レッスン：8“M”

テーマ：瞑想/サイコノエティカルなエクササイズ

シリーズ　M/MAC8.DOC

スピリット、光、火の子供達である私の姉妹・兄弟達よ、

私達は常に神、絶対、神の聖性に抱かれています。

エレブナから与えられるサイコノエティカル・エクササイズには二つの主な目的があります：一つは真理の探究者の意識の向上であり、もう一つは苦しんでいる同胞の人間に助けを与えられるようになるためです。

ご存知のように、エレブナではサイコノエティカルな上昇のための瞑想とエクササイズにおいてマントラを使用しません；エレブナで使用する唯一のマントラは“アガピ”という言葉であり、これは私達を神のアガピ（＊神のような愛）へと導きますが、この言葉さえも非常に短い時間しか用いません。それは心の鋭敏さを失うという危険を避けるためです。

マントラを長時間使用する人は鋭敏さが失われた状態に陥り、現象的あるいは見かけ上の静けさ、静謐な状態に入ります；これがこのタイプの瞑想が人を引き付ける魅力の一つであり、特にストレス下にある人々には魅力となります。

しかし、この非鋭敏的な状態においては、同時に観想（contemplation)も停止します。

この非鋭敏的状態は、人間が眠りに入る直前に一瞬の間陥る状態です；この非鋭敏な状態においては、潜在意識が開かれ、外部からの影響や干渉に対して開きっぱなしになります。

眠りに入る時には、この非鋭敏な時間はほんの一瞬であり、危険はありません。

しかし、マントラ瞑想では非常に危険な程度にまでこの時間が続き、パーソナリティーは非常に無防備な状態で危険にさらされます。

エレブナでは瞑想とは、時間・空間の意味内におけるセルフ・エピグノーシス意識の動きです。

これは現在のパーソナリティーが時間・空間の意味内において完全に機敏な状態にある時に、現在のパーソナリティーが行う特別な観想です。

エンドスコピシスは自己観察、自己省察、自己分析という形の瞑想です。

このエクササイズは、エンドスコピシスを通じて自分の潜在意識の表面にサジェスチョン（＊暗示の言葉）を置くことにより、探究者が自己の気づきのレベルでワークをする助けとなります。そのワークの結果、その人の気づきのレベルを示す思考・行動の仕方に変化を生ぜしめるのです。

真理の探究者がそれを行うことができるためには、その人には知識、誰かに対する経験的なタイプの知識が求められます。そして、これはその人がエンドスコピシスにおいて進んでいくための物差し、基準として使われます。

エレブナで与えられるサイコノエティカルなエクササイズは三つの主なカテゴリーに分けられます。

カテゴリー：１

このカテゴリー は気づきの上昇に向けて役立つ自己観察、自己省察、自己分析のエクササイズに関するものです。

経験的知識の物差し/基準を与えられている真理の探究者は、その日の出来事における自己の言動をこの物差し/基準と比較します。改善が必要な場合には、探究者は将来エレブナから与えられる指示に従って自分の潜在意識の表面にサジェスチョン、示唆を置きます。

\*Page2

カテゴリー：２

これらは健康、及びあらゆる形態の干渉から現在のパーソナリティーをシールド（覆い包むこと）し、護るためのエクササイズです。

このカテゴリーの中にはまた、様々なエーテル体のマスター、意識とセルフ・エピグノーシスの三つの聖なるセンターへの刺激を通じて現在のパーソナリティーを成長させるあらゆるエクササイズも含まれます。

２年目を終了した全ての探求者には、このカテゴリー：２/シリーズ：A1-5の五つのエクササイズが与えられていることに注意してください。

カテゴリー：３

このカテゴリーには、それが肉体的なものであれサイコノエティカルなものであれ、同胞の人間の痛みを軽減することを目的とする全てのエクササイズが含まれています。この助けは個人、グループ、あるいは大きな苦しみを経験している国全体に提供されます。例えば、戦争下にある国、自然災害に苦しんでいる国などです。このような状況に対する気づきを得るようになった真理の探求者は、少しばかりの時間をそのために確保し、このカテゴリーから適切なエクササイズを使用し、気づかれないようにひっそりと援助を差し伸べます。

他にやるべきことがあるので、瞑想のための時間がないと訴える人々がよくいます。これは自分のプライオリティー（優先事項）を何に置くかを、その人自身で決めるべきことがらです。まず、何をすべきかというエピグノーシスがある、と言うのは事実ですが、それは気づきのレベルからの表現ではありません。

