

Ἀδελφοί μου,

"Στῶμεν καλῶς ἐν ΚΥΡΙΩ πάντοτε".

Ἐπαναλαμβάνομεν σ' αὐτόν μας τὸ μάθημα γιὰ τὸ κέντρον ζωϊκότητος - αἰθερικότητος, ἐνεργείας στὴν κοιλιακὴν χώραν. Αὕτῃ εἶναι ἡ ἔδρα τοῦ φαινομένου τῆς ἐπιγείου ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐἴχαμεν πεῖ ὅτι μέσα ἀπὸ τὸν ὀμφαλὸν ἔχομεν γάγγλια καὶ νεῦρα μὲ μιαν αἰθερικὴν ἀκτινοβολίαν ποῦ μᾶς δίδει τὴν ἐντύπωσιν ὅτι βλέπουμε ἕνα λαμπρὸ ἥλιο. Ἐἴχαμεν πεῖ ὅτι αὐτὸ εἶναι τὸ κέντρον ἐνεργείας ζωϊκότητος - αἰθερικότητος, ποῦ-ὀνομάζομεν Ἡλιακὸ πλέγμα. Τὸ κέντρον εἶναι περίπου πρὸς τὸ μέσα μέρος τοῦ ὀμφαλοῦ.

Στὰ γυμνάσματά σας ἔχετε μᾶθη μέσον ἀποτυπωτικοῦ αἰθέρος νά δημιουργητε μιαν φωτεινὴν λευκογάλαξην σφαίραν μέσα στὴν κοιλιακὴν χώραν καὶ ἐκτός τοῦ σώματος. Ὡς ἐπίσης καὶ ἕναν ἱερὸν ὀσκον ποῦ τόσον ὁ ἱερός-αὐτός ὀσκος καὶ ἡ ἱερὴ σφαίρα γὰ ἔχουν τὸ ἴδιον κέντρον.

Ὅστε, ὁ ἱερός ὀσκος μοιράζει τὴν σφαίραν σὲ δύο ἡμισφαίρια. Τόσον ἡ ἱερὴ σφαίρα ὅσον καὶ ὁ ἱερός ὀσκος ἔχουν λευκογάλαξο φῶς. Ἡ ἱερὴ σφαίρα, πρὸ ἀνοικτοῦ ἀκόμα φῶς, πρὸ πολὺ λευκὸ παρὰ γαλάζιο, ἐνῶ ὁ ὀσκος εἶναι πρὸ πολὺ γαλάζιος ἀπὸ τὴν ἱερὴ σφαίρα.

Καὶ εἴχαμεν πεῖ ὅτι μέσα στὴν περιρῆξιν αὐτὴν μέσα στὴν ἱερὴν σφαίραν καὶ ἐπὶ τοῦ ἱεροῦ ὀσκου, ἔχω τῶρα τρεῖς κέντρα ἐνεργείας. Τὸ ἕνα κέντρον εἶναι ἐκεῖ ποῦ εἶναι ὁ σπλήν, τὸ ἄλλο ἐκεῖ ποῦ εἶναι τὸ ἥπαρ καὶ τὸ τρίτον κέντρον εἶναι τὴν περιρῆξιν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων. Μ' αὐτὰ τὰ τρεῖς κέντρα τῶρα, ἔχω ἕναν τρίγωνον πᾶνω στὸν ἱερὸν ὀσκον, ἕνα τρίγωνον πρὸς τὰ κάτω. Σκεφθῆτε, δεῖτε τὸ μέσα σας. Δεῖτε μέσα σας δημιουργημένην ἡδὴ ἀπὸ προηγούμενά σας μαθήματα, τὴν ἱερὴ αὐτὴν σφαίραν, τὸν ἱερὸν ὀσκον, ἴδιον κέντρον ὀσκου καὶ σφαιρᾶς καὶ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς σφαιρᾶς, τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὀσκου ἕνα τρίγωνον πρὸς τὰ κάτω.

Μέσα στὸ κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος γίνεται ἡ ὅλη ἐργασία τῆς ζωϊκότητος - αἰθερικότητος ἐντός τοῦ παχυλοῦ ὀλικοῦ σώματος. Καὶ ἤδη καὶ ἡ κοιλιακὴ χώρα δὲν εἶναι καὶ τὸ κέντρον ὀλου τοῦ παχυλοῦ ὀλικοῦ σώματος.

