レッスン：SPA　NO.104[

テーマ：痛みを軽減するためのエクササイズ

SPA 104/KE2002/A13/A4/02

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、主の聖性に抱かれています。

　前回のレッスンではエーテルの特質について少し話し、

現在のパーソナリティーがそれらの特質を使って願望想念型および想念願望型のエレメンタルを生み出している、ことについて話しました。

いつも述べているように2つのタイプのエレメンタルがあります、つまり願望想念型および想念願望型です。勿論、真理の探究者として私たちはもし可能なら想念願望型のエレメンタルを生み出すようにすべきです；そして勿論そうすることによって、それら想念願望型のエレメンタルは実際、他の同胞の人間たちにとっても助けになるわけです。

　勿論、私たちの主な仕事は常にそのようなエレメンタルを生み出せるようになることです。言い換えれば、**私たちに課せられた仕事とは同胞の人間たちの痛みを軽減するために、人々を助けることのできるエンジェルを生み出すことであるべきです。**もし私達の仕事が自分自身を助けることだけであったなら、いいですか、より高い気づきのレベルを表現することができなくなるでしょう。

　ですから探求者として、私たちの目的は同胞の人間たちのためにエンジェル達を生み出せるようになることです。

　人々が苦しんでいるのに気づいている時、あなた方のなかでどれだけ多くの人が座って、助けを与えるエクササイズを使用して人々を助けようとしたでしょうか？そして特に最近は私たちの身近に、キプロスにごく近いところにも人間たちの痛み、苦しみがあります。

ですから、毎日5分から10分ぐらい時間を使って座り、過去に皆さんに提供した、助けを与えるエクササイズを行うべきです。このレッスンではそれらのエクササイズのいくつかを行い、グループ内で機会が生じたらそれらの助けが与えられるできです。

　このレッスンにはたくさんの理論的知識はありませんが、むしろ場合によっては前といくらか変更されたエクササイズがあります。エクササイズのなかでは名前が出てきますが、あなたが適当だと思う名前をそこに入れてください。キプロスという名前はそのままかもしれませんが、あなたの選択によってキプロスの代わりに他の国の名前を入れるなどします。

　また言葉に出して言うと長く感じられますが、実際に行う時には想念のスピードで行うのでもっと短時間に行えます。そのためにこれらのエクササイズは5分ないし10分以上時間を使う必要はありません。

**レッスン/SPA104　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…**白い自分を見て、自分の形を感じ、真っ白な五芒星に包まれて守られているのを感じます**…深くて快適な呼吸を始めます…息を吸う度に白色のあなた自身の色がより輝いてきあて、息を吐く度に白いあなた自身についているシミ、汚点のようなものが消えていきます…深くて快適な呼吸を続けてください…あなたはますます輝いていきます…白いあなた自身がますますクリアーに、より輝きを増していきます。続けます…

　今あなたはこの深くて快適な呼吸を続けても、それ以上白の輝きが増さないポイントに到達しました…なぜなら汚点は全て消えてしまっているからです…今白いあなたは非常に輝いていますが、それでも深くて快適な呼吸を続けます。

　Page2

　今あなたは自分の体重の重みを感じなくなっています…あなたはどんどん軽くなっていきます…深くて快適な呼吸を続けるに従い、重力の法則は影響しなくなります…今とても軽く感じます…そしてあまりにも軽くなっているので、あなたを座席にとどめておくものは何もありません…重力の法則はあなたに影響を与えず、あなたの意識が上に上がっていくのを感じます…それを感じます…あなたはゆっくりと上に上昇していきます…そして上昇の速度がどんどん速くなります…この速度の高まりを感じ、今、前にいた所からとても離れています…そして今、ある地点に留まっています…あなたの右は東、左は西、あなたの前は北、後ろは南です…あなたはキプロスの上空に浮いています…下にはキプロスがあるとわかります、その形を知っているからです…

　あなたは純白で、周囲には霧のようなホワイトブルーの光が充満しています…それではあなたのアガピの太陽を活性化し、あなたのエーテルのハートからはホワイトピンクの光が全方向に放射されています…