ですから、気づきのレベルが上昇し、エピグノーシスと気づきの間のギャップに徐々に橋がかかるようになるまでは、瞑想の日課を設定します。一度ギャップに橋がかけられれば、探究者個人の動機によって援助の提供がストップすることはなくなるでしょう。

瞑想のために決まった時間を設定することは重要です。大体において落ち着いた静かな時間で、あなたに関係する人に迷惑がかからないような時間を選びます。もし可能なら、毎日同じ場所で瞑想し、あなたに快適な椅子を用意します。

勿論、次第に探究者は時間、場所、あるいは昼夜の違いに左右されることなく、瞑想し、助けを提供できるようになります。あなたの瞑想を朝、午後、そして夜の３回、毎回15分から20分ぐらいするようにします。常に心地よく座り、軽く深呼吸し、徐々に“アガピ”という言葉を繰り返し、神のアガピに同調するようにします。

時によって、良く集中できない時には無理にそれを続けようとせず、健康に関するエクササイズに変えます。それによって、少なくとも健康と静けさがあなたの三つの体にもたらされます。

どのエクササイズであれ、始める前に説明を注意深く、暗記してしまうほど何回も読むようにしてください：そうすれば覚えるために奮闘する必要はありません。

テープを聞くことに依存しないでください。なぜなら、必ずしもあなたに適したペースとは限らないからです。

私達は常に神、絶対、神の聖性に抱かれています。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　８Ｍ/.2END

EREVNA MAC8/DOC/KE/WP2/094

EXERCISES/CAT2/SERIES“D.21”＆18.I/II

CATEGORY 3/SERIES“A”/6A.

**エクササイズ：カテゴリー　2/シリーズD/21“D”**

**両手の間に光の玉を作るヒーリング**

心を静め、あなたの現在のパーソナリティーを悩ませているもの全てを解き放ちます。純白に包まれている自分自身を見、自分の形の境界を感じるようにします。アガピ…アガピ…アガピと、この言葉を繰り返します。各自にとって最も快適なリズムでアガピという言葉を繰り返します。

これを続け、あなたはアガピという言葉を繰り返すにつれて、神のアガピの中深くへと入っていきます…あなたは神の両腕の中に入ります…あなたは静かで、静謐な状態へと入っていきます。

それでは、両手を上に、斜めにできるだけ高く上げ、次に快適に感じるぐらいにまで両手を下げますが脚の上に置くことはせず、両手は約２フィート（約60センチ）ぐらい離します。

深く、快適な呼吸を始めます。

次に、両方の手の平が60センチぐらい離れて向かい合うようにし、ゆっくりと、非常にゆっくりと両手を近づけます。両方の手の平の間の空間に生じる抵抗の感じに注意を向けます。

この抵抗を感じたら、止めて…両手の平の間の空間に意識を集中させます…そして、そうしている間、片方の手の平から他方の手の平へと白く輝くスパークが動いていくのを見ます…片方のみでなく、両方の手の平から互いに他方へと動いていきます。

苦しんでいる一人の人について考え、その人を、あるいはその人が苦しんでいる身体の部分を、あなたが作りだした光の玉の上に置きます。

この光が痛みをぬぐい去ることを願い、あなたの両手が神のアガピ、神の慈悲の道具となり…同胞の人間の涙をぬぐい去ることができるようになることを願います。

そして…あなたの左の手の平を、胸のエーテル体のハートの部分に置き…次に、右手をその上に重ねます…

あなたが主の愛の一部分を相手に伝えることを許してくれた汎アガピ、絶対愛に感謝をし…アガピ…アガピ…アガピと再び繰り返します。私達は主の中にあり、主は私達の中にあります…

私達は常に神、絶対、神の聖性に抱かれています。

EREVNA/EXERCISE/CAT.2/D21/EN/

エクササイズ・シリーズ“D”

**エクササイズ　18 I/II**

**エーテルの手/エネルギー/両手の間の純白の光**

パート/１

快適に座り、心地よく呼吸を始めます。

手の平を開いたまま、ゆっくりと両腕を斜め上にあげます。次に、その斜めの位置のまま、快適なところまで両腕を下げます。

自分の白い両手を見ます。両手の間に注意をフォーカスします。フォーカスし続けます。次第に、両手に暖かさを感じるようになります。

それでは、心地よく深呼吸します。息を吸うたびに、エネルギーが両手からあなたの中に入ってくるのを感じます。続けているうちに、それがあなたを通じて流れる川のように感じられます。息を吐くたびに、吸い込んだエネルギーがあなたの存在全体を洗浄し、汚れやあなたを害するものが全て除去されるように感じます。そのように呼吸を続けます。