Ὅστε, τὸ Ἡλιακὸν πλέγμα εἶναι ἕνας συσσωρευτὴς ζωϊκότητος - αἰθερικότητος καὶ ὁ ὁποῖος τροφοδοτεῖ καὶ διανέμει τὴν ζωϊκότητα - αἰθερικότητα εἰς τὰ ἄλλα τρεῖς κέντρα. Τὰ δύο, τὸ κέντρον εἰς τὸν σπλήνα καὶ εἰς τὸ ἥπαρ, ἔχουν σχετικὴ μὲ τὸ αἶμα μέσα στὸ παχυλὸν ὀλικὸν σῶμα, τὸ ἐμπλουτίζουν μὲ ζωϊκότητα - αἰθερικότητα, οἱ Ἴνδοι τὸ λένε πᾶνα, ἡμεῖς ἄς τὸ ὀνομάζομεν ζωϊκότητα - αἰθερικότητα.

Ὅταν ἕνας ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας, ἀρχίζει τὴν ἐργασίαν του μέσα στὴν κοιλιακὴν χώραν, τόσον εἰς τὴν ἐπιφανείαν τοῦ ὀσκου, εἰς τὸν ἴδιον τὸν ὀσκον, εἰς τὴν περιφέρειαν τοῦ ὀσκου, εἰς τὴν ἱερὴν σφαίραν ἐντός καὶ εἰς τὴν ἐπιφανείαν τῆς ἀρχίζει νά κερδίζει ψυχοηθικὰς ἱκανότητες. Τὸ κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος συνδέει τὴν συνείδησιν. Ἐχομεν πεῖ ὅτι τὸ Ἡλιακὸ πλέγμα εἶναι κέντρον ζωϊκότητος - αἰθερικότητος συνειδήσεως, ἐνῶ τὰ ἄλλα τρεῖς εἶναι μᾶλλον ἐνεργείας. Συγκέντρωσις εἰς τὸ κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος μᾶς δίδει τὴν ἱκανότητα νά ἀντιλαμβάνομεθα τοὺς κραδασμούς τοῦ ψυχικοῦ μας σώματος καὶ μᾶς ἀνοίγει τὰς πύλας πρὸς τὸν ψυχικὸν κόσμον. Εἰσερχόμεθα εἰς τὸν ψυχικὸν κόσμον τῶρα μὲ κάποια ὑποσυνείδησιν.

Εὐχὰς ὁ ἄνθρωπος χωρὶς νά τὸ γνωρίζῃ συγκεντρώνεται εἰς τὴν κοιλιακὴν χώραν καὶ εὐρίσκειται μέσα στοὺς ψυχικοὺς κόσμους καὶ ὅταν ζυγνήσῃ τὸ πρῶτ' ἔχει τὴν ἐντύπωσιν ὅτι ἔχει δεῖ ἕνα ζωντανὸ ὄνειρο. Στὴν πραγματικότητα εὐρίσκειται στοὺς ψυχικοὺς κόσμους. Αὐτὸ τὸ μυστικὸν ἐγνώριζαν ὠρισμένες τάξεις μυστῶν ἢ ἐρευνητῶν. Αὐτοὺς εἰς τὸ παρελθὸν τοὺς ὀνόμαζαν ὀμφαλοσκόπους. Ἀκόμα καὶ κατὰ τὸν καιρὸν τῶν Χριστιανικῶν χρόνων, πολλοὶ ἀσκηταὶ καὶ μοναχοὶ εἶχαν βρεῖ τὴν μεθόδον αὐτὴν, ἐπικοινωνίας μὲ τοὺς ψυχικοὺς κόσμους. Ἐδῶ ὁμως ἔχω νά παρατηρήσω κάτι.

Οἱ ψυχικοὶ κόσμοι εἶναι ἐπὶ πᾶσι καὶ κάθε ἕνα ἀπ' αὐτὰ ἔχει ἄλλα ἐπὶ τὰ ὑποπέδια. Τὸ ἴδιο καὶ τὸ ψυχικὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἔχει οὐσίαν - ὕλην ποῦ κραδαίνεται ἀναλόγως αὐτῶν τῶν κόσμων.

