**レッスン：PYR74**

**テーマ：エクササイズの重要性**

**PYR 74 KE08/L2/2407**

**私の姉妹・兄弟たち、**

**スピリット、光そして火の子供達よ。私たちは常に主、絶対、主の聖性の中に抱かれています。**

**これまでに多くのレッスンで述べてきましたが、Lifeからより多くを現そうとする真剣な探究者がやるべき最も重要なことの一つは、毎日の生活においてエレブナから受け取った知識を実践することです。つまり、この実践は非常に重要です、なぜなら神に向けた最も真剣な祈りだからです。**

**ハードワーク（＊懸命な努力）を通じて私たちはそれを達成します。皆さんは与えられたエクササイズを定期的に行うべきであり、また勿論自分自身に対して、そして同胞の人間達に対して常に誠実であらねばなりません。**

**この期間、私たちはできるだけ多くのエクササイズを実践すべきです。過去においてそれを私たちは約束しましたが、しかし生憎、私たちはより多くの知識を与えなければなりませんでした。**

**レッスン PYR74 エクササイズNo.1**

**目を閉じて静かに座ります…心を騒がせるもの全てを解き放ちます…真っ白な自分を見て自分の形の境界を感じます…肉体の中であなたの現在のパーソナリティーを構成するものを活性化します…**

**太陽神経叢からはホワイトブルーの光があらゆる方向に輝いているのを見ます…エーテルのハートからはホワイトピンクの光線があらゆる方向に輝いています…そして頭のセンターからは金色の光が全方向に輝いています…3つの太陽が全方向に輝いていて、それら3つの光の色が互いに混ざって色が変わることはありません…これら３つの太陽が肉体のなかであなたの現在のパーソナリティーを構成しています…**

**これら3つの太陽の光があなたの肉体という境界のなかでのみ輝いているのを見ます…そして肉体の形と限界のなかで輝いている3つの光は、それらは3つの体を形成します…金色の体、ホワイトピンクの体、そしてホワイトブルーの体です…そしてこれら3つの光は互いに他の色の中にもありますが、しかし色が混じり合うことなく、存在しています…**

**これら3つの色はそれぞれの体を現しています…金色及びホワイトピンクの体は現れとしてのあなたの現在のパーソナリティーを意味し、それはサイコノエティカル体です…ホワイトブルーの体はあなたの肉体の良い健康を意味します、それは実際別々の体ではなく、互いに影響し合い、あなたの肉体は肉体の中のあなたの現在のパーソナリティーの現れの影響下にあります…**

**3つの体、そしてまた白の輝きがあります…ですから実際4つの色の輝きです…それは1つだけの白の輝きでなく、3つの白の輝きがあります、なぜなら3つのそれぞれの体にはそれ自身の白色のダブルエーテリック（＊エーテル体）があるからです…**

**あなたの現在のパーソナリティー全体が健康であることを願います…**

**深くて快適な呼吸をします…息を吸う度に白いあなたがより輝いて行くのをみて、息を吐く度に白い体における汚れが消えていきます、そして勿論3つの体が全部白なのですが、あなたに見えるのは肉体の白さです…深くて快適な呼吸を続けます…あなたはどんどん白く輝いていきます…**

**今やあなた自身の体はとても白く輝いていて、前のようなシミ、汚れはまったくありません…**

**この真っ白に輝いているステートがずっと続くことを、あなたがその純白に輝いている体にもはや汚れ、シミをつけることのないことを願います…**

**深くて快適な呼吸を続けます…そしてもう一度良い健康を願います｡終わります。**

**前のエクササイズとの唯一の違いは、３つの体すべてに白が加えられたことです。なぜなら前にこれと似たようなエクササイズがあったからです。**

**さて今や真剣な探究者は自分自身のための助けを求めるだけでなく、他の同胞の全ての人々のためにも助けを求めるべきです。ですから、他の人々に助けを提供するエクササイズを行います。あなたは少なくても一日に一回は、これらのエクササイズの中の１つを実践すべきです、さもないとLifeそれ自体からより多くを現すことを求める意味がありません、なぜならLifeはアガピだからです。Lifeからより多くを現すということは、他の同胞の人間達に対してもっと思いやりを現すということです；あなた方は役者であるべきではありません、そのように“振る舞う”ということは真剣な探究者には適していません。ですから、エーテルの特質をマスターするエクササイズを行いますが、しかし同時に他の同胞の人々を助けるエクササイズも行うべきです。**

