レッスン：SPA.NO.6

テーマ：エクササイズ

SPA.NO.6DOC/K5/7

私の兄弟・姉妹たち、

スピリット、光、火の子供たちよ。私たちは常に主、絶対、神の聖性によって抱かれています。

これまでのレッスンで多くの情報、知識をカバーしてきましたが、多くの実践的ワークもまた必要です。知識は、それを実践することがなければ無用なものです。今回のレッスンからは探求者が将来、自分は無知の境界から上昇する用意ができている、と思うときに出会う可能性のあるあらゆる獣と対面できるようになるためのエクササイズを与えます。実際には存在しないそれらの限界からいつ出るかを決めるのは、私たち次第なのでしょうか？意識が無知に取り囲まれた結果として、現在のパーソナリティーがそれらの境界、限界を創造するのです。

さて以前のレッスンで述べたように、無知のなかにいる間は現在のパーソナリティーは自分の墓のなかにおり、その墓の境界とは、現在のパーソナリティーを無知の中に取り込んでいるものであり、それらはこの墓の壁です。私たちは現在のパーソナリティーがこの墓から出るための準備をする必要があります。しかし墓から出ると、現在のパーソナリティーはサミュエルが管理しているエレメントのなかに入ることになり、そのエレメントとは地であり、地のなかにはもっともバイブレーションの低いエレメンタルがいます。そのため、探求者はそれらすべてのエレメンタルと直面しなければならなくなります；それゆえ、私たちは探求者がそれができるようになるべく準備しなければならないのです。前回私たちは、それら想像上の無知の境界からいつ出るかは、現在のパーソナリティーだけが決めるものである、と述べました。実際に、それはそのパーソナリティーによって決められることなのでしょうか？答えはイエスであり、同時にノーでもあります。現在のパーソナリティーは、自分がそれらのエレメンタルに直面することができると確実にわかるとき、決めるのです。

ですから、これからはこの目的に向けてエクササイズを行います。探求者が規則的に行うべき基本的エクササイズは、エーテルの特質、つまり感覚エーテル、運動エーテル、刻印エーテルをマスターすることに関したエクササイズです。これはもっとも重要なエクササイズです。あなた方はこれまでこのエクササイズは何回も行ってきましたが、これは真理の探究者が実践する最初のエクササイズのなかの一つです。今や、このエクササイズの実践を通じてあなた方が獲得した能力を利用する時です。残念なことに、あなた方はこのエクササイズを多数回行っていませんが、今日から再びスタートすることはできます。

前のレッスンで、私たちは自分自身の墓を築き、この自分の墓のなかで多くのエクササイズを行う、と述べました。私たちはさらに小さな四面ピラミッドを築き、そのなかでも多くのエクササイズを行います。それゆえに、エーテルの特質をマスターする必要があるのです。なぜなら、私たちはこれら全てを自分自身で、独力で築くからです。たくさん練習して、五芒星を築けるようになり、常に自分自身が五芒星のなかにいられるようになるのです。もしあなたがその能力を得るなら、常に五芒星のなかにいるようになれば、何ものも、絶対的に何ものもあなたを害することはできないのです。それでは最初のエクササイズに進みましょう。

エクササイズ　SPA NO.6/01

静かに座り、あなたの心を騒がせているものすべてを解き放ちます…あなたの全身は白色ですが、しかし自分の形の境界を感じていません。あなたの全身は白ですが、体の形はその輪郭のなかにあなたの意識を保っていません。それでは両足の底に意識を集中します…両足の底の感覚エーテルです。それでは、このポイントから運動エーテルを使って速いリズムであなたの身体のあらゆる部分に入ります…両足の底からスタートし、上に移動していきます…脚全体…下腹部…胸…両手・両腕…頭。そして今、あなたは自分の身体の全ての原子、分子、細胞のなかにいるのを感じています…今あなたは自分の体の境界を感じています。

それでは次に反対のことをします。頭からスタートして、感覚エーテルを拒否していきます…下に降りていきます…同じように非常に速いスピードです…それでは肩…胸…両手…もはや感じません…下腹部…そして両足の底に達しました。自分の身体の境界を感じていません。再び、両足の底から今度はずっと速いスピードで上っていきます…一瞬のうちに足の底から身体全体をカバーしています。再びあなたは身体の全ての原子、分子、細胞のなかにいます…あなたは自分の形の境界を感じています。

