レッスン：SPA93

テーマ：エーテルをマスターするためのエクササイズ

SPA93/KE01/J15/20/6

私の姉妹・兄弟たちよ、スピリット、光、そして火の子供達よ。私たちは常に主、絶対、主の聖性に抱かれています。

　最近、探求者がエーテルの質をマスターする上で何が助けになるか、について話し合いましたね。そして同じテーマにおいて、同胞の人間たちを助けるために提供するエクササイズがあります。

　なぜでしょうか？なぜなら、助けを与えることができるようになるためには、あなた方はある程度それらの質をマスターし、そして何であれ他人に送りたいと願うものを視覚化できる必要があるからです。視覚化するためには、少なくとも刻印エーテルを使用できる必要があります。

　ですから、最初のカテゴリーがあり、2番目のカテゴリーは現在のパーソナリティーが気づきのレベルを高めるのを助けるエクササイズです。そして勿論、それらのエクササイズにおいてもエーテルの質をある程度マスターしていることが必要になります。

　前にも述べたように、たくさんのエクササイズを提供してきました；あなた方はそれらのエクササイズを実践する必要があります；エーテルの質をマスターするためのそれらのエクササイズを過小評価しないでください。勿論、同時に、潜在的可能性のサイクルにおける様々なシンボルに関するエクササイズも実践することができます。

　さて、潜在的可能性の様々なサイクルといいましたが、今あなた方は2番目のサイクルにいますが、他のサイクルにはそれ以外にもシンボルがあるかどうかについて考えるべきではありません。しかし、以前のレッスンでも述べたように、通常はそれらは同じです。それ以外にもシンボルがあるかどうかということは関係ありません。

　このレッスンではエーテルの質をマスターするためのそれらのエクササイズを一緒に行いましょう。それらのエクササイズは過去にも行いましたが、そこでは運動エーテル、感覚エーテル、そして刻印エーテルが使用されます。

**レッスン　SPA93/エクササイズ　１**

　　静かに座って目を閉じ、心を騒がせているもの全てを解き放ちます…純白のなかにいる自分をイメージし、自分の形の境界を感じます…あなたは純白のなかにいて、自分の形の境界を感じています…自分の身体全体を感じ、純白に包まれています…エクササイズを始める時には常にこのように感じます…

　それでは、純白に包まれている自分自身、自分の形の境界を感じている自分をイメージするのを止めます…あなたは今意識の中心にいます、あなたは今意識の中心以外の何ものでもありません、自分の形のいかなる境界も感じません、あなたは意識の中心です…

　それではあなたの意識を両足の裏に向けます…ですから、今あなたの意識は中心であるだけでなく、両足の裏にもあります…それでは意識を足の裏から両手の平に移動させます…ですから今、意識はあなたの中心、および両手の平にあります…

　それでは意識を両手の平から両肩まで広げます…またあなたの意識の一部は足の裏から骨盤まで広がっています…ですから、両手および両足にも意識の中心があります…

　それではあなたの意識を胸および腹部にまで広げます…ですから今、意識としてのあなたは身体のなかにあります…勿論まだ頭は含まれていません…

　それではあなたの意識を頭にも広げます…意識を広げるという時、それは感覚エーテルを使用して感じることを意味します…

　さて今あなたは身体のあらゆる細胞、分子のなかにいます…そしてあなたの身体と言う時、それは実存のバイブレーションのなかであなた自身を現すために提供されている肉体を意味します…

　今あなたはこの身体の形の境界を感じます、あなたの意識はこの身体全体にあります…今あなたはこの身体が純白のなかにあるのを感じます…あなたの心を騒がせるものは何もありません、全く何もありません…あなたの中にあるのは完全なる静寂だけです…そしてそのステートのなかで、心臓が脈打ち、血液が身体全体を循環しているのを感じることができます…呼吸を感じます、息を吸い、息を吐いています…何の努力をしなくても行われているこの呼吸の動きを感じます…あなたの中で聖霊によって行われているこの仕事を感じます。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。終わります。

このエクササイズについて何か質問がありますか？

Q:意識の中心と気づきの中心との違いは何ですか？

K:意識はLife であるのに対し、気づきは思考・行動のレベルです。

Q:はい、しかしあなたの意識をあなたの足の靴底に入れるなら、それは気づきを意味するのではないでしょうか。

K:そうです、あなたがそこにいることに気づいている、あなたが意識として、つまりLife としてそこにいることに気づいている。

他に質問がありますか？

　いずれにしてもこのエクササイズはあなたが使ってきたものほど簡単ではありません。同時に感覚、運動、刻印エーテルを使います。しかし、このエクササイズをそのまま行うことができなければなりません。