Συγκέντρωσις μιᾶς προσωπικότητος - αὐτοεπιγνώσεως ἑνὸς ἀνθρώπου εἰς τὸ ἥλιακὸ πλέγμα ἢ μέσα στὴν κοιλιακὴν χώραν, τὰ γεννητικὰ ὄργανα, ἢ τὸν σπλήνα ἢ τὸ ἥπαρ, τὸν κίβητι νὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν μέσον τοῦ Ψυχικοῦ τοῦ σώματος μετὰ τὸν Ψυχικὸν κόσμον, ἀλλὰ, ἀναλόγως τῶν κραδασμῶν τοῦ Ψυχικοῦ τοῦ σώματος θὰ εὐρεθῇ εἰς τὸν ἀνάλογον κόσμον. Μὴν φαντασθῆτε ὅτι, ἕνας ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας, ἕνας μύστης, ἕνας ἄλλος ἐρευνητὴς ἄλλης σχολῆς, κίβητοντας τὸ ἴδιον γύμνασμα θὰ εὐρεθοῦν ὅλοι εἰς τὸν ἴδιον κόσμον. Ὁχι. Ὡς ἐκ τῆς ποιότητος τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ καὶ τοῦ Ψυχικοῦ σώματος τῆς προσωπικότητος, εἶναι καὶ ὁ κόσμος μέσα στὸν ὁποῖον θὰ εὐρεθῇ μετὰ τὸ γύμνασμα αὐτὸ ἢ προσωπικότητος αὐτοεπιγνώσεως. Ὡστε μπορεῖ μέσα τοῦ γυμνασματος αὐτοῦ νὰ βρεθῇ στές πῶς φρικτὲς κολάσεις ἢ στούς πῶς ὠραίους παραδείσους. Ὡστε ἕνας κρέπει νὰ εἶναι πολὺ προσεκτικὸς. Δὲν εἶναι τὸ γύμνασμα πού ἔχει σημασίαν ἀλλὰ ἡ ποιότης τοῦ χαρακτῆρος, τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ καὶ τοῦ Ψυχικοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου. Καλὸτερον θὰ ἦτο γιὰ ἕνα πού κραδαίνεται πολὺ χαμηλὰ νὰ μὴ εἶχε γνωρῆσι ποτε τὸ μυστικὸ αὐτὸ καὶ μὴ εἶχεν ἀσχοληθῆ μετὰ αὐτὰ τὰ πράγματα διότι θὰ εὐρεθῇ μέσα σὲ μιὰ κλάσιν μέσα στὴν ὁπλαν. ὁ ἴδιος ἔκτισεν. Ὅμως, κανένας φόβος γιὰ τὸν ἀγνόν ἐρευνητὴν τῆς ἀληθείας ὁ ὁποῖος θὰ εὐρεθῇ σὲ ἀνάλογο μετὰ τὴν ποιότητα τῆς συνθέσεως τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ καὶ Ψυχικοῦ τοῦ σώματος, μέσα εἰς τοὺς παραδείσους πού ἔχει κτίσει διὰ τῶν σκέψεων, ἐπιθυμιῶν του, ζωῆς του καὶ ἐν γένει τῆς συμπεριφορᾶς του μέσα εἰς τὴν ζωὴν.

Ὡστε, ἐπαναλαμβάνω. Κυρίως, συγκέντρωσις μέσα στὸ ἥλιακὸ πλέγμα μᾶς ἀνοίγει τέσθες θύρες εἰς τοὺς Ψυχικοὺς κόσμους. Συγκέντρωσις μέσα στὴν κοιλιακὴν χώραν στὴν περιοχὴ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, εἰς τὸν σπλήνα, εἰς τὸ ἥπαρ καὶ πάλιν μᾶς δίδει μιὰ ἱκανότητα ἀντιλήψεως τῆς παρουσίας τῶν Ψυχικῶν κόσμων καὶ μερικῆς εἰσόδου τῆς προσωπικότητος αὐτοεπιγνώσεως εἰς τοὺς Ψυχικοὺς κόσμους.