**Q：キリスト教において古代の多くの聖者たちの描写では、瞑想する時に聖者たちは2本の指、通常は親指と人差し指をつけており、私たちの僧たちもそのようにしています；そこには何らかの意味、理由があるのですか？**

**K：それによって永遠を意味する円が形成されます、しかしある人々が考えるようなエネルギーの流れとは何の関係もありません。それは単に祝福を与えるということです。**

**ですから、助けを提供するエクササイズを行う時は、手の平を上向きにして開いておきます。それはより多くのエネルギーを上から受け取るためであり、その結果片方の手は受け取り、もう一方の手で与えます。私が行うやり方は左手で受け取り、右手で与えます。しかし、反対にしても効果はあります。しかし聖霊的およびロゴス的現れに関係する法則に基づくオーソドックスなやり方は、そのようにします。聖霊的サイドはLifeそれ自体を意味します、Lifeの本質を完全に現すLifeです。なぜなら、もし誰かがその人のアークエンジェル的な状態を現すステートに達すると、それは一つのアークエンジェルであり、Lifeそれ自体です。そして左で受け取り、右で与えます。右はロゴス的であり、ロゴス的現れを意味し、実際に体験を受け取りますが、そちらは与えます。それはどこで与えるのでしょうか？それはまたロゴス的現れに与えます、なぜなら人間はロゴス的現れだからです。助けを必要とする“Life”の唯一の現れは人間のイデアを通じたものだけであり、それはプロセスの途上にある人類です。**

**しかし、もしあなたがLifeの海である汎宇宙的ロゴスに同調したければ、手の平は上向きにします。瞑想する適切なやり方は手の平を上向きにすることです。**

**Q：ある特定のパーソナリティーたちは直接的なルートから来て、人間のイデアを通じて来るのではない、としばしば言われています；もし彼等がそのような直接的なルートから来たのであれば、どのポイントで彼等はロゴス的サイドで人間のイデアとつながることができるのですか？彼等は超意識のポイントを通過して物質界に到達するのですか？そして彼等が中央の道を通って降りてくるとき、彼等はどれほどの影響を受けるのでしょうか？**

**K：中央のアベニュー、それは実際に主のアベニューであり、そこから下降するLifeの唯一の現れはドミニオンズ（＊主天使）またはイエスキリストロゴスに伴う人達です。そして私たちはどれがLifeのそのような現れかを知っています。そしてまた全てのロゴスはLifeのアベニューを通じて下降してきます、惑星ロゴス、太陽系のロゴス、その他実際全てのロゴス達も。**