Q:このエクササイズをしている時に熱く感じるのは普通ですか？

K:そうです、実際このエクササイズを行っている時には熱くなります。もしあなたが身体のなかで血液の流れを、空気の流れを感じるなら、非常に熱く感じます。

Q:しかし、体内の活動は変わりません。集中するからなのです、そこにフォーカスします。特定のポイントで生じていることに気づくようになります。

K:違います。熱く感じるのはあなたの意識がこの動きと一つになるからです。これが努力なのです。今あなたの内側では、パーソナリティーからのいかなる努力もなしに、全てが自動的に行われています。しかし、もし集中すると、そこで行われていることと一つになります。あなたは動きを感じ、それを生きます。その動きを体験します、血液の循環、そして出入りする空気の流れを。例えば、もし私が手の平に集中すると、とても熱く感じるでしょう。足の裏を感じてくださいと私が言う時、もしあなたが適切にそうするなら、単に触感だけでなく、そこに熱さを感じるでしょう。また上昇する運動エーテルと言う時、ソックスをはくような感じがするだけでなく、熱さを感じるでしょう。なぜ熱さが生じるのでしょうか？なぜなら、あなたがそこにいるようなものだからです。エーテルの特質をマスターすると言う時、実際に意識はあなたが集中する場所にあります。なぜなら、感覚エーテルあるいは刻印エーテルまたは運動エーテルを使用するためには、そこに意識を投射するからです。そして意識にはいかなる境界もありません。形の境界はありません。

Q:呼吸に集中するときはどうなるのですか？

Page3

K:そのときにはリズムを変えるべきではありません。何の努力もなしに自動的に行われているリズムに従います。それを身体全体に広げようとはしないでください。

Q:ただ呼吸に気づき、意識するだけですね。

K:何であれ内側で聖霊的に行われていることに気づき、意識するのです。

Q:どうしたらよいのかわかりません。出入りする空気を感じれば良いのですか？

K:例えば、話している時、空気を吸って吐いています。ただその空気の動きを追えばいいのです。それだけです。しかし血液の循環にフォーカスする場合、この血液の循環は空気によって酸素が与えられます。それが身体全体に行くのを感じます。もしそれを感じ、それを追うと、あなたの意識は拡大し…それは感覚エーテルですが…、その時あなたは熱く感じます。そして身体全体にその熱感が広がります；しかし勿論、身体が焼けるように感じるほどにはしないでください。動きに従います…それは運動エーテルです。あなたが動きを生みだすのではなく、そこに動きがあるのです。ですから、既に運動エーテルが内側にあります。

　繰り返しますが、エーテルの特質をマスターするというとき、そこで実際に「現れている」のは意識です。ですから、私たちは意識を願います。意識の現れには限界があります、潜在意識的意識のセルフエピグノシスです。今話している意識とはこのことであり、**それをこのレベルの意識を活性化するLifeのスパークと誤解しないでください。**徐々に私たちはこのレベルの意識がエーテルの特質を使えるようになることを願っています。それを意識的に使えるようになることを。私は現在のパーソナリティーとは言いませんが；今意識というとき現在のパーソナリティーを意味しています。なぜなら、実際にそれは私たちが思考・行動の仕方として現しているものだからです。

**レッスン　SPA93/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…あなたの心を邪魔するものは何もありません…自分の形の境界を感じます…

　もしあなたが手の平を開いて上向きに置くと…あなたの両手の平に何かを感じます…両方の手の平に意識を向けると、そこにフットボールぐらいの大きさの光の玉があるのを見ます…両方の手の平の中に白い光の玉が見えます…

　今あなたが深くて快適な呼吸をすると、息を吸うときにその光の玉が小さくなって、手の平から手の中に入っていきます…そしてこの白い光はあなたの身体全体に広がっていきます…この光の動きを感じます…手から肩へ、そして胸から腹部、足へと下り、同時にゆっくりと頭へと上がっていきます…

　この光が両足の裏に到達する時、同時に白い光は頭のなかにも到達しています…この動きを感じてください…そして光のボールはあなたの身体のなかに入っていて、もはや両手の上にはありません…そして今、あなたの身体全体が純白であるのを感じます…身体全体を感じます…もし深くて快適な呼吸を続けていくと、身体の中に入ったこの純白の光はもっともっと明るく輝いていきます…同時にあなたの肉体の健康によりよい影響をもたらしていきます…

　肉体の健康を願います…それはあなたの現在のパーソナリティーがこの実存のバイブレーションのなかで現れることができるように与えられているのです。

　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。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