Ὁ ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας θὰ πρέπει νὰ γίνῃ κύριος ὄλων τῶν δυνάμεων, ζωτικότητος - αἰθερικότητος, ἐντὸς τῆς κοιλιακῆς χώρας, κύριος πάσης φύσεως καὶ μορφῆς τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ του, ὄχι μόνον μέσα στὴν κοιλιακὴν χώραν, ἀλλὰ καὶ σὲ ὄλον τὸ ὕλικόν του κορμὶ καὶ ἔξω ἀπ' αὐτό, θὰ πρέπει νὰ εἶναι πλήρως κύριος τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ, ὡς Ἀποτυπωτικοῦ Αἰθέρος, Κινητικοῦ Αἰθέρος, Αἰσθησιακοῦ Αἰθέρος καὶ τέλος θὰ τοῦ δοθῇ ἡ ἔξουσία καὶ ἐπὶ τοῦ δημιουργικοῦ Αἰθέρος.

Δημιουργικὸν Αἰθέρος. Πᾶσα ἔξουσία μέσα στὸ παχυλὸν τοῦ ὕλικου σῶμα, ἀλλὰ ταυτοχρόνως καὶ ἔξουσία εἰς τὸ Ψυχικὸν τοῦ σώματος, δίδει, αὐτέες οἱ τέσσερις μορφῆς τοῦ αἰθέρος πού εὐρίσκονται εἰς τὸ διπλοῦν αἰθερικόν τοῦ παχυλοῦ ὕλικου σώματος εὐρίσκονται καὶ εἰς τὸ διπλοῦν αἰθερικόν τοῦ Ψυχικοῦ σώματος καὶ τοῦ Νοητικοῦ σώματος καὶ γνωρίζοντας τὴν χρῆσιν τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ τοῦ παχυλοῦ τοῦ ὕλικου σώματος εὐκολώτερα ὁ ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας μπορεῖ νὰ γνωρῆσι καὶ τὸ διπλοῦν αἰθερικόν τοῦ Ψυχικοῦ καὶ τοῦ Νοητικοῦ σώματος.

Ὡστε, ἔχει ὁ ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας πολὺ μεγάλην ἐργασίαν μέσῳ εἰς τὴν κοιλιακὴν χώραν. Τὰ γυμνάσματα, τὰ ὁποῖα θὰ εἶναι πολλὰ, ὄχι μόνον αὐτὰ πού ἔχομεν δώσει καὶ ἄλλα πολλὰ θὰ δώσωμεν, ὡστέσον ὅλα σκοπὸν ἔχουν νὰ ἀποκτήσῃ ἱκανότητες ὁ ἀνθρώπος προσωπικότητος αὐτοεπιγνώσεως ἐπὶ τοῦ διπλοῦ αἰθερικοῦ τοῦ σώματος εἰς τὴν περιοχὴν αὐτὴν τοῦ παχυλοῦ ὕλικου σώματος.

Λέγω, τὰ γυμνάσματα θὰ εἶναι πολλὰ, ἀλλὰ ποτε ὁ ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας δὲν θὰ πρέπει νὰ ἀσχοληθῇ περισσώτερον ἀπὸ ἕνα τέταρτο εἰς πρῶτ καὶ ἕνα τέταρτο τὸ βρῶδον σὲ τέτοια γυμνάσματα μέσα εἰς τὴν κοιλιακὴν χώραν, γιὰτι, θὰ ὑπάρχη ὁ κίνδυνος νὰ ἐπιφέρῃ διασάλευσιν τῶν αἰθερικῶν ρευστῶν μέσα εἰς τὸ ὕλικὸν σῶμα, καὶ αὐτὸ θὰ ἦτο εἰς βῆρος τῆς ὑγείας τοῦ παχυλοῦ ὕλικου σώματος. Ὅταν ὅμως ὁ ἐρευνητὴς τῆς ἀληθείας, φρόνιμα ἀρχίζει τὰ γυμνάσματα του καὶ συνετὰ μετὰ πλήρη ἔρευνα καὶ ὀρθολογισμὸν προχωρεῖ, ὄχι μόνον δὲν ἔχει τίποτε νὰ φοβηθῇ, ἀλλὰ καὶ ἀπόλυτην ὑγείαν τοῦ παχυλοῦ ὕλικου σώματος νὰ ἔχῃ καὶ τοῦ Ψυχικοῦ καὶ τοῦ Νοητικοῦ.