**Q：はい、しかし彼等はどのようにしてロゴス的側面を得るのですか？**

**K：ロゴス的側面は彼等の本質の中にあり、それはLifeの本質の中にあります。彼等がそれを得るというのではなく、全てのスピリットモナドセルフ達は内側にその本質があります。ロゴス的現れはLifeの本質の中にあります。**

**あなたへの質問ですが…惑星ロゴスには一定のやるべき仕事があるので、プログラムされたセルフエピグノシスを持っていると思いますか？**

**Q：しかし、惑星ロゴスは人間のイデアを通じて来て、戻ったのです。それゆえ彼等はプログラムされたセルフエピグノシスを必要としません。**

**K：その通りです、あなたの結論はポイントを得ています。惑星ロゴスはその惑星においてやるべき仕事がありますが、しかし彼等はプログラムされたセルフエピグノシスではありません。もしプログラムされているのであれば、惑星ロゴスは惑星上の全ての人間に同調して、その人間に先に進むために必要なことを与えることはできないはずです。レッスンで説明したように、アークエンジェル達はプログラムされたセルフエピグノシスなので人間に、パーソナリティーに同調してLifeそれ自体からより多くを現すことができるよう助けることはできません。彼等は一定の仕事をしますが、それ以上ではありません。惑星ロゴスは惑星における物理的な現象を管轄しており、何であれその惑星上のある地域における人間にとって益になるのであれば、その惑星ロゴスは物理的現象としてそれを行うのです。**

**Q：それはあたかも惑星ロゴスはある意味で私たちの代表のようなものですね。私は時々思うのですが、なぜ私たちはそれとつながることを考えないのでしょうか；私たちのエクササイズの中には惑星ロゴスとつながるためのものはありません。**

**K：あなたがLifeそれ自体からもっと多くを現すようになれば、あなたは惑星ロゴスとつながるのですが、それに気づかないのです。惑星ロゴスとは何でしょうか？それはLifeであり、あなたの内側にはLifeの本質があります。あなたが内側にあるLifeのスパークから多くを現せば現すほど、それはつまり何であれ惑星ロゴスのLifeを構成するものと同じものを現すということです。あなたがLifeからより多くを現せば、それは惑星ロゴスのLifeからより多くを現すのとまったく同じです。**

**ですから、あなたが惑星ロゴスとより多くつながれば、しかし惑星ロゴスだけでなく、より多くロゴス、汎宇宙的キリストロゴス、神とつながればということです。レッスンの中で言いましたが、私たちには大きな神と小さな神などというものはありません；神は一つであり、多重性のステートにいます。私たちの内側にあるLifeのスパークは*神であり*、それは一つの神であるだけでなく、それは*神なのです*。**

**Q：私はいくつかのエクササイズについて質問したいのです；自分のノートを読んでいたのですが、次から次へとエクササイズがあります…像を創造するエクササイズ、私たち自身の像を視覚化し、意識をその像の中に送り、それらは皆つながっています。そして、水の中の魚についてのエクササイズがあり、私たちは水の中に入り、魚が私たちについて来ます。それは非常に美しいものです。しかし私はどのようにしてそれが像を創造し、移送させることと関係しているのかわからないのです。また他のエクササイズとどのように関係しているのかわからないのです。なぜならば、他のエクササイズは皆非常に似通っているのですが、このエクササイズは完全にそれらと違っているからです。**

**K：各エクササイズにはその目的があります。いいですか；それら全ては現在のパーソナリティーがLifeそれ自体からより多くを現す助けとなります。そしてそれら全てのエクササイズはあなたの諸体の形を維持する骨組みをもっと活性化するのです。それらは五芒星を適切な位置に持ってくるように活性化させるのです。それはつまり、まずもっと意識的に真の五感を使って自己を現すということです。しかし、同時にそれは五芒星が下向きではなく、上向きになることを意味します。肉体との関係において、私たちは骨組みが適切な場所にない時に骨組みを活性化させたくないのです。あるいは現在のパーソナリティーの諸体において頭が下向きで両脚が上向きのままでそうしたくはないということです。**

**残念ながら、過去に実践されてきた多くは、正直に言って全てではないが、それらの方法は頭が下向きの状態で諸センターを活性化することを実践していたのです。そして、彼等は無知に奉仕し、否定性に奉仕するエレメンタルに同調していたのです。勿論、それらの実践はそれらのパーソナリティー達が多くの現象を行う“助け”になっていました。しかし実際には現象を行っていたのはパーソナリティーではなく、それらのエレメンタル達の使用を通じて行っていたのです。**