　このアガピの光を下方に集中させ、キプロス（＊日本にしてもよい）およびその周辺の海をカバーするようにします…あなたは今あなたのアガピでキプロスを包んでいます…そしてこの島の全ての人間に対してより良い日々を願います…全ての人々が正しい思考を現し、人種、宗教、思想に関わりなく全ての人がお互いを抱きしめることができるよう、アガピを通じて助けます…あなたのアガピによってシールド(覆う）することによって、もし誰かがキプロスを害するために来ようとしても、キプロスを守り、追い返すことができます…

　それでは再び上昇するのを感じ、地上からの距離がどんどん広がっていきます…そして再び上昇を停止します…下を見下ろすと、まえよりも広い地域が眼下に広がっています…前はキプロスだけが見えたのですが、今はレバノン、イスラエル、シリア、ヨルダン、イラク、エジプト、トルコ、ギリシャなどが見えます…そして再びあなたのアガピの太陽を使ってこれらの地域全体を包みます…あなたのアガピの光でこれらの地域をシールドします…ホワイトピンクの光が地域全体を覆っています…この地域全体の人々により良い日々が来るように願います…あなたのアガピ（それは実際には主のアガピですが）が全ての人々が正しい思考を現し、**彼らが他の人々に対して行っていることは実際には自分自身に対しても行っている、ということを認識できるように願います…**

この地域の全ての国々、人々がお互いを抱きしめ、平和と理解のなかでお互いの違いを解決することができるように願います…暴力はさらなる暴力をもたらすことに気づく必要があります…

　この地域の全ての人々が笑顔を浮かべ幸せであるのをイメージし、笑顔を浮かべて行動し、出会う全ての人に笑顔を向けているのをイメージします…

　さらに高く上昇します…あなたはずっと高いレベルまで到達します、この上昇の動きを感じてください…地上、この地上からどんどん高く離れていきます…さらに上昇を続けます…再び停止します…下を見下ろすとキプロスだけでなく、この地球からも遠く離れていることがわかります。地球はとても大きな球体に見えます…実際、もはやキプロスも他の地域も見えません、見えるのは球体の形をした惑星である地球です…

　再び、あなたのアガピの太陽の光を地球に向けて放射し、地球全体を包みます、あなたのアガピで地球全体をシールドします、そして地球上の人間全員により良い日々が来るのを願います、そして地球上の全人類の痛みが軽減するようにします…私たちの地球により良い日々が訪れ…全ての戦い、争いが地上からなくなるように願います…暴力は私たちをどこにも導いてくれません…

　主のアガピの助けによって、地球上の全ての人々が正しい思考を現すようになることを願います。終わります。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

　このエクササイズはもっとも頻繁に使用するエクササイズです。このエクササイズは同胞の人間達の気づきのレベルに働きかけ、人々が自分自身を理解できるように、心が静かになることによって暴力を起こさなくなるようにします。勿論、病気になっている誰かを助けたいと思う時には、このエクササイズ、この色は使いません。**前にも述べたように病気の人を助けるために使う色は白です。**

　さて、次に行うエクササイズはもっと特別なものであり、もっと難しいものですが、しかしより大きな効果があります。そしてこのエクササイズの最後に、これら2つのエクササイズの違いをお話しします。このエクササイズについて何か質問がありますか？

Ｑ：この祈りを受け取っている地域はこの助けに気づくでしょうか？

Ｋ：彼らは気づかないでしょう。彼らはそれに気づきませんが、徐々に少しずつ人間に影響をもたらします。一瞬にして結果が出るようなものではありませんが、しかし建物を建てるためにはまず土台からスタートし、上へと移っていきます。それが私たちがやろうとしていることです。私たちは何を現わそうとも、その“結果”を受けます。私たちは原因と結果の世界に住んでいます。対立する二極の世界に住んでいるのです。

　ですから、もし私たちが助けようとすると、何が起きると思いますか？誰かの痛みを軽減し、何であれその人がしていることに理解をもたらすようにすると、実際に、それは相手のみでなく、自分自身にも行っていることになります。

