

RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS

Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark

~Lektion Drei~

Die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers

Einführung :

Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion drei des Selbstheilungs-Archaeus. Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers.

Der physische Körper erkennt Dinge durch seine Sinne und der astrale Körper erfüllt diese, aber es ist der mentale Körper, der die Sinneseindrücke und Gefühle wahrnimmt. Dein mentaler Körper ist deine bewußtseinsmäßige Wahrnehmung. Wohin auch immer deine Wahrnehmung gerichtet ist, dort ist dein mentaler Körper. Ist z.B. deine Wahrnehmung auf deine Füße gerichtet, so ist auch dein mentaler Körper in diesem Bereich gesammelt. Ist deine Aufmerksamkeit über deinen ganzen Körper verteilt, so ist gleich so dein mentaler Körper über den ganzen Körper ausgebreitet. So war es auch dein mentaler Körper, der dich durch alle Übungen der vorhergehenden zwei Lektionen geleitet hat.

Der mentale Körper ist der von unseren drei Körpern am meisten formbarste, fluidischste. Er allein kann jede Form, Größe, Farbe und Tonschwingung annehmen und sich an jeden Ort und jede Zeit begeben. Ja er vermag alle die genannten Dinge gleichzeitig anzunehmen und kann gleichzeitig an jedem Ort und zu jeder Zeit existieren. Der mentale Körper oder die bewußtseinsmäßige Wahrnehmung ist unser Verbindungsglied zu den höheren Ebenen des Selbst und letztlich zum Einen Selbst.

Der mentale Körper besitzt zwei Aspekte, einen zeitlichen, temporären und einen zeitlosen, ewigen. Es ist unser zeitlicher, temporärer mentaler Körper, den wir hier und jetzt im Reich von Raum und Zeit nutzen. Es ist der Körper, der sich inkarniert und durch wiederholte Inkarnationen weiterentwickelt. In seiner reinsten Form ist es das Individuelle Selbst, oder Sonnen - bzw. Tiphareth - Selbst. Dieses Selbst taucht hinab in das Reich des Physischen und fungiert als Agens für die Entstehung des astralen Körpers. Mit anderen Worten gesagt ist es so, daß unsere bewußtseinsmäßige Wahrnehmung, der mentale Körper unseren physischen und astralen Körper gleichzeitig durchdringt; er ist der Lebensspender der beiden anderen Körper.

Andererseits ist der ewige mentale Körper der Lebensspender unseres zeitlichen mentalen Körpers. Es ist das Große Selbst, oder Binah - Selbst, welches seine Existenz im ewigen himmlischen Reich hat. Es existieren dort eine unendliche Anzahl an Großen Selbsten, wovon ein jedes zahllose zeitliche mentale Körper in das Reich der zeitlich begrenzten Realität projektiert.

Unser temporärer mentaler Körper wird ununterbrochen durch den herabströmenden Zufluß unseres eigenen Großen Selbst gespeist und erhalten. Zumeist wird dieses als die Innere Stimmewahrgenommen. In der okkulten Literatur wird dieser Einstrom in unsere bewußtseinsmäßige Wahrnehmung auch des öfteren als Heiliger Schutzenkel bezeichnet. Sein Rat und seine Hilfe ist immer mit uns, dessen ungeachtet, ob wir dieser Tatsache bewußt sind, oder nicht.

Es ist Paul Foster Case, der in seinem Buch PATTERN ON THE TRESTLEBOARD dieses Verhältnis zwischen dem Großen - Binah - Selbst und dem temporären, individuellen Selbst am besten beschrieb unter dem Punkt drei, welcher Binah entspricht. Zitat :

“ Drei. Erfüllt vom Verstehen des vollkommenen Gesetzes werde ich geführt, von Augenblick zu Augenblick entlang des Pfades, der zur Befreiung führt.“

Da aber der zeitliche, temporäre mentale Körper Gegenstand dieser Lektion des Archæus ist, will ich nicht nichts weiterführendes zum komplexen Thema des ewigen mentalen Körpers sagen. Möchtest du mehr darüber lernen, bitte ich dich einen Aufsatz zu lesen, den ich vor einigen Jahren dazu schrieb, betitelt „SOWANTHA“. Du findest ihn in der Sektion „Other Articles“ meiner Webseite, oder aber du kannst ihn im pdf Format über meine pdf link Seite herunterladen.