**Page4**

 **ですから、真剣な探究者にとって唯一の適切な方法とは五芒星を上向きの適切なポジションにしようとすることです。そしてそれに成功することはLifeそれ自体からより多くを現すことです。言い換えれば、自分自身の気づきのレベルを高めることです。**

**それはゆっくりとしたプロセスであり、それを受け入れましょう。Lifeの本質の中にあるもの、それはある瞬間から次の瞬間へと瞬時に現すことのできるものではありません。しかしその能力はあなたの中にあるのです。どれだけ早くLifeそれ自体からより多くを現すことができるようになり、その進歩を認めることができるようになるかは、どれだけ一生懸命努力するかによります。**

**しかし、神は全ての人の内側にあるので、自分一人だけという人はいません。神は全ての人のなかにいて、それはあなた自身なのです。実際神はあなた自身です。あなたの真の自己とは神なのです。そして現在のパーソナリティーとしての私たちは神によって、神ご自身によって活性化されるという栄誉が与えられているのです。**

**Q：ドミニオン（＊主天使）とは何ですか？**

**K：私たちはそれに関しては詳しくは触れません。しかし今のこの地球上にドミニオンは存在しています。私たちはそれにアプローチしません、なぜならそれにアプローチしたからといって、いかなる人間にとってもそれが助けになるわけではないからです。あなたがドミニオンにアプローチする唯一の時は、あなたが自己実現するときであり、一つの惑星上のあるいは太陽系の人間を助けるためにあなたはそれに同調します。ですから、ドミニオンに関してあなたがエレブナから多くを聞くことはないでしょう。**

**Q：彼等はロゴス的現れ、法則、惑星ロゴスなどと似ているのでしょうか？**

**K：ある程度まではイエスと言うことができます。ドミニオンはいくつかの法則を管轄しています。いずれにしても、それは探究者がLifeそれ自体からより多くを現すために助けになることではありません。私たちは何であれ助けになることだけに触れるのであり、好奇心を満たすために答えるということはしません。**

**Q：鳥や植物に対してフレンドリーになってつながることを通じて、それらにエネルギーを与えることは可能でしょうか？**

**K：実際、あなたはそれらの種のアークエンジェルに同調します。なぜなら彼等にはLifeの息吹があるからです。しかし確かにエネルギーの交換があります。エレブナに自然、水、魚とのエクササイズがあるのはそれが理由の一つです。**

**自然のなかであなたは自分の好きな花を見て、またあなたの嫌いな植物や花もあります。毎日の生活のなかであなたは大好きな人を見たり、あなたを拒絶する人を見ます。しかしそれは正しいことではありません；それが動物であろうと植物であろうと、あるいは人間であろうと何であれ自然の中にあるものを抱きしめるようにすることです。**

**そして、あなたに影響を与える否定的なエネルギーをもたらす人々をできるだけ避けるようにしなさい。しかし、勿論あなたがすべき仕事はそれらから影響されないようになることです。影響されないステートに到達するのです。なぜなら、Lifeそれ自体からより多くを現わす高いレベルに到達すると、エネルギーが奪われることはありません。なぜなら、Lifeはエネルギーの源だからです。そしてそのエネルギーの源は実際全ての人のなかにあるのです。そしてあなたが与えれば与えるほど、つまりLifeからもっと多くを現すほど、それだけ多くをLifeから得ることができます。そしてあなたが前進したければ、成長を促進したければ、与えるようにすべきです。しかし、与える時にはそれについて正直であるべきで、それによって認められる事を期待すべきではありません。**

