

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione audio © 2002 Rawn CLark

~Lezione Uno~

La Completa Consapevolezza e Integrazione del Corpo Fisico

Introduzione:

Ciao, sono Rawn Clark e stai ascoltando la Lezione Uno di Self-Healing Archaeous.

Io chiamo questa tecnica un archaeous perchè è modellata in base a una operazione Alchemica chiamata archaeous dell' acqua. In questa operazione alchemica, si prende un volume di acqua e lo si separa nei suoi Elementi per mezzo di un processo di distillazione. Una volta che le parti sono state separate e purificate, sono ricombinate o re-integrate, dando come risultato un acqua potenziata con facoltà che non possedeva prima. Self-Healing Archaeous segue questo stesso procedimento alchemico di separazione, purificazione e conseguente re-integrazione, ma, invece dell' acqua, il nostro soggetto è il corpo umano nelle sue tre parti.

Come Bardon, Archaeous definisce tre “corpi” che corrispondono a tre “reami”: Mentale, Astrale e Fisico. Gli effetti curativi di Archaeous sono raggiunti tramite la manipolazione cosciente di questi tre corpi, e *in modo speciale*, tramite la loro integrazione.

In ogni livello di Archaeous, si lavora in cooperazione cosciente con le influenze e i poteri che la Natura ci dona. La tecnica mima uno dei più essenziali processi della Natura: Integrazione + Separazione + Re-integrazione...lo stesso ritmo della vita. A questa equazione fondamentale, viene addizionata la volontà magica propria del praticante, insieme con l'attenzione focalizzata sulla guarigione.

Le lezioni uno, due e tre riguardano la completa consapevolezza di ogni corpo e la loro integrazione con ognuno degli altri. La lezione uno riguarda la completa consapevolezza, rilassatezza e integrazione del corpo fisico; la lezione due con la completa consapevolezza del corpo astrale e la sua integrazione cosciente col corpo fisico; e la lezione tre con la consapevolezza completa del corpo mentale e la sua integrazione cosciente coi corpi astrale e fisico.

Le lezioni quattro e cinque riguardano la separazione passiva di questi corpi, uno dall' altro, e la loro conseguente re-integrazione. Durante il periodo in cui sono separati, ogni corpo raggiunge naturalmente un livello di riposo impossibile da raggiungere con altri mezzi. Archaeous prende un completo vantaggio da questa guarigione prodotta dal riposo di ogni corpo singolo.

La lezione sei riguarda la purificazione e bilanciamento di ogni corpo e la conseguente

re-integrazione di essi bilanciati. Si raggiunge questo tramite il caricamento di ogni corpo con i quattro Elementi nelle loro regioni appropriate.

La lezione finale, la settima, è basata su una più alta forma di integrazione – l' espressione personale integrata tramite la propria coscienza unificata e il corpo fisico-astrale-mentale Elementalmente bilanciato.

Archaeous è designato per essere svolto in congiunzione con il lavoro dell' Iniziazione all' Ermetica. Le lezioni uno, due e tre, che sono focalizzate sull' integrazione, possono essere svolte a qualsiasi Livello dell' opera di Bardon.

Le lezioni quattro e cinque tuttavia, che sono focalizzate sulla separazione, dovrebbero essere svolte solamente dopo aver completato il Livello Due (dell' IIH) e aver ottenuto di conseguenza un grossolano Equilibrio Elementale.

La lezione sei, che riguarda la manipolazione dei quattro Elementi, dovrebbe essere svolta soltanto dopo che è stato raggiunto un buon progresso col Livello Quattro (dell' IIH) e col lavoro di accumulazione degli Elementi.

E finalmente, la lezione sette non dovrebbe essere svolta fino a che il Livello Sei (dell' IIH) sia iniziato.

Così, passiamo alla parte pratica della lezione uno e la completa consapevolezza, rilassamento e integrazione del corpo fisico.

Pratica:

Chiudi gli occhi e mettiti comodo. E' meglio se stai seduto in modo eretto, con le mani che riposano gentilmente sulle tue cosce, così potrai resistere alla tentazione di addormentarti durante la fase di rilassamento.

Sgombra la tua mente da tutti i concetti e i pensieri non desiderati. Ora, focalizza la tua attenzione sui tuoi piedi. Diventa consci della sensazione dei tuoi piedi. Senti le dita, le piante, e la parte superiore dei piedi. Ora rilassa tutte le tensioni nei tuoi piedi.

Sposta la tua consapevolezza ai polpacci. Diventa consci della sensazione dei tuoi polpacci e rilassa subito tutte le tensioni immagazzinate nella loro muscolatura.

Ora, muovi la tua consapevolezza alle cosce. Nota come esse si sentono e rilassa i loro muscoli.