それでは五芒星を創造します…両足を広げ、両腕を床と水平に左右に伸ばします。頭上のポイントからスタートし、右足に向けて直線を描き、少し先まで行きます。そのポイントから左手に行き…左手から右手に向かって水平な線を描きます…右手から左足に向けて直線を描き…左足から再び頭の上のポイントまで上に向かって直線を描きます。さあ、五芒星ができました…そして、この五芒星の境界は白く輝く光であると述べました。それは固体ではなく、白く輝いている光です…非常に明るく輝いている白光です。あなたは今、この五芒星のなかにいます…もう両足を閉じて、両手を下ろすことができます。あなたは既に自分の五芒星のなかにいるのです…それが輝き続けるようにします…あなたが移動すれば、五芒星もあなたと一緒に移動します。この五芒星が常にあなたと一緒に移動し、あなたを守ってくれることを願います。

私たちは常に主、絶対、神の聖性によって抱かれています。

このエクササイズに関する質問：

質問：これら全てのエクササイズは私たちの身体の内側、あるいは外側から行うのでしょうか？

Ｋ：エレメンタルを作って、自分のなかでこのエレメンタルを観察するのではありません。私たちが行うすべてのエクササイズは自分自身の内側で行います。これらのエクササイズについてエレメンタルを作ることは決してしません。常に自分の内側で行います。あなたが誰かを助けるとき、あなたをその相手を見ており、その相手をあなたの内側で見るようなことはしません。

質問：五芒星を描くとき、従うべき順序がありますか？

Ｋ：順序は今述べたばかりです。

質問：五芒星は身体の周囲、どれほどの大きさですか？

Ｋ：頭の上30センチあるいはそれより少し上あたりにポイントを置き、同様に足の底から下に同じぐらい深い所にポイントを置きます。同じく、左右の手の先から30センチまたはそれより少し先にポイントを置きます。ですから、直線を引いて五芒星を形成すると、それがあなたの身体を包む五芒星のサイズとなります。それはあなたを取り巻く厚みのある光の輝きであり、身体を完全にカバーします。

質問：一度それを造ったら、それはどのぐらいあるのでしょうか？

Ｋ：永久に続くようにあなたが願います。重要なのは、常にそこにあることです。

質問：常に、意識的に造らねばならないのでしょうか？

Ｋ：意識的にではなく、超意識的にあなたがそれを造ることができるなら。もしあなたがこの五芒星を実際に見ることがなければ、それは単なる意味にすぎず、意味はゆっくりと徐々に消えていきます。ですから、単にそれをイメージするだけでなく、それを見ることができる必要があります。もちろん、一度それを見ることができれば、常にそれに意識をフォーカスする必要はありません。その場合、もしあなたがそれにフォーカスすれば、ただちにそれを見ることができるでしょう。そこにあるようになります。

質問：それを見るとあなたが言うとき、実際に視覚的に見えるということでしょうか、それとも…？

Ｋ：それはあなたが視覚的にと言うとき、どの目を意味しているかによりますが…。

Page 3

質問：「両足を閉じて、両手を両脇に下ろすことができる」と言いましたが、それは自分がさかさまのVの形で立っているのをイメージするということですか？

Ｋ：なぜなら、五芒星のアウトライン、つまり境界は輝く光によって示されています。また、両足が代表する（五芒星の）下部の二つの先端は地面のなかに入っていきます。光は白色です。地面に立っている両足はこの光のなかにいます。なぜなら、光は地面のなかに入っているからです。それゆえに両足の下方まで光を持っていくのです。

質問：ということは、あなたの一部分が地面のなかにあるということですか？

Ｋ：自分自身ではなく、五芒星の一部分です。その輝きが地面のなかにも入るということです。なぜでしょうか？そこにはまた理由があります。それゆえに五芒星は現在のパーソナリティーにとって非常に重要なのです。もし現在のパーソナリティーがこの五芒星の創造に成功し、五芒星が常にそこにあるなら、絶対的に何ものも現在のパーソナリティーに害を与えることはできません。確かに、現在のパーソナリティーは他のさかさまの五芒星のエレメンタルに直面しなければならないかもしれませんが、しかしそれらのエレメンタルは現在のパーソナリティーに何もすることができません。彼らは現在のパーソナリティーをいくらか押すかもしれませんが、現在のパーソナリティーに害を及ぼすことはできません。