**Q：どんな結果をも得られない時は何が起きますか？ギブアップするか、または続けるのでしょうか？**

**K：続けるのです、そうと気づかなくても結果を得ます。なぜならば、あなたが与えれば与える程、Lifeからそれを認められるのですが、あなたはそれに気づかないのです。そしてある時、結果が出る時が来るでしょう。**

**Q：燃え尽き症候群と呼ばれているようなケースがあります；そのような人々は人生であまりにも多くの問題を抱えた結果、完全にギブアップしてしまい自分自身の面倒を見ることさえ放棄しています。そのような人を助けることができるでしょうか？**

**K：勿論助けることができます；全ての人間は助けられる可能性があります。助ける人は相手のニーズを見る必要があり、最初のステップとしてそのような人々とのコミュニケーションを確立します。そして勿論、それぞれのケースに応じて様々なアプローチが求められます。それは統合失調症と同様にそれぞれの人によって症状とか対応の方法が違ってきます。統合失調症のケースを1つだけ学んだからといって、それで全てのケースを扱うことができるということではないのです。残念ながら、薬とか従来の医学的知識では全てを一般化し、特に薬の授与ではそれが言えます。例えば、医薬品は研究室での試行錯誤から生まれ、薬がどのようにして全ての人に効果があるのか否かを知らないのです。あなたのいうその人は薬によって治るのではありません。薬は一時的な症状に役立つだけです。**

**各ケースがどれだけ大変でもLifeの真の奉仕者は決してあきらめることなく、それがあなたに否定性を与えることのない場合には、根気強くあるべきです。他の人々を助ける上であなたは決してあきらめるべきではありません…たとえ相手が拒否しても。助けになっていないとあなたが考えても、いいですか、それは時間の無駄ではありません。表面的にはわからなくても、助けになっているのです。真剣な探究者はLifeそれ自体から多くを現して、Lifeに対する奉仕者となるべきです、それは簡単なことではありません。**

**レッスン PYR 74 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…真っ白な自分を見て、自分の形の境界を感じます…**

**あなたは今座っているこの部屋について十分に気づいています…部屋の中もよくわかっています…今この部屋の中にある動きがあり、それは全ての方向からやってきます…そして今あなたは何が動いているのかがわかります…それは光のエネルギーが全ての方向からこの部屋に入ってきています…それは光のエネルギーです…**

**徐々にその光のエネルギーは3つの色になっています…今やこの部屋は3つの色の光のエネルギーで満ちています…１つの色は金色、もう１つはホワイトピンク、そして3つ目はホワイトブルーです…それはエネルギー、３色の光の輝き…**

**あなたはこれら3つの光のエネルギーによって包まれています…そして光に包まれている結果を感じています…今、身体には何も痛みがありません…リラックスしています…心は静かで、心の中には何の問題も起きていません…あなたの現在のパーソナリティーは静寂で、落ち着いています…あなたの中にはたくさんのアガピがあり、今それを外に現す用意ができています…それを感じます…**

**光に包まれている結果、現在のパーソナリティーを構成している肉体内の諸センターが刺激を受けているのを感じます…それを感じてください…**

**あなたの肉体の中であなたの現在のパーソナリティーを構成する全ての体の健康を願います…あなたの現在のパーソナリティー全体の健康を…**

**アガピと最愛のお方の祝福があなたと共にあることを、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…**

**私たちは常に主、絶対、主の聖性に包まれています…終わります。**

**Q：私はアダムとイブが一つだった時のことに関して少々混乱しています、彼等はいつアダムとイブに分かれたのですか、いつそれが起きたのか確信が持てません。**

**K：あなたが混乱しているのはおそらく、特定の場所とか時代などを考えているからです。ここから下の三角形（＊生命の木の中で一番下の下向きの三角形）、それより下、それはサイコノエティカル界であり、つまり実存の諸世界です；そして水平線の上は存在の諸世界．です。**

**さて、アダムとイブはサイコノエティカル界で一つとして現れていると言いました、そしてLifeの本質を完全に現しています。どこでしょうか？永遠のパーソナリティーの円のところで、そこで彼等はまだLifeの本質を現しています。このポイントから下は現在のパーソナリティーであり、Lifeのスパークによって活性化されています…**