Μήπως κατάχρησις σὲ ὁποιοδήποτε τομέα δὲν ἐπιφέρει βλάβες, ἐνῶ ἡ ὀρθὴ χρῆσις πάντοτε εἶναι ὠφέλιμη; Αὐτὸ νὰ ἔχωμεν πάντοτε ὑπ' ὄψιν μας, σύνοιαν καὶ ὀρθολογισμὸν.

Προχωρούμεν μέσα στο στήθος τώρα. Είχαμεν πεῖ καί προηγουμένως σέ ἄλλα μαθήματα ὅτι ἔχωμεν τό κέντρον ἐνεργείας μέσα στο κέντρον τοῦ στήθους πίσω ἀπό τό στέρνον, ὄχι τό ἄκρον τοῦ στέρνου. Δέν εἶναι ἀπαραίτητον νά εἶναι ἡ παχυλή ὕλική καρδία διότι δέν εἶναι μέσα στο κέντρον τοῦ στήθους ἡ παχυλή ὕλική καρδία.

Τώρα ἔχομεν καί πάλιν μίαν ἱερή σφαῖρα μέ λευκορῶζ φῶς. Τώρα ὅμως ἡ σφαῖρα αὕτη εἶναι ἐντός τοῦ θώρακος ἀλλά προεκτείνεται ἀρκετὰ μπροστά καί πίσω ἀπό τό παχυλό ὕλικό σῶμα γιά νά μῆς δώσῃ μίαν πραγματική σφαῖρα. Ἀρχίζει ἀπό τόν θυροειδῆ, περνᾷ ἀπό τοῦς ὤμους κατέρχεται καί τό κάτω μέρος φθάνει στο κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος.

Ἄστε, ὁ ἱερός ὀσκοκ τοῦ στήθους καί ὁ ἱερός ὀσκοκ τῆς κοιλιαῆς εἰσχωροῦν ὁ ἕνας μέσα εἰς τόν ἄλλον. Προσέξτε τήν λεπτομέρειαν αὕτην.

Ἔχομεν τήν ἱερήν σφαῖραν λευκορῶζ φῶς, πῶς ἀνοικτό χρῶμα ἀπό τόν λευκορῶζ ὀσκον. Ὁ ἱερός ὀσκοκ ἄς εἶναι εἰς τήν ἐπιφανείαν τοῦ στήθους.

Τώρα ἔχομεν καί πάλιν τρία κέντρα. Τό κάτω μέρος εἶναι τό Ἡλιακό πλέγμα τό πᾶν μέρος εἶναι ἡ ἄκρη τῶν ὤμων. Καί τήν φοράν αὕτην ἔχομεν ἕνα τρίγωνον πρὸς τό κάτω μέ κέντρον, τόσον τοῦ τριγώνου ὅσον καί τοῦ ὀσκου καί τῆς σφαῖρας κάπου μέσα εἰς τό κέντρον τοῦ στήθους. Τώρα ἔχομεν τρία κέντρα ἐντός τῆς ἱερῆς σφαῖρας καί ἕνα ἐκεῖ πού εἶναι ὁ θυροειδῆς ἐκτός τῆς ἱερῆς σφαῖρας καί τοῦ ἱεροῦ ὀσκου. Αὐτό τό κέντρον ἀνήκει εἰς τό ἐπόμενον κέντρον Ζωϊκότητος - Αἰθερικότητος τῆς κεφαλῆς.

Τώρα ἔχομεν δύο τρίγωνα πρὸς τὰ κάτω, δύο σφαῖρες καί δύο ὀσκοκς πού εἰσέρχονται τόσον οἱ σφαῖρες ὅσον καί οἱ ὀσκοκ ὁ ἕνας μέσα στόν ἄλλον. Καί στο κέντρον ἔχομεν τήν σπονδυλικήν στήλην, τήν στήλην πού εἴχαμεν πεῖ προηγουμένως, πού στο κέντρον τῆς ἔχει, ἡ τήν συνελδῆσιν ἡ τήν Αὐτοεπίγνωσιν ἡ καί τὰ δύο. Καί στά πλάγια δεξιά καί ἀριστερά ἐνέργειαν, δύναμιν.