　勿論、このようなエクササイズをすることによって、実際に私たちは進化・成長のプロセスのなかで何かをしているのです。現在のパーソナリティーの諸体をマスターすることによって純粋な色を表現するようになりますが、現在のパーソナリティーが3つの諸体の中にいても、3つの諸体を使用している間でも、それらの色を使うのです。私が言ったことを覚えておいてください。すると、次のエクササイズとの違いがわかることでしょう。

**レッスンSPA104/エクササイズ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…白い自分を見て、自分の形を感じ、真っ白な五芒星に包まれて守られているのを感じます…

　あなたの右手を手の平を上向きにして､前に出します…

　あなたのハートから太陽（＊ハートのセンター）を活性化し、このセンターのエネルギーを高めます…このセンターは大宇宙的には「存在の諸世界を」を意味します…そして今このセンターから光が太陽のようにあらゆる方向に放射されています…そしてその光を少し取って、右手の手の平のなかに置きます…

　即座にこの光は球体になります、**ボールのように、フットボールの大きさです…その光はホワイトピンクですが、その球体の表面は金色です**…なぜでしょうか？　なぜならこの光はLifeのスパーク、Lifeそれ自体と同じであるアガピの現れを意味しているからです…それはキリスト意識のポジションであり、これを表現している人は実際、主キリストを現しているのです…形の境界をもつ諸体を使用することのない現れのステートです。使用される体はスーパーサブスタンスのバイブレーションであり…**この体のセンターはハートのセンターです…もはやそこでは思考は表現されておらず、そこにはその太陽があります**…

　あなたの前に差し出されている右の手の平にある光のボールに意識をフォーカスします…あなたはこのボールを見つめています、それはとても輝いていて、またとても暖かいのです…

　今この国の2人のリーダーを視覚化します…この国、キプロスの2つの社会を代表する2人のリーダーです…今目の前には「？」と「？」という2人の人が私から離れた所にいます…

　この光のボールが少し上に移動するのを感じてください…手の平から少し上に移動するやいなや、自動的にそのボールが2つになります、それはLifeの多重性によるものです、なぜなら、それは目の前にいる2人の人間に投げられるからです…自動的に一つが2つになり、徐々にそれらの2つのボールはそれぞれ浮きながら、それぞれの人に向かって移動します…

　その動きはとてもゆっくりですが、一つのボールが一人の人の胸の中に入り、他のボールももう一人の胸の中、ハートのなかに入っていきます…2人がお互いに向かって笑顔を見せているのをイメージし、このアガピが2人にとって助けになることを願います…その結果、2人がこの島の全ての人が受け入れることのできる解決策を見いだせるように…そこにはもはや違いはありません…

それでは次に別の2人のリーダーをイメージします「？」と「？」という2人を同時に視覚化します…そしてLifeのスパークの輝きからいくらかの光を取り出します…前と同じように右手の平に光のボールがあり、あなたがそれを見るとそれが手の平から少し上に浮上します…それが2つになり、それらが今イメージした2人に向かって送り出し、それら2人の胸のなかに一つずつ入っていきます…2人のリーダーがお互いに笑顔を浮かべているのを見ます…最初は難しいかもしれませんが、努力をして2人が顔を見合わせて笑顔を浮かべているのを視覚化します…

　このLifeのスパーク、それはアガピのスパークですが、暴力はどこへも導かないことを彼らに気づかせます、暴力は彼らに利益をもたらしません…彼らは彼ら自身、2人の興味とは一致しない他の興味のために奉仕しているということを認識する必要があります…

それでは次に、さらに別のリーダー、別のパーソナリティー、別の人に対して、今行ったこととまったく同じことを行います…Lifeのスパークから、あなたのアガピのスパークおよび主のアガピのスパークから、いくらかの光を取り出して、まったく前と同様に光のボールを取り出し…それを前と同じようにそれら2つのボールが彼らの胸、ハートのなかに入っていくのをイメージします…

