の光のシールドがあなたの現在のパーソナリティー全体を守り、何であれそれに触れるネガティブなものが無力化し、エネルギーを失うことを願います。ネガティブなものだけが無力化することを願い、何であれ肯定的なものは通過して中に入り、あなたに触れます。終わります。

Ｑ：なぜ７回強くなるのですか？

Ｋ：なぜなら、それは創造界の法則だからです。７という数字は法則によって支配されている数字です。それは７つの層があり、各層には７つの亜層がありますが、それと同様です。それ以外の答えはありません。そうなっているからです。そしてそれを知っているのは私たちだけではありません。時の中で知られています。なぜなら、７という数字に関するリアリティーは神秘家の内側から出てきたものだからです。７つのヘブンも偶然の一致ではありません。

他のタイプのエクササイズは良い健康に関するもので、いわゆる分子呼吸を活性化するものです。

レッスン N0.34 エクササイズNo.3

目を閉じて静かに座り、心を騒がせるもの全てを解き放ちます…純白の自分自身を見、自分の形の境界を感じます…

　深くて心地よい呼吸をスタートします…息を吸う度ごとに白いあなたがますます輝いていくのを見、息を吐く度に白いあなたの中のシミ、汚れが消えていくのを見ます…この深くて心地よい呼吸を続けます…

　あなたはどんどん輝いていき、徐々に白いあなたの中のシミ、汚れが全て消えていきます…深くて心地よい呼吸を続け、全ての汚れ、シミが消えていきます…

　今あなたは非常に輝いていて、もう白いあなたの中に汚れはまったくありません、あなたは輝いています…しかし深くて心地よい呼吸を続けます…なんの努力もなしに心地よい呼吸を続けます…

　そして何の努力も無しに呼吸していますが､今や鼻あるいは口から呼吸しているだけでなく、身体全体、各原子、細胞、分子から呼吸していることに気づきます…あなたは身体全体から呼吸しています、そのような呼吸をしています…

　あなたの身体、あなたというヒポスタシス（＊状態）全体の全ての原子、分子、そして細胞の健康を願います…あなたの現在のパーソナリティー全体の健康を願います｡終わります。

Q：口から息を吸うのと鼻から息を吸うのとどちらが良いですか？

K：鼻から吸って、口から吐く方が良いでしょう。もし自然に鼻から吸って､鼻から吐くことができればより良いでしょう。なぜなら鼻のとおりが良くなるからです。それゆえに鼻から吐くことができれば口を閉じて呼吸する方が良いのです。しかし、口から吸って口から吐くことはお勧めしません。

警告しておきますが、次のエクササイズは簡単ではありません。

レッスン PYR34　エクササイズNo.4

目を閉じて静かに座り、心を騒がせるもの全てを解き放ちます…純白の自分自身を見、自分の形の境界を感じます…あなたはまた純白の五芒星の中で守られており、同時にまた14芒星のなかにいます。あなたは今、あなたの本当のヒポスタシスを完成しました…

　あなたは今四面ピラミッドの真ん中に立っていて、正面の純白のサイドに面しています…あなたの右側には赤の輝きが、後ろにはホワイトブルーの輝きが、そして左にはウルトラバイオレットの輝きがあります…四面ピラミッドの4つのサイドからの4つの輝きがあなたの周りにあります…

　それでは3面ピラミッドのヒポスタシスを与え、あなたの正面には三面ピラミッドの角があり、あなたから見て左側にはホワイトブルーのサイドが、右側にはホワイトピンクのサイドがあります…あなたの後ろには金色の輝きのサイドがあります…あなたは三面ピラミッドの全ての色を同時に見ており、また四面ピラミッドの全ての色をも同時に見ています…

　次に5面ピラミッドにヒポスタシスを与え、今あなたは同時に五面ピラミッド、三面ピラミッド、四面ピラミッドの共通の中心に立っています…そして五面ピラミッドに関しては、あなたの正面には五面ピラミッドの2つのサイドによって形成される角があります…そしてこの角は勿論、三面ピラミッドの角と一致しています…

　五面ピラミッドの全てのサイドは同じ色で輝いていて、底面に近いところの色は鈍い白で、頂上に近くなるにつれてより輝く白になっています…あなたは五面ピラミッドの中にいても3つのピラミッドからの全ての色を見ることができます、何も邪魔にはなりません…

　さて、これら3つのピラミッドの底面に皿状の丸い時計を置きます…その時計には時間の数字が書かれています…あなたの正面にある数字は12です…

　それでは正面に見える三面ピラミッドと五面ピラミッドの共通の角を右の方へ回転させます（2つのピラミッドの角度は異なりますが、角を一緒に回転させます）…時計周りに回転させます…正面にあった角が1時の方向に動き、その動きを追っていきます…2時へと移動し…ゆっくりと3時に…4時に…5時に…6時に…7時に…8時に…9時に…10時に…11時に…そして最後に最初の位置である12時に戻ってきました…三面及び五面ピラミッドが一緒に回転し終わり、そして円形の底面を形成しました…その底面は実際、一面ピラミッドの底面なのです…一面ピラミッドは三面および五面ピラミッドを回転させた結果として創造されました…それはいわゆる円錐です…