Τώρα, μέ τήν σχέψιν καί μέσον τοῦ ἀποτυπωτικοῦ αἰθέρος κοιτάξετε τό ἱερόν ὄστον, τήν σπονδυλικήν στήλην σάν ἕναν πυρσό πού δέν σταματᾷ εἰς τόν θυροειδῆ ἀλλά προχωρεῖ ἐντός τῆς κεφαλῆς καί πέραν τῆς κεφαλῆς. Ἀπό τό ἱερόν πλέδν ὄστον, ἐκεῖ πού εἶναι τό ἱερόν πῦρ, ἀνέρχονται δύο ὄφεις σφυροειδῶς, ἀνέρχεται ὁ ἕνας ἀπό τὰ δεξιά, προχωρεῖ μπροστά, διέρχεται ἀπό τό κέντρον πού εἶναι τό ὕλικόν ἡπαρ, ἀνέρχεται καί πάλιν καί καταλήγει σάν ὄφεις μέ τήν κεφαλῆν ὑπερῶν τῆς ὠμοπλάτης. Καί τό ἄλλο ἀρχίζει ἀπό ἀντίθετη διεύθυνσιν, προχωρεῖ στόν σπλήνα, πάλιν σφυροειδῶς καί ἀνέρχεται εἰς τήν ἄλλην πλευράν τοῦ ὕλικου σώματος καί πάλιν σάν ὄφεις μέ τήν κεφαλῆν πού ἀναπαύεται ἐπάνω στόν ὤμον. Τώρα ἔχετε τό Κυρικεῖον τοῦ Ἑρμοῦ.

Ὅταν ἡ προσωπικότης αὐτοεπίγνωσις σάν νέος Ἑρμῆς, κρατεῖ στο χέρι τῆς τό κυρικεῖον καί ἀνάφει τόν πυρσό γίνετα ὁ ἑπτάμενος Ἑρμῆς ὁ Τρισμέγιστος γιά τήν Μεσαιωνικήν φιλοσοφίαν. Μπορεῖ νά κάμῃ ἐνσυνειδήτως ἐκσωμάτωσιν ἀπό τό παχυλόν του ὕλικόν σῶμα καί νά κινήται ἐν πλήρῃ ἐπίγνώσει, κύριος πλέον τοῦ Ψυχικοῦ του σώματος καί τοῦ Νοητικοῦ του σώματος.

Οἱ διάφοροι Ἐπίσκοποι τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας κρατοῦν μίαν ῥάβδον μέ δύο ὄφεις. Θά ἔπρεπε προτοῦ ἀποκτήσουν αὐτόν τόν βαθμόν νά εἶναι κύριοι τῆς ἐκσωμάτωσεως καί κύριοι τῶν Ψυχοηθικῶν των δυνάμεων.

Ἔχομεν ὁμιλήσει τώρα διά τὰ δύο κέντρα μέσα στή ὁποῖα θά ἐργασθῶμεν. Δέν θά βιασθῶμεν νά μιλήσωμεν γιά τό κέντρον τῆς κεφαλῆς τό ὁποῖον εἶναι ῥά ἔλεγα πῶς δύσκολη ἐργασία.

Ἀρχίζομεν τὰ γυμνάσματά μας τώρα.

Εἰσέρχεσθε, δηλαδή, προσηλώνεσθε, αἰσθάνεσθε, (αἰσθησιακόν αἰθέρα) μέσα εἰς τήν κοιλιακήν χώραν. Ἐκεῖ πού αἰσθάνεσθε ὅτι εὐρίσκεισθε εὐκολώτερα καί ἀνετώτερα εἶναι ἀκριβῶς τό κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος. Μόνο του σᾶς τραβᾷ ἐκεῖ. Δέν χρειάζεται καμμιά προσπάθεια.

Ἀπό ἐκεῖ τώρα πού μένετε μέσον τοῦ αἰσθησιακοῦ αἰθέρος ἀρχῖσθε μέσον τοῦ Ἀποτυπωτικοῦ αἰθέρος νά βλέπετε μέσα στήν κοιλιακήν χώραν τήν ἱερήν σφαῖραν. Ὅχι μιά σφαῖραν κενήν, ἀλλά μιά σφαῖραν λευκογάλαζον, φωτεινόν νεφέλωμα, μέσα στό ὁποῖον κινήται ἡ ζωϊκότης - αἰθερικότης.