Ora spostati verso le tue natiche e verso l' inguine e rilassa tutti i muscoli in questa area.

Rilassa tutte le tensioni nei tuoi addominali e negli organi al loro interno.

Nella parte bassa della tua schiena.

E nella parte alta.

Rilascia tutte le tensioni dal torace.

Rilassa le spalle, le braccia e le mani.

Rialassa tutti i muscoli nel collo.

Rilassa la mascella e la bocca.

Rilassa il naso.

I tuoi occhi.

I tuoi orecchi.

Ora rilassa il tuo scalpo.

Sii consapevole di come è rilassato il tuo intero corpo in questo momento.

Ora, focalizza la tua attenzione nella regione del Fuoco della tua testa, dalla base del collo alla cima del tuo scalpo. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle, che copre la tua testa e la faccia. Senti i tuoi occhi, destro e sinistro; il tuo naso e le cavità; i tuoi orecchi, destro e sinistro; la tua lingua, denti, labbra. Senti il collo e la gola. Ora, senti tutte le parti della regione della tua testa contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti completamente la tua regione della testa come una singola unità.

Ora, sposta la tua consapevolezza alla regione dell' Elemento Aria del tuo torace, dalla cima delle tue spalle al plesso solare, più la parte superiore delle braccia, destra e sinistra, fino ai gomiti. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle che copre il tuo torso. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della parte superiore del tuo braccio destro e la spalla. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della parte superiore del tuo braccio sinistro e la spalla. Senti i tuoi polmoni che stanno respirando e il tuo cuore che batte. Senti la tua spina dorsale superiore, le tue costole e il tuo petto. Ora, senti tutte le parti che compongono la regione del torace contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti la regione del torace come una singola unità.

Ora, sposta la tua consapevolezza alla regione dell' Elemento Acqua del tuo addome, dalla parte inferiore del tuo sterno ad appena sopra i tuoi genitali, più i tuoi avambracci, destro e sinistro, dai gomiti ai polsi. Senti tutte la varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle che copre i tuoi addominali e la parte bassa della schiena. Senti la pelle, i muscoli e le ossa del tuo gomito destro e avambraccio. Senti la pelle, i muscoli e le ossa del tuo gomito sinistro e avambraccio. Senti il tuo stomaco, gli intestini, i tuoi reni e tutti gli organi all' interno del tuo addome. Senti la parte bassa della tua spina dorsale e tutta la muscolatura che supporta il tuo addome. Ora senti tutte le parti della regione dell'

addome contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti la tua regione addominale come una singola unità.

Ora, sposta la tua consapevolezza alla regione dell' Elemento Terra delle tue gambe, dalla cima delle anche alla pianta dei tuoi piedi, più i tuoi polsi e le mani, destra e sinistra. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle, muscoli e ossa del tuo polso destro e della tua mano.

Senti la pelle, muscoli e ossa del tuo polso sinistro e della tua mano. Senti la pelle e i muscoli delle tue natiche e le ossa del tuo bacino. Senti i tuoi genitali. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della tua coscia destra, del tuo polpaccio destro e del tuo piede destro. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della tua coscia sinistra, del tuo polpaccio sinistro e del tuo piede sinistro. Ora, senti tutte le parti della regione delle gambe contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti la regione delle tue gambe come una singola unità.

Senti la natura della Terra, solida, che da sostegno, della regione delle gambe come una unità. Essa è il solido fondamento sul quale tu stai.

Ora, mantieni la tua consapevolezza della regione della Terra delle tue gambe e aggiungi a questa consapevolezza la regione dell' Acqua del tuo addome. Senti la regione delle tue gambe e la regione dei tuoi addominali simultaneamente. Senti la natura dell' Acqua, fluida e digestiva della regione del tuo addome e lasciala galleggiare sopra la regione solida della Terra delle gambe. Senti come la natura dell' Acqua della tua regione addominale penetra lo strato superiore della natura della Terra della regione delle tue gambe legando le due regioni insieme.

Ora, mantieni questa consapevolezza delle regioni della Terra e dell' Acqua congiunte, dalla pianta dei tuoi piedi al tuo sterno, e aggiungi a questa consapevolezza la regione dell' Aria del tuo torace. Senti la tua regione delle gambe, la regione del tuo addome e la regione del tuo torace simultaneamente. Senti la natura dell' Aria, leggera e "respirante" della tua regione del torace e lasciala librarsi sopra la regione fluida dell' Acqua del tuo addome, la quale galleggia sopra la regione solida della Terra delle tue gambe. Senti come la natura dell' Aria della tua regione del torace si mescola con lo strato più alto della natura dell' Acqua della tua regione addominale, legando le due regioni insieme. Senti come queste tre regioni sono connesse, una all' altra e formano un tutt' uno.