質問：五芒星のなかにいて、自分が速く移動しているように思われるとき、それは現実でしょうか、それともイリュージョンでしょうか？

Ｋ：前に述べたように、この星は単に保護シールドであるというだけでなく、後の段階において現在のパーソナリティーが使用する乗り物でもあるのです。勿論、現在の段階ではそうではありませんが。六芒星についても同じことが言えます。それもまた保護シールドであり、同時に乗り物なのです。そうです、あなたは流星のように移動しますが、それよりもっと速いスピードで移動します。

質問：五芒星は自分自身のエレメンタルからも守ってくれるのでしょうか？

Ｋ：あなた自身のエレメンタルですか？何であれあなたのものは五芒星の内側にあります。しかし、五芒星を意識的および超意識的に創造することができるレベルに到達すれば、自分自身が創造するものを恐れる必要はありません。

質問：五芒星と六芒星ではどちらが強力なのですか？

Ｋ：最も強力なのは六芒星です。しかし、現在のパーソナリティーは五芒星からスタートしなければなりません；六芒星は現在のパーソナリティーが自己実現のごく近くまで来たときだけのものです。

エクササイズ　SPA NO.6/O2

静かに座り、心にあるもの全てを解き放ちます。白い自分自身を見て、自分の形の境界を感じます。あなたは今、非常に濃い霧のようななかに立っています…実際、今あなたが立っているところからは何も見ることができません…さらに、身体に触れる霧の感触も不快な感じがします。どの方向を見渡しても…何も見えません、非常に不快な感じです。

それでは、あなたは今五芒星のなかにいます…五芒星を創造します。そして、あなたは今五芒星のなかに立っており、この場所にいるあなたの状況が変化しています…もはや不快な感じはせず…この濃い霧が触れる感じもしません。今や、五芒星があなたを守っています…でもまだ霧のために先が見えません…あまりにも霧が濃いのでなにも見通すことができません。特定の方向、あなたの前方にしばらく注意を集中していると…そうです…離れたところに何かが輝いているのがわかりますが、しかしその光の色を見ることはできません。他の方向、あなたの左右、後ろも同じです…非常に濃い霧がその場所全体を覆っています。

それでは、この霧がゆっくりと、徐々に消えていくとイメージしてください…この霧は少しずつ消えていき、あなたがいる場所に四つの他の輝きが入ってきて、その場所全体を占めようとしています。前からは白光の輝きがあなたに向かってきます…右側からは赤い輝き…左側からはウルトラ・バイオレットの輝き、そして後ろからはホワイトブルーの輝きが…四つの異なった光の輝きがあなたの身体に触れています…あなたは四つの方向から来るそれら四つの輝きによって包まれています。そうです、五芒星の境界はそれらの色の輝きが中に入り、あなたの身体に触れるのを許しています…

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、神の聖性によって抱かれています。

このエクササイズに関する質問

質問：この霧には色がありますか？

Ｋ：それはあなたが外で実際にそのような状況を体験するときとまったく同じです。あなたが濃い霧のなかにいるとき、通常それは灰色っぽい色です。それを正確に言葉で説明することはできません。この濃い霧の向こうに光があることは認識できます。例えば、車に乗っていて遠くに別の車の光が見えますが、実際にその光自体を見るのではなく、霧の粒子が光っているのが見えます。それは輝きのようなものですが、その輝きの背後の光の色は見えません。

エクササイズ　SPA NO.6/03

白い自分を見て、自分の形の境界を感じます…あなたは純白であり、自分の形の境界を感じています。あなたは今、小さな四面ピラミッドの真ん中に立っています…あなたは四面ピラミッドの中にいて、その底面の中央にいます…あなたの全体が白色です。それでは再び五芒星を創造します…あなたは今この五芒星のなかにおり、同時にこの四面ピラミッドのなかに立っています。

前のサイドから白く輝く光があなたに向かって来るのを見ています…右のサイドからは赤い輝きがあなたの方に来ます…左のサイドからはウルトラバイオレットの輝きが来ます…そして後ろのサイドからはホワイトブルーの輝きがやってきます。今、四つの異なった輝きがあなたの身体に触れています…そして、あなたは五芒星のなかにいます。

あなたが前方の純白の輝きにフォーカスすると、この純白の輝き以外何も見えません…右に90度回転し、あなたは今赤い輝きに面しています…あなたの左側は純白であり、右側はホワイトブルー、そして後ろはウルトラバイオレットです。ミカエルたち（＊複数）の影響をもたらす、この赤い輝きの影響にあなた自身を開きます…それは実際、あなたのなかにいるそのミカエルと同調する助けとなります。さらに右に90度回転し、今あなたはホワイトブルーの輝きに面しています…左は赤、右はウルトラバイオレット、後ろは純白です。このホワイトブルーの輝き、ガブリエルたち（＊複数）からの影響に自分自身を開きます…それはあなたの中のそのガブリエルと同調する助けとなります。