このエクササイズは肉体の健康のためにも行うことができます。勿論、他の同じようなエクササイズも他の人々に健康をもたらしますが、しかしまず最初にこのエクササイズを行う必要があります。**以前、他人を助けるために白いボールを使いました。それを創造して、それを他の人々に送りました。しかし、それを行う前に、まず自分のためにこのエクササイズを行ってください。**このエクササイズでは刻印エーテル、運動エーテル、そして感覚エーテルが使われます；常にこれら3つのエーテルが同時に使われるべきです。例えあなたがそれらにフォーカスしなくても、それらはそこにあるのです。

**レッスン　SPA93/エクササイズ３**

目を閉じて静かにすわり、心を騒がせるもの全てを解き放ちます…真っ白な自分自身を見ます、自分の形の境界を感じ、同時に真っ白な五芒星のなかにいて守られているのを見ます…

　今あなたは自分の部屋にいます…現在のパーソナリティーの部屋にいます…今あなたの現在のパーソナリティーを構成している3つのセンターのシンボルにエネルギーを与えます…太陽神経叢では、あなたを囲んでいる大きな五芒星と同じ純白の光を放っている小さな五芒星があり…同じセンターには14芒星があり、小さな五芒星はそのなかにあります…この14芒星は銀色の光を放っています。そしてその同じ腹部には背景としてホワイトブルーの輝きがあります…

　胸のセンター、それは勿論エーテルのハートですが、そこでは六芒星がホワイトピンクに輝いています…そしてそれをかたどっている外側のラインは金色です…そして背景として胸全体はホワイトピンクに輝いていて、それは六芒星の中の色と全く同じです…

　あなたの肩には大きな三角形の底辺が置かれていて、その三角形のなかにあなたの頭があります…その三角形は金色に輝いており、あなたの頭全体がその金色のなかにあります…

　あなたは今部屋のなかにいます…部屋の四つの壁からはそれぞれ異なった色が見えます…正面には純白の色が、右側の壁は赤、後ろの壁はホワイトブルー、そして左の壁はウルトラバイオレットの光です…

　それでは次に小さな四面ピラミッドを現します…あなたは小さな四面ピラミッドのなかにいて、そのピラミッドの各面の色は部屋のそれぞれの壁の色と同じです…あなたはピラミッドの4つの面と部屋の4つの壁を同時に見ることができます…ピラミッドの各サイドは部屋の4つの壁を見る邪魔にはなっていません…

　それでは次に三面ピラミッドを現します…その3つの面はそれぞれ異なった色に輝いています…あなたの右側のサイドはホワイトピンクに輝き、左側はホワイトブルー、そして後ろ側は金色です…3つのサイド、3つの色です…しかしそれら3つのサイドは小さな四面ピラミッドのサイド、そして部屋の4つの壁を見る邪魔にはなっていません…あなたは同時にそれら全部を見ることができます

　次に五面ピラミッドを現します…あなたは同時に五面ピラミッドのなかにいます…5つのサイドは皆同じ色で輝いています…各サイドの下の方は鈍い銀色で、上に行くにつれて明るい白銀色に変わっていきます…同様に、五面ピラミッドの各サイドはあなたの視覚を邪魔することはなく、同時に他の全てのピラミッドおよび部屋を見ることができます…

　それでは、それら全てのピラミッドにフォーカスするのを止めます…あなたは今部屋の真ん中に立っています…部屋にいてとても快適に感じます…一生懸命にワークをした後にこの部屋から出ることができるよう願います…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、主の聖性に抱かれています。終わります。

Q:各シンボルのそれら全部の色を見る目的は何ですか？

K:実際、このエクササイズを始める前に、刻印エーテルを使うことができるようになっているべきなのです。

Q:もちろんです、さもないとエクササイズを行うことができません。しかし、各シンボルの影響を感じるべきなのですね。

K:それが目的なのです。覚えているかもしれませんが、これらのエクササイズを提供した時にそれを述べたと思います。

Ｑ：しかし、それら全部を一緒にする（＊エクササイズ３のこと）とどうなるのですか？

Ｋ：そうあるべきなのです、同時に全ての中にいる、ということです。なぜなら、あなた方は4つのエレメント、5つの感覚を使い、同時に意識のステート、意識のレベルを現します。それはまた気づきのレベルですが。そして気づきのレベルとは、何であれあなたが自分の意識（それはLifeですが）から現しているものです。