このLifeのスパーク、それは真のアガピであり、絶対のアガピです…それらの人々はこのスパークによって自分たちの助けが必要であることを認識します…彼らの国が助けを必要としていることに気づき、ただ見ているのではなく暴力が止むように助ける必要があることに気づきます…そしてそれらの人々は平和と調和のなかで生き始めるようになるでしょう…

あなたの前にいるこれらの人々をイメージしたまま、もう一つの光のボールを作り、今度はキプロスという国の形、そしてもう一つの「？」の形をイメージを視覚化します…そしてこの光のボールがあなたの手の平から浮き上がったとたんにそれが2つになり、1つはキプロスに、もう一つは別の「？」の国に向かうのをイメージします…そして1つのボールのなかにキプロス全体が入り、もう一つのボールは「？」の国に着くと当時にその国全体をその光のボールのなかに包み込みます…そしてそれら2つの国の全ての人々により良い日が来ることを願います。

　人種、宗教その他の違いにかかわらず、人々が幸せに、調和のなかに暮らし、それぞれの場所で平安に生きることを願います。主のアガピが全ての人を導きます。それらの国の全ての人により良い日々が訪れることを願います。終わります。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

　あなたはこのエクササイズを前のエクササイズよりもずっと速く行うことができます。しかし重要なことは、あなたが落ち着いて静かな状態の時にだけ行うことです。もしあなたが穏やかな状態でないときに誰かを視覚化すると、あなたのストレス、不安を相手に与えることになります。ですからあなたが穏やかでない時には、このエクササイズはやらないでください。まず自分自身にワークした後、このエクササイズを行うようにします。

　これら2つのエクササイズの違いがわかりましたか？はっきりわかっていますか？実際、ポイントになる唯一のセンター、現在のパーソナリティーが自己実現に到達し、その自己実現のステートに留まるのはこのハートのセンターです。その時、それはもはやサイキカル体を意味するのではなく、Lifeそれ自体、主のスパークを意味するのです；それは大宇宙的にはこの太陽(＊sun、ハートのセンター）なのです。もはやそこには感情、気持の現れはなく、思考の現れもありません；同調の現れがあるだけです。そして「存在の諸世界」のリアリティーを生きているそれらの現れとの違いは、彼らの現れは同調ではなく同化(assimilation）を使用していることです。

　探求者にとってもっとも重要なエクササイズは実際、これら２つであり、それらは与える、提供するという実践です。

　創造エーテルを使用することによって、私たちはアークエンジェル達が創造した現れを変えている、ということを心に留めておく必要があります。それは実際、物質界だけです。そして勿論、創造エーテルの最大の役割とは、私たちがサイコノエティカル界において自分自身の環境、自分自身の実在と現れを築くためにそれを使用している、ということです。

　エクササイズの間、センチメンタリティー（感情）によって影響されるべきではありません。それらはコントロールされているべきです。どちらをも責めることなく、両サイドを等しく抱きしめる必要があります；彼らの現れに変化をもたらし、彼らがLifeに基づいて生きるようにそれらのパーソナリティーを抱きしめる必要があります。結局、彼らを生かしている、エネルギーを与えているのはLifeであり、それ以外の何かではありません。彼らは自分の真の本質は、彼らが現在行っていることではないことに気づく必要があります。

　いいですか、探求者として長年行って来たワークの結果として何かに成功したかどうか、自分自身をテストしたいと思うなら、それらのエクササイズを実践することです。なぜなら、それが結局私たちがやるべき仕事だからです、同胞の人間を助けること、同胞の人間の苦しみを軽減することです。それが本当にやるべきことです。もし私たちにそれを行う気がないのなら、もし他人のために一日に5分、10分を使う気がないのなら、私たちは何にも成功していないことになります。私たちはまた、許すこともできる必要があります。

　　勿論、これは**現在のパーソナリティーが進化、成長に向けて進んでいる間のワーク、仕事です；**不可視のヘルパーは別の仕方で働いています。不可視のヘルパーたちは色を使いません、光のボールを使いません、エレメンタルは全然使いません。あなたが本当にLifeそれ自体の太陽を活性化するステートになると、つまりそれがまたあなたの意識、Lifeを意味するようになると、その時には意識は形の境界を持たなくなり、それらのケースにおい不可視のヘルパーが行っているのは、全地域・自分自身を意識、Lifeとして抱きしめるのです。それが不可視のヘルパー達が行っている類の仕事です。