So, kommen wir nun zurück zum Hauptgegenstand dieser Lektion des Archæus – unserem temporären mentalen Körper. Es ist dieses unser wahrnehmendes Bewußtsein.

Unser wahrnehmendes Bewußtsein besteht, genau wie unser astraler und physischer Körper aus den vier Elementen. Die vier elementischen Regionen unseres physischen Körpers korrespondieren mit den physischen Funktionen und Sinneswahrnehmungen der entsprechenden Areale unseres physischen Körpers. Die Beinregion stützt uns, die Bauchregion ist, wo die rhythmischen und fluidischen Prozesse der Verdauung stattfinden, in der Brustregion findet die Atmung statt und die Kopfregion ist der Ort der feineren Sinne und des Gehirns. Andererseits korrespondieren die Regionen im astralen Körper mit der Qualität der emotionalen Energie und der Bedeutung, die wir der physisch- sensorischen Wahrnehmung zumessen.

Die Unterteilung des mentalen Körpers in die entsprechenden Elemente- Regionen ist allerdings um einiges subtiler als wir es bei der emotionalen Bedeutung hatten. Hier entsprechen die Elemente – Regionen der Qualität des Bewußtseins und dem Wahrnehmungsvermögen. Wie ich schon eingangs sagte, ist es der mentale Körper, der die Sinneseindrücke wahrnimmt. Ohne Wahrnehmungsvermögen sind Sinnesein- drücke bedeutungslos. Der Kernpunkt ist also, daß jede Wahrnehmung durch unsere Sinne etwas bedeutet. Die Wahrnehmung der Bedeutung, die in den Sinneseindrücken verborgen ist, tritt in vier wesentlichen Ebenen auf und das ist es, was die Elemente- Regionen des mentalen Körpers ausmacht.

Der Feuerregion ist die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung entsprechend. Dieses ist die Wahrnehmung der universalen, objektiven und unpersönlichen Bedeutung hinter einem jeden Sinneseindruck.

Der Luftregion entspricht die Wahrnehmung der Gedanken und Ideen und bildet durch diesen kognitiven Vorgang eine quasi erste, die Grundbedeutung umkleidende Schicht. Es ist der Anfang unserer Subjektivierung und Personalisierung der Grundbedeutung.

Der Wasserregion entspricht die Wahrnehmung der persönlichen Emotionen. Es ist dieses der zentrale Punkt beim Vorgang der Personalisierung der Grundbedeutung und dabei der subjektivste Bestandteil unseres Wahrnehmungsprozesses. Ebenso sind hier die unterbewußten Aspekte der Psyche zu finden, ein Reich, wo Grundbedeutungen sehr stark von personalisierten Symbolismen ummantelt sind.

Die Erdregion letztlich entspricht dem irdisch - grobstofflichen Bewußtsein. Diese Ebene des Bewußtseins entspricht der aktiven Kombination der Elemente – Aspekte Feuer, Luft und Wasser, was mit Hilfe des physischen Gehirns, begrenzt von Raum und Zeit, verarbeitet wird. Der Brennpunkt ist hauptsächlich das physische Reich. Hier ist ebenso der Einfluß des rudimentären biologischen Bewußtseins des physischen Körpers an sich ansässig, das zelluläre Gedächtnis des menschlichen Instinktes.

Wir werden in der Praxis der Lektion drei die Elemente Regionen unseres mentalen Körpers in einzigartiger Weise erkunden. Wir werden wie gewöhnlich mit der Entspannung und vollständigen bewußten Wahrnehmung des physischen Körpers beginnen, was uns klar in die Erdregion unseres mentalen Körpers versetzen wird. Dort werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erkennen der emotionalen Bedeutung lenken, welche verborgen ist hinter unserer physischen Sinneswahrnehmung.

