

EL SELF-HEALING ARCHAEOUS DE RAWN CLARK

Escrito de la versión audio © 2002 por Rawn Clark

~ Lección Tres ~

La conciencia total e integración del cuerpo mental

Introducción:

Hola, soy Rawn Clark y esta es la lección tres del Self-Healing Archaeous. Nuestro tema en esta lección es la conciencia total e integración del cuerpo mental.

El cuerpo físico detecta cosas y el cuerpo astral las siente, pero es el cuerpo mental que percibe estas sensaciones y sentimientos. Su cuerpo mental es su conciencia consciente. Donde sea que su conciencia esté enfocada es donde su cuerpo mental se encuentra. Por ejemplo cuando su conciencia está enfocada en sus pies, su cuerpo mental está concentrado alrededor de sus pies. Cuando su conciencia está desparramada a través de su cuerpo entero, su cuerpo mental también está desparramado a través de su cuerpo entero. En las dos lecciones anteriores, era su cuerpo mental que estaba dirigiendo el ejercicio entero.

El cuerpo mental es el más flexible y líquido de nuestros tres cuerpos. El solo puede asumir cualquier forma, tamaño, color, o tono y se puede transferir a cualquier lugar o tiempo. Hasta puede ser todas estas cosas simultáneamente y existir en cualquier lugar y en cualquier tiempo, simultáneamente. El cuerpo mental o conciencia consciente, es nuestro vínculo a los niveles más altos del Ser y a la Unidad del todo Ser.

El cuerpo mental tiene dos aspectos, uno temporal y uno eterno. Nuestro cuerpo mental temporal es lo que usamos aquí y ahora, dentro del dominio del tiempo y del espacio. Esto es el cuerpo mental que encarna y que, a través de repetidas encarnaciones, evoluciona. En su forma más pura, esto es el Ser Individual o Solar, el Ser Tiphareth. Es este nivel de nuestro Ser que desciende dentro del reino físico y es el agente causal detrás de la formación del cuerpo astral. En otras palabras, nuestra conciencia consciente o cuerpo mental, penetra nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo astral simultáneamente. El cuerpo mental temporal es lo que da vida a nuestro cuerpo astral y físico.

El eterno cuerpo mental, en cambio, es lo que otorga vida a nuestro cuerpo mental temporal. Esto es el Ser Mayor o el Ser Binah que existe dentro del reino eterno o supremo. Hay un número infinito de estos Seres Mayores, cada uno proyecta innumerables cuerpos mentales temporales dentro del reino temporal. Esta proyección de Seres Individuales o cuerpos mentales temporales dentro del reino temporal es lo que continuamente crea nuestra realidad temporal.

Nuestro cuerpo mental temporal es continuamente nutrido y mantenido por un influjo que desciende de nuestro Ser Mayor. Esto es más fácilmente percibido como la voz interna de nuestra conciencia. En la literatura oculta, la conciencia consciente de este influjo es a menudo llamada el Santo Ángel de la Guarda. Su consejo está siempre con nosotros.

Paul Foster Case describió esta relación entre el Binah eterno o Ser Mayor y el temporal, Ser Individual, en su declaración para el numero tres de *Pattern On the Trestleboard*, correspondiendo a Binah. Cita: "Tres. Lleno de Entendimiento de su ley perfecta, soy guiado, momento a momento, a lo largo del camino de la liberación."

Como esta lección del Archaeous tiene que ver sólo con el cuerpo mental temporal, no me adentraré más en este complejo tema del eterno cuerpo mental. Si desea aprender más acerca de esto, entonces lo invito a leer una pieza que escribí hace varios años, titulada, "Sowantha". Puede encontrarla en la sección "Other Articles" de mi sitio web o en formato PDF en la página "PDF-Links".

Así que, regresando al tema principal de esta lección del Archaeous – nuestro temporal cuerpo mental.

Esto es nuestra conciencia consciente.

Nuestra conciencia consciente está compuesta de los cuatro Elementos, como nuestro cuerpo astral y físico. Las cuatro regiones Elementales del cuerpo físico, corresponden a las funciones físicas y sensaciones de esas áreas de nuestro cuerpo físico. La región de nuestras piernas nos sostiene, nuestra región abdominal es donde los procesos rítmicos y líquidos de la digestión ocurren, el pecho es donde la airosa respiración ocurre, y la cabeza es donde se encuentran los sentidos más finos y el cerebro. Con el cuerpo astral, por otro lado, las regiones corresponden a la calidad de energía emocional y el significado que le otorgamos a las percepciones sensoriales físicas.