　しかし、Lifeのスパークを意味する光のボールを使用することによっても、多くのことを与えることができます。勿論、それは考えることなく、自動的に行われる必要があります。

　暴力がある、人間同士の争いの結果として痛みがあることに気づいた瞬間、あなたは自動的に即座にこの種のアガピを与えるのです。実際これが真剣な探求者が人々を批判したり、非難することなく行うべきことです。

Page6

　**その人間の現れがどうあろうとも、他の人々に何を行っていようとも、私たちは全人類を等しく抱きしめる必要があります。**だからといって、そのような人が他人に行っている行為を勧めているわけではありません。私たちが普通一般の人間のレベルにいる時には、私たちは話し、非難しても構いません。しかし、探求者として座って助けを与えようとしている時には、それはまったく違います。私たちは許し、ただ許すだけでなく理解する必要があります。さもないと、あなたはどちらかの肩を持つという危険に陥ります。

Q：あなたは地球上での正義に関する願いを現しているのですか？

K：そうです、しかし多くの人々がそのように見ているわけではありません。彼らは正義が行われたということをどのようにして知るのでしょうか？なぜなら、何が起きようとも、その背後には理由があるはずです；そして今人々が何をしようとも、彼らは後になってその結果に苦しむことになります。そして今人々に苦しみを与えている人々は、かつては犠牲者であった、等。結局、今日私たちはこの民族に属していても、将来は別の民族に属しているかもしれません。あるいは、前に私たちが行ったこと、それを現在では同じことを別の旗のもとで行っているかもしれません。そしてこれが現在のパーソナリティーの人生の皮肉です；私たちは今ある特定の国を非難、告発し、明日つまり次の転生では戦っていた相手の国に生まれるかもしれません。このような皮肉があり、それは一つの転生内においても起きる可能性があります。

Q：エクササイズで病気の人をどのように助けることができるのですか？

Ｋ：白い光のボールを使って同じようにします。あなたの右の手の平に白いボールを創ります。それを視覚化し、相手に送ります。しかしそこに意味を与えます、いつも意味を与える必要があります。

　勿論、Lifeのスパークのエクササイズでは、意味はそのボールのなかにあります。あなたが送っているのはLifeそれ自体です、それは無条件のアガピの、愛の真の現れです。実際に山をも動かすのはそのアガピです。山をも動かすのはその信仰、確信です。なぜなら、アガピこそが山をも生み出したからです。

Q：私たちは皆異なった気づきのレベルにいます：その違いはエクササイズの背後の動機、そして結局その結果、効果に影響を与えないのでしょうか？

K：そうです、動機です。それゆえに私たちは純粋な動機からスタートして助けたいと思っているのです。しかし、自分の両手にパワーと能力を持つようになると、それらの能力を自分自身の利益のために使うようになるかもしれません。それゆえに私たちは魔術、マジックを受け入れないのです。私たちは一般に現象を現す助けになるテクニックを受け入れないのです。

Q：例えば、私は10年前と同じには行っていないので、自分自身の気づきの上昇を助けているのでしょうか？

K：変わっていませんが、より効果的に行っています。なぜなら、あなたのセルフのシャドー(影）は数年前よりは小さくなっているからです。影が小さくなること、それは影を生み出したものに近づくことになり；そして何であれ前よりもより効果的に達成できるようになるのです。それでも、そうであってもあなたはまだ意識的には行っていません、あなたは自分自身でその結果を見ません、あなたはただ何かを視覚化するだけです。あなたは自分自身に現象を行っているのではありません。しかし、何であれあなたが行うことは、結果をもたらします。もしあなたがマジック、魔術を使用するなら、その現象はあなたにもまた結果をもたらすでしょう。私たちはそれを好みません。

EREVNA SPA 104/02/A/12