Nachfolgend dehnen wir unsere Wahrnehmung weiter aus und spüren unseren astralen Körper, verankern uns damit bewußtseinsmäßig in der Wasserregion unseres mentalen Körpers. Hier richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf unsere Gedanken und Ideen wahrzunehmen, verborgen in unserer Erkenntnis der emotionalen Bedeutung.

Dieses wird uns in die Luftregion der Gedanken und Ideen bringen, losgelöst von astralen und physischen Sinneswahrnehmungen. Hier richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erkennen der Grundbedeutung, die verborgen hinter dem Erkennen unserer Gedanken liegt.

Dieses wird uns in die Feuerregion unseres mentalen Körpers bringen, wo wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erkennen der reinen, ungefilterten Grundbedeutung richten. Dieses wird eine Form der Gedankenleere sein, wie in der Übung der Stufe eins in „Der Weg zum wahren Adepten“ beschrieben.

So, laßt uns nun mit der Praxis der Lektion drei, der vollständigen bewußten Wahrnehmung und Integrierung der mentalen Körpers beginnen.

Praxis :

Setze dich aufrecht sitzend bequem zurecht, deine Hände ruhig auf deinen Oberschenkeln ruhend und befreie deinen Geist von allen weltlichen Belangen und Gedanken.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Erdregion deines physischen Körpers und entspanne schnell alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit weiter aufwärts in deine Wasserregion und entspanne alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.

Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit weiter aufwärts in deine Luftregion und entspanne alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.

Bringe nun deine Aufmerksamkeit weiter aufwärts in deine Feuerregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.

Nimm nun deine Kopfregion als ein Ganzes wahr.

Füge zu dieser die Wahrnehmung deiner Brustregion hinzu und spüre beide zugleich.

Füge zu dieser die Wahrnehmung deiner Bauchregion hinzu und spüre alle drei zugleich.

Und letztlich nimm noch die Beinregion dazu und spüre deinen gesamten physischen Körper als Einheit.

Lasse deine Wurzeln in den Boden unter dir wachsen und entlasse durch diese jedes Teilchen Negativität, welches dir anhaften mag.

Kehre jetzt dazu zurück, deinen Körper als Einheit wahrzunehmen. Empfinde die Festigkeit und Dichte der Erdregion, die Fluidität der Wasserregion, die Leichtigkeit der Luftregion und die Elektrizität der Feuerregion. Fühle, wie diese vier Regionen sich gegenseitig durchdringen und eine einzige, untrennbare Einheit bilden.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung deines gesamten physischen Körpers. Die Wahrnehmung der reinen physischen Empfindung ist die Erdregion deines mentalen Körpers.

Entlasse nun die Wahrnehmung der rein physischen Empfindung und bringe den Fokus deiner Aufmerksamkeit auf die emotionelle Bedeutung, die durch diese Wahrnehmungen in dein Bewußtsein kommen. Welches Gefühl rufen diese Wahrnehmungen in dir hervor ? Freude ? Traurigkeit ? Neutralität ? Frische ? Müdigkeit ?

2 Minuten Stille

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen astralen Körper. Spüre die Erdregion deines astralen Körpers, seine Wasserregion, Luftregion und Feuerregion. Nimm deinen astralen Körper als Ganzes wahr. Richte deine Aufmerksamkeit auf die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung. Diese Wahrnehmung der reinen emotionalen Bedeutung ist die Wasserregion von deinem mentalen Körper.

Lasse nun die Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung fahren und konzentriere dich auf die Gedanken und Ideen, aus denen diese Bedeutung zusammengesetzt ist. Welche Gedanken und Ideen dienen für die von dir wahrgenommene emotionale Bedeutung als Bausteine ?

2 Minuten Stille

Nimm nun deine Aufmerksamkeit von jeder Art von Empfindung und Wahrnehmung fort. Isoliere einzig die Gedanken und Ideen die deine Aufmerksamkeit ausfüllen und nimm diese direkt wahr. Dieses Bewußtwerden der reinen Gedanken und Ideen ist die Luftregion von deinem mentalen Körper.