La división del cuerpo mental en sus regiones Elementales es aun más sutil que la significación emocional. Aquí, las regiones Elementales corresponden a la calidad de conciencia y percepción. Como mencione al principio, es el cuerpo mental que percibe sensaciones. Sin percepción, la sensación no significa nada. El punto siendo, que cada percepción por nuestros sentidos **significa** algo. La percepción de significado que está escondido dentro de la sensación ocurre en cuatro niveles esenciales y esto es lo que define las regiones Elementales del cuerpo mental.

Correspondiente a la región Fuego es la percepción directa del significado esencial. Esto es la percepción de lo universal, del significado objetivo e impersonal detrás de cada sensación.

Correspondiente a la región Aire es la percepción de ideas y pensamientos. Esta es la primer capa de vestidura otorgada al significado esencial por nuestro proceso cognitivo. Es el principio de nuestra subjetividad y personalización del significado esencial.

Correspondiente a la región Agua es la percepción del significado personal o emocional. Esto es el corazón de nuestra personalización de significado esencial y es el componente más subjetivo de nuestro mecanismo de percepción. Aquí también se encuentra el aspecto subconsciente de la psique, un reino donde el significado esencial es densamente cubierto con símbolos altamente personalizados.

Y finalmente, correspondiente a la región Tierra es la conciencia mundana. Este nivel de conciencia es la activa combinación de los aspectos del Fuego, Aire, y Agua, procesados por medio del cerebro físico, asentado firmemente en el tiempo y en el espacio. Su enfoque es principalmente el reino físico. Aquí también se encuentra la influencia de la conciencia biológica rudimentaria del propio cuerpo físico – la heredada, memoria celular del instinto humano.

En la práctica de la lección tres, exploraremos las regiones Elementales de nuestros cuerpos mentales de una manera única. Empezaremos como de costumbre con la relajación y conciencia total del cuerpo físico, planteándonos firmemente en la región Tierra de nuestro cuerpo mental. Aquí nos enfocaremos en percibir la significación emocional escondida dentro de nuestra percepción de sensación física.

Luego extenderemos nuestra conciencia hacia afuera y sentiremos nuestros cuerpos astrales, planteándonos firmemente en la región Agua de nuestro cuerpo mental. Aquí nos enfocaremos en percibir los pensamientos e ideas escondidas dentro de nuestra percepción de significación emocional.

Esto nos guiará a la región Aire de pensamientos e ideas, independiente de las sensaciones astrales y físicas. Aquí nos enfocaremos en percibir el significado esencial escondido dentro de nuestra percepción de pensamientos.

Esto nos guiará a la región Fuego de nuestros cuerpos mentales donde nos enfocaremos en la percepción directa del significado esencial desnudo y no filtrado. Esto será un forma del ejercicio de vacío mental del Paso Uno de Iniciación al Hermetismo.

Así que, sigamos con la práctica de la lección tres, la conciencia total e integración del cuerpo mental.

Práctica:

Sitúese cómodamente, sentado derecho, con sus manos reposando gentilmente sobre sus muslos, y libre su mente de todas las preocupaciones mundanas y pensamientos.

Ahora enfoque su conciencia en la región Tierra de su cuerpo físico y rápidamente relaje todos los músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a su región Agua y relaje todos los músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a su región Aire y relaje todos los músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a la región Fuego y relaje sus músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora sienta toda la región de su cabeza como un entero.

Añádale a esto la región de su pecho y sienta las dos al mismo tiempo.

Añádale a esto su región abdominal y sienta las tres al mismo tiempo.

Y finalmente, añada la región de sus piernas y sienta todo su cuerpo físico como un entero.

Proyecte sus raíces hacia abajo dentro de la tierra debajo de usted y libere cualquier fragmento de negatividad que pueda estar albergando.

Ahora regrese su enfoque a la sensación de todo su cuerpo físico como un entero. Sienta la solidez de la región Tierra, la fluidez de la región Agua, la ligereza de la región Aire y la electricidad de la región de su cabeza. Sienta como estas cuatro regiones se penetran una a la otra y son un inseparable entero.

Enfóquese fuertemente en la sensación física de todo su cuerpo. Esta percepción pura de sensación física es la región Tierra de su cuerpo mental.