　3つのピラミッドをマスターするというあなたの現在のパーソナリティーの努力の結果として、いつかこの円錐が創造されることを願います。終わります。

Q：このエクササイズでは、最初に私たちが部屋とピラミッドに入り、色が私たちの方にやってきます、そして私たちは真ん中にいます。そういうことですか？

K：ただ真ん中にいます。ピラミッドのなかに光が入ってくるとは言いませんでした…

Q：回転するときは、２つのピラミッドがただ回転し、私たちは静止した状態でずっと白いサイドに面しているのですか？

K：四面ピラミッドの白いサイド、四面ピラミッドの4つのサイドは前と同じですが、しかしあなたは自分の後ろに角、アングルが来ているのを見ることができるのです。しかし､私たちはずっと白のサイドに面しています。私たちの後ろで回転している角をどのようにして見るのでしょうか？見ることができるのです。なぜならば、あなたは自分の周り全てに目があるからです。そして私たちはそれらの目を活性化しようとしています。

Q：そこではかなり白がありますね。五芒星が白で、五面ピラミッドが白で、正面のサイドも白で、他のサイドの色が見えなくならないのでしょうか。

K：身に纏っている五芒星の白は他の色を見る邪魔にはなりません。それはお守りです。それは色の様々な波動を解釈する、つまり刻印エーテルによって様々な色を見ることに影響を与えません。

レッスン PYR NO.34 エクササイズNo.5

目を閉じて静かに座り、心を騒がせるもの全てを解き放ちます…純白の自分自身を見、自分の形の境界を感じます…そして深くて快適な呼吸をスタートさせます…息を吸う度に身体の体重が減り軽くなっていくのを感じます…重力の法則の影響を受けなくなっていくかのように感じます…深くて快適な呼吸を続けます…

　呼吸ごとにだんだん身体が軽くなっていくのを感じます、ますます体重が軽くなり、最後には自分には体重がないと感じるようなステートに到達します、もはや重力の法則からまったく影響を受けなくなり、あなたは椅子に座ったまま浮き始めます…

　そして今、上に移動していくのを感じます…あなたの意識が上昇していくのを感じます…それを感じ、下を見下ろすことによってそれを確信します…そしてこの地球の地面からますます高く上昇していくのがわかります…

　かなり長い距離を上昇した後、停止し、もはやそれ以上上昇しません…そして下を見下ろすとキプロスのかなり高い上空に自分が浮いているのがわかります…あなたの前方は北、右は東、後ろは南、左は西です…

　キプロス上空でこのような方角に向いていて、またホワイトブルーの光の輝きの中に浮いているのに気づきます…そして今、あなたは胸のエーテルのハートから、あなたのアガピの太陽を活性化させます…今ホワイトピンクの光があらゆる方向に輝いているのを見ます…

　今あなたはアガピの太陽からのこれらの光を下方に向けて集中させ、キプロス及びキプロス周辺の海をあなたのアガピの太陽からのホワイトピンクの光でカバーします…あなたは今あなたのアガピでキプロスを包んでいます…あなたは今自分のアガピでキプロスをシールドしており、このシールドによってこの島は守られ、島のいかなる人間も島の外側から害を受けることはありません…そして同時に、今キプロスを包んでいるこの光の輝きがこの島の全ての人間がより良いセルフを現し、お互いにアガピを現し、全ての人間がお互いに交流し、理解し合い、尊敬し合い、全ての人が何であれこの島が人生に与えている喜びを楽しむことができることを願います…

　人種、宗教、肌の色、信念の違いにかかわらずこの島の全ての人間により良い日々が訪れることを願います…あなたのアガピでこの島及び同時に全ての人間を抱きしめます…

　キプロスの高い上空に浮いている位置から移動することなく、あなたの前に非常に大きな球体を持ってきます、それはあなたの身体より遙かに大きく、あなたの前でかなり離れたところにあります…そしてあなたのアガピの太陽からのホワイトピンクの光で地球全体を包みます…

　あなたのアガピを主のアガピにします…あなたはキプロスを抱きしめ、同時に地球全体をあなたのアガピで抱きしめています…キプロスにより良い日が、同時に地球全体により良い日が訪れることを願います。

　最愛のお方のアガピと祝福があなたに、あなたの愛する人々に、あなたの家庭に、そして世界全体と共にありますように…

　私たちは常に主、絶対、主の聖性と共にあります。終わります。

EREVNA PYR34/KE05/14 6/2