Q:それでは毎回異なりますか？

K：そうです。異なるという意味は、4つのエレメントをマスターするにしても様々なレベルがあります。もちろん、あなた方はそうと気づかずに現しています；最初はそうとは知らずにより意識的に5つの真の感覚を現し始めます。それは最初は眠りのステートで生じます。ですからそれに気づいていませんが、眠っている時にそれを体験しています。あなたの夢はどんどんリアルになっていきます；夢を見ている時にもフォーカスする対象を決めることができるようになります。ですから眠りのステートにおいて、意識的に真の五感を使うことによってそれが証明されます。目覚めている時には、ずっと後になってからそれがわかるようになるでしょう。それはゆっくりとしたプロセスです。そしてどれだけ速く進むかは個人の努力次第です。

Q:私にとって気づきのレベルとは、様々なポジションにおける様々なシンボルを見る能力をマスターし、そのような能力を獲得することとは少し違っています；そのような能力は練習によって伸ばすことができますが、私にとって気づきのレベルは何か全く異なったものです。

K：私はそれらが全く同じだとは言いませんでした。

Q:でも関係していますよね？

K：もしバランスよくマスターするなら勿論です。もしあなたが意識的に、そして後には超意識的にこれら3つのエーテルの特質を使うことができるなら…つまり同時に同じレベルで…勿論そのときには気づきのレベルと関係します。しかし、他の質はマスターせずに刻印エーテルだけを使用する人間もいます。なぜなら、彼らはそれを練習したか、あるいは過去生から来ています（過去生でそれにフォーカスしたからです）…画家、彫刻家、あるいは時には建築家、そしてインテリア・デザイナーなどです。

Q：それらは能力なのですか？

K：それらは能力です。

Q：しかし、同じ建築家が素晴らしい設計をしても、それは必ずしも彼の気づきが…

K：私はそうは言いませんでした；しかし、エーテルの全ての質を超意識的にまたは意識的に駆使することができるというのは、それは気づきの上昇です。そのような人を発見するのはとても困難なことです。簡単そうに思えるかもしれませんが、エーテルの3つの質を同時に、そして同じレベルで使える人を見出すのは非常に稀なことです。そのようなことができる人を探すのは困難です。

　以前のレッスンでエーテルの3つの質をマスターしたら、4番目の質が自動的に加わると言いましたね。どれはどういうことでしょうか？エーテルの質を完全にマスターするということ、それは自己実現したということです。以前それについて述べた時にはそれを意味していました。もちろん、完全にマスターしなさいとは言いませんでした。あるレベルまで、つまり低いレベルまでマスターするということです。4番目、それは創造エーテルですが、それはマスターした後自動的に加わります。現在のパーソナリティーが自己実現に到達する前にそれが加わると思いますか？ものごとはそのようになっています。

　ですから、もしあなたがある程度までエーテルの質をマスターしていれば、そして例えば刻印エーテルを使えば、視覚化することによって何かを創造することができます、とても美しい絵を；最高の画家、最も有名な画家でも刻印エーテルを完全にマスターしていません。刻印エーテルをマスターするということは、これまでそのような美しい創造物を見たことがなく、これからもそのようなものを見ることはない、という意味です。

　ですから、自己実現した人が創造できるものに比べれば、最も素晴らしい絵でさえ比較にはなりません。ですからある程度マスターすることで満足します。

　完全にマスターするのは自己実現に到達した時で、その後は自動的に創造エーテルが加えられます。4つのエレメントに関しても同じことが言えます；私たちが真の意識を現すようになると、これ全てが生じます。なぜなら私たちを生かしているスパークにはその本質としてそれら全てがあるからです。もし誰かが他の人とは異なった何かをその人の意識から現しているとするなら、答えはそのとおりです；それは何が私たちの興味を引くかです。そして私たちはその特定のものにフォーカスし、そして他の人々よりもより高いレベルを表現するのです。

　最初のカテゴリーにおいては、すべてのエクササイズは同じ効果をもたらします。勿論2番目のカテゴリーにおいては、たとえアプローチは完全に異なっても、それは気づきの上昇にとって本当に役立ちます。

　意識の中心から意識を投射し、広げるエクササイズにおいては（それが自分の足に向けて、あるいは別のところにでも）、感覚エーテルをマスターする助けとなり、後には刻印エーテルにも助けとなります。自分の身体から離れたところに意識を投射できるようになり、そして実際に意識にとって形という境界、制限（＊肉体）はなくなります。ですから、これらのエーテルの特質は物質のバイブレーションの中、つまり肉体ですが、に対する手段であるだけではありません。ですからこれらのエーテルの特質、特に感覚エーテルと運動エーテルを使って、それらの動きなどを肉体の中で感じるのは少し簡単だと思うかもしれません。自分の肉体の形から離れた所にも投射してみてください。

EREVNA SPA/93/01J15/06