Ahora libere su percepción de la sensación física y enfóquese en la significación emocional comunicada a su conciencia por medio de estas sensaciones. ¿Cómo lo hacen sentir estas sensaciones? ¿Feliz? ¿Triste? ¿Neutral? ¿Activo? ¿Cansado?

2 minutos de silencio

Ahora cambie su conciencia a su cuerpo astral. Sienta la región Tierra de su cuerpo astral. Su región Agua, región Aire y región Fuego. Sienta su cuerpo astral como un entero. Enfoque su conciencia en la percepción directa de significación emocional. Esta percepción pura de significación emocional es la región Agua de su cuerpo mental.

Ahora deje ir su percepción de significación emocional y enfóquese en los pensamientos e ideas que componen esa significación. ¿Qué pensamientos e ideas construyen la significación emocional que percibe?

2 minutos de silencio

Ahora lleve su conciencia completamente lejos de la percepción de sensaciones de cualquier tipo. Aíslle sólo los pensamientos e ideas que llenan su conciencia y percíbalos directamente. Esta percepción pura de pensamiento e idea es la región Aire de su cuerpo mental.

Ahora libere su percepción de pensamientos e ideas y enfóquese en el significado esencial que expresan. Vea más allá de la envoltura del pensamiento y busque la perla del significado esencial que da origen al pensamiento e idea.

2 minutos de silencio

Ahora libere todos los pensamientos de su mente y sumerja su conciencia en el significado esencial mismo. La percepción directa de significado esencial es la región Fuego de su cuerpo mental.

3 minutos de silencio

Ahora, gentilmente, permita a su percepción de significado esencial tomar forma de pensamiento. Perciba cómo la región Aire de su cuerpo mental se une con la región Fuego, dándole su primer grado de sustancia.

1 minuto de silencio

Ahora, gentilmente, permita a los pensamientos que expresan su percepción de significado esencial tomar forma como significación emocional. Perciba como la región Agua de su cuerpo mental naturalmente se adhiere a la combinación de Fuego y Aire, uniéndose para dar significación personal a su percepción de significado esencial.

1 minuto de silencio

Sienta todo su cuerpo astral y gentilmente permita a la significación emocional que usted percibe hundirse dentro de la sensación de todo su cuerpo físico. Perciba como la región Tierra de su cuerpo mental es una consecuencia natural de la unificación del Fuego, Aire, y Agua.

1 minuto de silencio

Sienta todo su cuerpo físico

Distribuya su conciencia para abarcar su cuerpo astral y su cuerpo físico simultáneamente.

Distribuya su conciencia para abarcar su percepción de significado esencial en sus tres formas de pensamiento, significación emocional y sensación física. Perciba el vínculo común de significado esencial que une sus tres cuerpos.

2 minutos de silencio

Ahora limite su conciencia a sólo la sensación de su cuerpo físico. Sienta la región Fuego, Aire, Agua, y Tierra de su cuerpo físico. Sienta la unificación de estas cuatro regiones.

Ahora envíe sus raíces hacia abajo dentro del suelo debajo de usted y libere cualquier exceso de energía que sienta.

Pare de prestar atención a sus raíces y regrese a la percepción de su cuerpo físico.

Ahora comience su retorno a la conciencia normal. Antes de abrir sus ojos o mover su cuerpo, tome un momento para escuchar los sonidos a su alrededor, para oler el aire, etc.

Ahora tome un profundo aliento y exhálelo gentilmente.

Ahora mueva sus manos a lo largo de sus muslos y a lo largo de su abdomen y pecho, hasta su cara y de regreso hacia abajo, despertando su cuerpo a la sensación normal.

Ahora abra gentilmente sus ojos y lentamente comience a moverse físicamente.

Esto finaliza la lección tres del Self-Healing Archaeous con respecto a la conciencia total e integración del cuerpo mental.

Le sugiero que use esta grabación como su guía solo por el tiempo que le tome aprender esta técnica. Una vez que haya memorizado el patrón y haya tenido éxito siguiendo las instrucciones de esta grabación un par de veces, deberá intentar esta técnica sin el uso de esta grabación. Es imperativo que usted aprenda a hacer esta técnica sin el uso de esta grabación si desea continuar con la siguiente lección.

Cuando esta técnica la pueda hacer fácilmente, puede seguir con la lección cuatro.

¡Le deseo lo mejor!