Nimm jetzt deine Aufmerksamkeit von der bloßen Wahrnehmung der Gedanken und Ideen fort und lenke sie hin zu der Grundbedeutung, die diese ausdrücken. Schaue quasi über den Gedanken und suche die reine Grundbedeutung zu finden, welches die Ursache der Gedanken und Ideen ist.

2 Minuten Stille

Entlasse jetzt alle Gedanken und tauche in die reine Grundbedeutung selbst ein. Diese direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung ist die Feuerregion von deinem mentalen Körper.

3 Minuten Stille

Erlaube nun sanft deiner Wahrnehmung der Grundbedeutung eine Form als Gedanke anzunehmen. Nimm wahr, wie die Luftregion deines mentalen Körpers sich mit der Feuerregion vereinigt, sich auf diesem Wege mit dem ersten Grad von Substanz umgebend.

1 Minute Stille

Erlaube nun sanft den Gedanken, die sich in der Wahrnehmung der Grundbedeutung ausdrücken die nächstdichtere Form der emotionalen Bedeutung anzunehmen. Nimm wahr, wie sich die Wasserregion deines mentalen Körpers natürlicherweise an die bereits verbundenen Feuer –und Luftregionen ankoppelt und mit diesen vereint, wodurch deine Wahrnehmung der Grundbedeutung eine persönliche Bedeutung erhält.

1 Minute Stille

Spüre deinen gesamten astralen Körper und erlaube der von dir wahrgenommenen emotionalen Bedeutung weiter herunterzusteigen zur Wahrnehmung deines

physischen Körpers. Erkenne, daß die Erdregion deines mentalen Körpers die natürliche Konsequenz der Vereinigung von Feuer, Luft und Wasser ist.

1 Minute Stille

Spüre deinen gesamten physischen Körper.

Dehne deine Wahrnehmung aus und empfinde deinen astralen und physischen Körper gleichzeitig.

Dehne deine Wahrnehmung aus und empfinde die Grundbedeutung in seinen drei Formen, der Gedanken, der emotionalen Bedeutung und der Empfindung des physischen Körpers. Erkenne die Grundbedeutung, welche deine drei Körpers vereinigt.

2 Minuten Stille

Beschränke nun deine Wahrnehmung darauf, deinen physischen Körper zu spüren. Spüre die Feuerregion deines physischen Körpers, seine Luftregion, Wasser –und Erdregion. Spüre die Vereinigung aller vier Regionen.

Schicke jetzt deine Wurzeln tief in den Boden unter dir und entlasse alle überschüssige Energie, die du in dir spüren magst.

Wende deine Aufmerksamkeit von den Wurzeln ab und spüre wiederum deinen physischen Körper.

Beginne jetzt mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Bevor du deine Augen öffnest oder deinen Körper bewegst, lasse dir einen Augenblick Zeit auf die Geräusche, die dich umgeben zu achten, Gerüche wahrzunehmen usw.

Mache jetzt einen tiefen Atemzug und atme sanft aus.

Bewege nun deine Hände entlang deiner Oberschenkel, zu deinem Bauch, zur Brust und weiter hinauf bis zum Gesicht und gleichso zurück, dich auf diese Weise zu normalem Bewußtsein bringend.

Öffne jetzt deine Augen und beginne dich normal zu bewegen.

Dieses beendet die Lektion drei des Selbstheilungs Archaeus, die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers betreffend.

Ich schlage vor, daß du diese Aufnahme nur solange als Führer nimmst, wie du brauchst, um diese Technik zu erlernen. Hast du erst die Abfolge im Gedächtnis und hast durch mehrmaliges Abspielen der Aufnahme Erfolge erzielt, solltest du die Technik ohne Hilfe dieser Aufnahme probieren. Es ist zwingend notwendig, daß du lernst die Technik ohne die Hilfe meiner anleitenden Stimme auszuführen, wenn du zu den nächsten Lektionen weiterschreiten möchtest.

Kannst du diese Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion vier weitergehen.

Meine besten Wünsche mit dir !