**レッスンで述べましたが、Lifeそれ自体のスパークは制限ある現れに入ったことはありません。制限の中に入ったのは人間のイデアを通じてのLifeのスパークではありません；今や現在のパーソナリティーはそれより下に入り、Lifeのスパークによって活性化されます。今や、Lifeのスパークであるアダムとイブです。**

**Page6**

 **Q：あるポイントではそうです、なぜなら彼等は人間のイデアから降りてくるからです。そして永遠のパーソナリティーのスパークがあるポイント、そこではアダムとイブがまだ分離していないで1つになっています…サイコノエティカル界に降りてくるという目的をもって。そこで私は混乱しています。彼等が下降し、物質界に入る前にサイコノエティカル界にいます。彼等はまだ真の本質を現しています。そして、そこで物質の中に入り、分離します。**

**K：そこでは性別は現れていません。性別は彼等が物質界に到着する時に現れます。多くのレッスンで述べましたが、これは梯子でありエゴの様々な側面があります。そしてこれは様々なステップのあるヤコブの梯子です。それぞれ2つのステップがアークエンジェルの一つのオーダーを意味します。2つのステップ毎にということです。なぜならアークエンジェルのオーダーは7つで、14のステップ、段があります。そしてここから下では何が起きるかというと、その現れはアークエンジェルのオーダーを後にして物質の中に現れ、エゴの様々な側面を身に纏います。**

**ですから、ここから下は実際に準備であり、アットいう間であり、準備は時間というものを越えています。ですからサイコノエティカル界における人間のイデアを通じてのLifeの現れとしてのアダムとイブと言う時、それはここのポイントであり、そこでは自己実現の結果としてLifeの本質を完全に現している現在のパーソナリティーがいます。ですから始まりの時にはそのように起きていたのです。**

**しかし、しかしですが、後になってアダムとイブとして現れる現在のパーソナリティーを活性化するLifeのスパーク、あるいは投射されたもの、または何かであるか、そこにはクエスチョンマークがあります。何であれスパークからのものが後に現在のパーソナリティーを活性化し、それがアダムとイブなのです。私の言うことがわかりますか？**

**Q：いいえ。**

**K：このように説明しましょう。私たちの中にはLifeのスパークがあり、同時に高次ノエティカル体があり、それは自己実現に達した時に現在のパーソナリティーが使用します。2つの同一の体があります。私たちには初めから高次ノエティカル体があり、その高次ノエティカル体がアダムとイブだと思いますか？あるいはそのLifeのスパークの体がアダムとイブだと思いますか？そこに違いを見るか否か、それはあなた次第です。**

**Q：あなたが言ったこと、それは同じだと思います。高次ノエティカル体は人間のイデアに与えられましたが、それは経験を通じて発展していません。これが影を創造し、認識されるためにその影が徐々にLifeの本質を現し始めます。それは2つの体ではありません。**

**K：私はあなたが本当に答えが出るまで考え、さらに考えて欲しいのです。これは多くの思考が必要な何かです。そして私の質問とは何かを思い出してください：アダムとイブはLifeのスパークで、後になって現在のパーソナリティーを活性化するのか、あるいはアダムとイブという現れが高次ノエティカル体を使い、後になって現在のパーソナリティーが自己実現に達した時に使うのでしょうか？たぶん、私は皆さんを混乱させるかもしれません。ですから、皆さんはこの混乱から抜け出るために深く考える必要があります。**

**最近のレッスンではアダムとイブは現在のパーソナリティーではなく、*パーソナリティーである*といいました。覚えていますか？**

**アダムとイブは実存の諸世界にいます。最初はサイコノエティカル界にです。しかしLifeのスパークは存在の諸世界からです。しかし、現在のパーソナリティーはLifeのスパークによって活性化されると言うとき、それはLifeのスパークが特定の目的のためにサイコノエティカル界に入ったことを意味します。このようにしてディバインの仕事が達成されるのです。**

**それ以上の助けはありません！**

**EREVNA PYR 74 KE08/L2/24/07**