今や、あなたはエネルギーで満たされています。

両手の平の感触が前とは違うことに気づいています。手の平が暖かく、ある種の重みさえ感じられます。

パート/II

両手の平が向かい合うようにして胸の前におき、とてもゆっくりと両手の平を近付けます。非常にゆっくりとしたリズムで行い、これ以上近づけると両手の平の間にある何かを押しつぶしてしまうように感じられるポイントに達します。まるで、両手の間に風船のようなものがある感じです。このポイントに留まります。両手をどのくらい近づけたらこのように感じられるかは、人によって違います。あなたがこのポイントに達したら、次に、この感覚が失われるまで、ゆっくりと両手を離していき、また再び近づけます。これを数回繰り返します。

次に刻印エーテルを使って、両手の間の空間に注意をフォーカスします。両手の平の間に白く輝やくものが見えます。それは純白の輝きです。左手をあなたのハートの位置に置き、右手をその上に重ねます。

私達は常に神、絶対、神の聖性に抱かれています。

EREVNA/EXERCISE/WP/091

**エクササイズ／　カテゴリー3/　シリーズ　A/6“A”**

助けを提供するエクササイズ：グループであれ国であれ、必要とする人々に助けを提供するエクササイズ（あなたが今いる国の上方に上昇します）

できるだけ心地よく座ります。あなたは純白です。

アガピ…アガピ…アガピと繰り返します。あなたはぼんやりと自分の形の境界を感じます。あなたはもやのようなホワイト・ブルーの光に包まれています。

アガピ…アガピ…アガピと言葉を繰り返していると、自分の身体が軽く感じられるようになり、身体の重さの感覚が完全に失われていきます。あたり一面に満ちているこのホワイト・ブルーの中で自分が上昇していくのを感じます。上昇していく動きを感じます。どんどん上に向けて上昇し、かなりな距離を上昇した地点で停止し、そこに留まります。

あなたは下を見下ろし、かなり高い地点から見ているのを認識します。あなたは…（あなたがいる国）の形を認識します。あなたの右は東で、左は西、前は北、後ろは南です。この方位であなたは…の国（あなたが今いる国）の上方にいます。

あなたの胸から、あなたのエーテル体のハート、アガピの太陽のエネルギーを活性化し始めます。

このあなたの愛のセンターから、ホワイト・ピンクの光線があらゆる方向に、非常に遠方まで輝いています。今や、下方へと向かう自分の輝きにフォーカスし、その地域を私達の愛という太陽の光で照らします。あらゆる方向にホワイト・ピンクが輝いています。私達はこのシールドに意味を与えます。私達はこの地域の人々全員に正しい思考をもたらすために、愛でシールドしているのです。この地域の人々全員により良い日が訪れるよう願います。私達の愛の太陽の光がその地域全体を満たし、この地域に対して害と悪を望むもの全てから遮蔽し、保護します。

愛がある所ならどこでも、愛のみが育ちます。私達は…肉体的な痛みと苦しみの中にいる人々全員にアガピを提供し…精神的な苦しみの中にいる人々全員にアガピを提供します。その地域は多くのアガピを必要としているのです。

国籍、宗教、イデオロギーにかかわらず、その地域の人々全員に相互理解、信頼、友好、兄弟愛がもたらされるよう願います。全員により良い日が来るよう願います。

　　私達は再び上昇への移動を感じます。もう一度、さらに高く高く上昇し、下に見える国が小さくなって見えます。しかし、私達の視野はより広くなり、他の国々も視野に入ってきます。私達に今や…（国の名前）が見えます。

この視野の中で、アガピの太陽の光で全域を照らします。視野に入る全域をホワイト・ピンクの光で包みます。この光に意味を与えます。全域に平安と静穏を望みます。政治的、宗教的な信念に関係なく、全ての人々・全ての民族の間の相互理解、友好、近隣との友好関係を願います。（時には、その地域の指導者達が、真の愛・人権の尊重を表現している姿をイメージします）

その地域全体の静穏、平和、落ちつきを願います。

人間のイデアとしての神の真の息子になり、またそのように自分自身を表現できるよう願い、真のアガピの表現となれるよう願います。

　　それでは、自分の前に大きな球形の地球全体を意識します。

アガピの輝きで、地球全体を私達の愛のホワイト・ピンクの光で包みます。

私達の地球により良い日が訪れるよう願います。地球が生ける天国となるよう、地球に平和と愛を願います。私達の最愛の存在（イエス）と彼の愛による祝福が、あなた、あなたの家庭、あなたの愛する人々、そして世界全体に与えられます。

私達は常に神、絶対、神の聖性に包まれています。

EREVNA/EXERCISE/CAT3/SERIES A/6A