Τό κέντρον της είναι ἐκεῖ πού αἰσθάνεσθε, τό Ἡλιακὸ πλέγμα. Καμμιά προσπάθεια δὴλὴν προσήλωσιν. Κανένας μῦς τοῦ ὕλικου σας σώματος νά μὴν εἶναι τεντωμένος. Πλήρης χαλάρωσις τοῦ ὕλικου σώματος, δὴλὴ προσήλωσις εἰς τὸ Ἡλιακὸ πλέγμα καὶ εὐχάριστη εἰδωλοπλαστική. Μέσον τοῦ ἀποτυπωτικοῦ αἰθέρος, βλέπετε μέσα στὴν κοιλιακὴν χώραν, τόσο τὴν ἱερὴν σφαίραν καὶ τὸν ἱερὸν ὄσκον πού τὴν χωρίζει σέ δύο ἴσα ἡμισφαίρια.

Ὁ ὄσκος τώρα εἶναι κάτι πλέον σταθερόν, πλέον συγκεκριμένον. Ἄς υποθέσωμεν ὅτι ἡ σφαῖρα εἶναι κάτι σάν φῶς νεφέλωμα, ὁ ἱερὸς ὄσκος εἶναι κάτι πιὸ στερεό.

Τώρα ἀπὸ τὸ κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος πρὸς τὸ στέρνον σχηματίζετε μὲ τὴν σκέψιν μιάν ὀρθογώνιαν γραμμὴν, σάν δείκτην ὠρολογίου. Καί, ἀρχίστε νά κινήσθε ὅπως κινουῦνται οἱ δείκτες τοῦ ὠρολογίου ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ἱεροῦ ὄσκου. Ἀργά, σταθερὰ, ρυθμικὰ. Κατερχόμεθα μέχρι τῶν γεννητικῶν ὀργάνων καὶ ἀνερχόμεθα πάλιν πρὸς τὸ στέρνον. Συνεχίζομεν νά κατερχώμεθα.

Αὐτὸ τὸ γύμνασμα θὰ τὸ κάμνετε ἕνα τέταρτο τὸ πρῶτ καὶ ἕνα τέταρτο τὸ βράδου ἢ ἂν δέν μπορεῖτε μόνον ἕνα τέταρτον τὸ πρῶτ ἢ μόνον ἕνα τέταρτον τὸ βράδου. Ἄν μπορῆσετε νά τὸ κάμνετε μισὴ ὥραν τὴν ἡμέραν θὰ κερδίσετε μέσα στὸ ὕλικὸν σας σῶμα πλήρη ὑγείαν. Ἀρχίζετε τὸ γύμνασμα μὲ τὴν σκέψιν ὅτι, ἀπόλυτος ὑγεία βασιλεύει μέσα στὸ ὕλικὸν σας σῶμα.

Κάθε σκέψις καὶ ἐπιθυμία πού δέν εἶναι ἁρμονικὴ μὲ τὴν γαλήνην νά σιγῆσῃ.

Περισσότερα θὰ ποῦμεν γιὰ τὸ γύμνασμα σέ ἄλλο μάθημα.

Τώρα βαθεῖς εἰσπνοῆς καὶ εἰσερχόμεθα μέσα εἰς τὸ στήθος.

Καὶ πάλιν εἶναι πολὺ εὐκόλον νά συγκεντρωθῆτε μέσα στὸ κέντρον. Εἶναι τὸ κέντρον ζωϊκότητος - αἰθερικότητος, ἐνεργείας πού τραβά τὴν προσοχὴν σας.

Πάρτε μιὰ βαθεῖα εἰσπνοὴ καὶ θὰ ὀητε ὅτι μόνον σας βρῖσκεσθε στὸ κέντρον τοῦ στήθους.

Τώρα, δέτε τὴν ἱερὴν σφαῖραν μέσα τῆς εἰδωλοπλαστικῆς. Προεκτείνεται ἔξω ἀπὸ ὕλικὸν σῶμα, ἔξω ἀπὸ τὸ στήθος καὶ πίσω ἀπὸ τὴν πλάτην.