それでは左に180度回転し、あなたは今純白の輝きに面していますが、見えるのは白い輝きだけです。それでは左に90度回転し、今あなたはウルトラバイオレットの輝きに面しています…右側は純白、左側はホワイトブルー、後ろは赤です。このウルトラバイオレットの輝き、ラファエルたち（＊複数）の影響に自分自身を開きます…それはあなたのなかのそのラファエルと同調する助けとなります。

それでは右に90度回転し、あなたは再び純白の輝きに面しています…右側には赤の輝き、左側にはウルトラバイオレットの輝き、後ろにはホワイトブルーの輝きがあります…自分自身を純白の輝き、ウリエルたち（＊複数）の影響に自分自身を開きます…それはあなたのなかのそのウリエルと同調する助けとなります…さらに、あなたの肉体を支配、マスターする助けともなります。

再び、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、神の聖性によって抱かれています。

このエクササイズに関する質問

質問：回転する仕方に何か意味があるのでしょうか？というのも、180度回転して戻ってウルトラバイレットに行くからです。

Ｋ：はい、私たちが従うその順序には特別な理由がありますが、今はそれについては触れません。

Page 5

質問：このエクササイズの間、私たちは常に五芒星と一緒ですか？

Ｋ：はい、いつも一緒です。

質問：創造するピラミッドのサイズは、どちらのサイドにも触れることのないほどの大きさなのですか？

Ｋ：あなたが五芒星のなかにいるとき、五芒星がそのなかに入れる大きさのピラミッドを創造します。

質問：それらの輝きは私たちにとって役に立つのですか？

Ｋ：勿論です。なぜなら、これらの輝きは離れたところから私たちの方に来るだけでなく、実際私たちのなかにあるからです。それらはまた私たちのなかにあるのです。というのも、現在のパーソナリティーがこの実存の諸世界に現れる瞬間から、この四つのアークエンジェルが付き添っているからです。しかし、また私たちの「魂のセルフ・エピグノシス」もまたこれらのアークエンジェルによって付き添われているのです。

質問：ピラミッドの底面はどのような色としてイメージしたらよいでしょうか？

Ｋ：底面は地面の上です。私たちはそれにはまったくフォーカスしません。私たちは地を通ってきました。なぜなら、最初私たちは四面ピラミッドの下にある墓のなかにおり、地表にある四面ピラミッドのなかに立つためには、墓から地表までの距離をカバーしなければなりません。そしてこの間の距離のなかで私たちはそれらの獣、非常に低いバイブレーションのエレメンタルたちに出会うのです。それゆえ、それらのエレメンタルに直面することができるようになるために、それら全ての装備が必要なのです。その装備のひとつが五芒星です。

質問：私たちは今、自分自身に非常に集中していますから、人々に奉仕、提供するためのエクササイズは将来のために、脇に置いておくと思うのですが…。

Ｋ：違います、真理の探究者は他の人々に助けを提供するエクササイズも同時に行います。援助を与え、同胞の人々をアガピ、あなたの愛で抱きしめることも続けます。もし私たちがこれを行わないなら、より良いセルフを表現しようとすることに何の意味もありません。より良いセルフ、自己を表現しようとする唯一の目的は、同胞の人間たちに役立つ存在となるためです。ですから、もっとも重要なことは自分が受け取ることではなく、他の人々に与えることです。私たちがやろうとしていることは、「生それ自体」である私たちの内なる本質をもっともっと現すことです。

質問：無知から脱したときには、私たちがエレメンタルの影響下にあったときに有していた保護すべてを失うということですか？

Ｋ：今あなたを守っているのは、実際にはあなたの無知なのです。もしあなたがパーソナリティーとしてこれから入ろうとするジャングルのなかで獣たちに出会う準備をしようとしないのなら、無知のなかに留まったほうが安全です。残念なことに、なかにはいろいろな修行をすることによってドアーを開き、自分の墓のなかに獣たちを入らせてしまう人々もいます。そして、精神的な病気という現象が生じます。そのために、そのパーソナリティーにアンバランスなものを作り出した人々からも、英知のレベルの知識を聞くことができるのです。しかし、それは継続しません。確かに、そのような人々もいつか病気が治ると思いますが、それがいつ治るかは誰もわかりません。

EREVNA/SPA.NO.6/DOC/KE5/7