Δέτε ἀπὸ τὸ κέντρον τὴν λευκὴν γραμμὴν πρὸς τὸν θυροειδῆ καὶ ἀρχίζει νά κινῆται πᾶνω στὴν ἐπιφάνειαν τοῦ λευκοῦ ὄσκου.

Σιγὰ, σιγὰ ἁρμονικὰ καὶ ὠρατὰ. Πλήρης ὑγεία βασιλεύει στὸν κόσμον, τῶν συναισθημάτων σας. Κανένα βλαίον συναίσθημα. Κατῆλθε μέχρι τοῦ κάτω μέρους, στὸ κέντρον τοῦ Ἡλιακοῦ πλέγματος καὶ τώρα ἀνέρχεται διὰ τῶν πλευρῶν κάτω ἀπὸ τὴν μασχάλην τοῦ ὤμου πρὸς τὸν θυροειδῆ.

Ευεχῆσθε. Ἄρμονικὰ, κανονικὰ. Τὸ ὕλικὸν σῶμα εἶναι ἀπολύτως χαλάρω. Καμμιά προσπάθεια, ἀπλῶς προσήλωσις μὲ τὸ αἶσθημα τῆς εὐχαριστήσεως.

Πλήρης ἁρμονία, γαλήνη. Καὶ συνεχίζει μέσα τοῦ κινητικοῦ καὶ ἀρθησιακοῦ αἰθέρος, ἡ γραμμὴ αὐτὴ τὸν ὁδόν της, πᾶνω στὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ἱεροῦ ὄσκου.

Καὶ αὐτὸ τὸ γύμνασμα γιὰ ἕνα τέταρτον τῆς ἡμέρας τὸ πρῶτ καὶ τὸ βράδου ἢ τὸ πρῶτ ἢ τὸ βράδου.

Ἄν θέλετε νά κάμετε τὸ γύμνασμα στὴν κοιλιακὴν χώραν τὸ πρῶτ καὶ τὸ βράδου εἰς τὸ στήθος, καλῶς.

Δέν πρέπει νά κάμνετε τὸ γύμνασμα αὐτὸ περισσότερο ἀπὸ μισὴ ὥραν τὴν ἡμέραν. Προσέξτε στὸ σημεῖον αὐτό.

Ἐάν κάμετε τὸ γύμνασμα τὸ πρῶτ εἰς τὸ στήθος καὶ τὸ βράδου στὴν κοιλιακὴν χώραν πιθανόν δταν κοιμηθῆτε νά βρεθῆτε ἐνσυνειδήτως στὸν Ψυχικὸν κόσμον.

Προτοῦ εἶσθε βέβαιοι ὅτι, εἶσθε ἥρεμοι, γαλήνιοι, κύριοι τῶν συναισθημάτων σας μὴν προσηλωθῆτε πολὺ εἰς τὸ γύμνασμα αὐτὸ διότι θὰ βρεθῆτε σέ κολάσεις δημιουργήματα δικὰ σας, τῆς συμπεριφορᾶς, τῶν σκέψεων σας, τῶν ἐπιθυμιῶν σας.

Ὡστε, παράλληλα μὲ τὰ γυμνάσματα αὐτὰ θὰ πρέπει καὶ ἡ προσωπικότης αὐτοεπίγνωσις νά καθαρισθῆ, νά τελειωθῆ, καὶ οἷς λέγω, μὴν φοβῆσθε, δέν εἶναι ὀσκόλον νά μεταφερθῆτε ἀπὸ μιὰ κόλασιν σέ μιάν κατάστασιν πολὺ, πολὺ καλύτερην. Εἶναι ζήτημα ἀποφασεῶς δικῆς σας καὶ νά ἀναγνωρίσετε ὅτι τὰ βλαία συναισθημάτων δέν οἷς ἐξυπηρετοῦν. Σεῖς εἶσθε κύριοι τῆς ζωῆς σας, τοῦ ὁδοῦ σας μέσα στὴν ζωὴν καὶ τῶν κόσμων μέσα στοὺς ὁλοοὺς θὰ ζῆσετε.

"Στῶμεν καλῶς ἐν ΚΥΡΙΑ ἅπαντες".