Ora, mantieni questa consapevolezza delle regioni di Terra, Acqua e Aria congiunte, dalla pianta dei piedi alla cima delle spalle, e aggiungi a questa consapevolezza la regione del Fuoco della tua testa. Senti la regione delle gambe, dell' addome, del torace e della testa simultaneamente. Senti la natura del Fuoco, attiva, espressiva della tua regione della testa e lasciala danzare sopra la natura dell' Aria della regione del tuo torace, la quale fluttua sopra la natura dell' Acqua della regione del tuo addome, che galleggia sulla natura solida della Terra della regione delle tue gambe. Senti come la natura del Fuoco della regione della tua testa consuma lo strato superiore della natura dell' Aria della regione del torace legando queste due regioni insieme. Senti come queste quattro regioni sono

connesse, una con l' altra, per formare un corpo unico.

Senti il tuo corpo come un singolo, unificato insieme.

Ora, visualizza delle radici che crescono verso il basso dalla base della tua spina dorsale, dai palmi delle tue mani e dalle piante dei piedi. Fai in modo che esse scavino profondamente nel suolo al di sotto dei tuoi piedi. Dal suolo, sotto i tuoi piedi, assorbi qualsiasi nutriente energetico il tuo corpo abbia bisogno, all' interno della regione della Terra del tuo corpo. Senti come la regione dell' Acqua passa questi nutrienti energetici alla regione dell' Aria e come essa dia nutrimento alla regione del Fuoco. Senti come la regione del Fuoco, così nutrita, mandi un ritorno di energia nella regione dell' Aria, e da essa alla regione dell' Acqua. Senti come questa energia fluisca dalla regione dell' Acqua, in giù, nella regione della Terra e torni, per mezzo delle tue radici, al suolo sotto i tuoi piedi.

Rilascia ogni eccesso di energia tu possa sentire all' interno del tuo corpo, per mezzo delle tue radici nel suolo sotto di te. Rilascia ogni negatività che porti dentro di te, tramite le tue radici nel suolo sotto di te.

Ora, sposta la tua consapevolezza distante dalle tue radici e torna a sentire il tuo intero corpo. Senti l' unificazione delle quattro regioni.

Ora, inizia a tornare alla tua normale consapevolezza. Prima di aprire i tuoi occhi o muovere il tuo corpo, prendi un momento per ascoltare i rumori attorno a te, gli odori dell' aria, ecc. Ora prendi un profondo respiro ed espira gentilmente. Ora, muovi le tue mani lungo le cosce, sui tuoi addominali e torace, sulla faccia e indietro nuovamente, risvegliando il tuo corpo alle sensazioni normali. Ora, gentilmente apri i tuoi occhi e lentamente inizia a muoverti fisicamente.

Questa è la fine della lezione uno di Self-Healing Archaeous riguardante la completa consapevolezza, rilassatezza e integrazione del corpo fisico.

Ti suggerisco di utilizzare la registrazione come tua guida solo per il tempo necessario ad imparare questa tecnica. Una volta che avrai memorizzato il procedimento e avuto successo seguendo questa registrazione un paio di volte, dovresti provare la tecnica da solo, senza l' uso della registrazione. E' imperativo che tu impari ad eseguire questa tecnica senza la guida della mia voce se desideri continuare con la prossima lezione.

Quando questa tecnica diventa facile da eseguire per te, dovresti passare alla lezione due riguardante la completa consapevolezza e integrazione del corpo astrale.

My best to you!

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione audio © 2002 Rawn Clark

~ Lezione Due ~

La completa Consapevolezza e l'integrazione del corpo astrale

Introduzione:

Ciao!, sono Rawn Clark e ti accompagnano attraverso la Lezione Due di Self-Healing Archaeous. I contenuti di questa lezione sono la completa consapevolezza e l'integrazione del corpo astrale.

Il corpo astrale si compone di energia emozionale, opposta all'energia fisica. Diversamente da quest'ultima, l'energia emozionale non è misurabile con strumenti scientifici. Perciò, il corpo astrale non deve essere confuso con l'aura che può essere misurata perché composta di energia fisica, anche se di una natura estremamente rarefatta. L'aura è generata naturalmente da un corpo fisico vivente e, anche se riflette la natura del corpo astrale, essa non è il corpo astrale stesso.

Il corpo astrale è un corpo intermedio formato dalla discesa del corpo mentale nel piano fisico e deve la sua esistenza a questo collegamento tra mentale e fisico. Se il corpo mentale è tagliato via o se il contenitore fisico si distrugge, il corpo astrale comincia a disintegrarsi. La sostanza astrale grezza si cristallizza in un corpo astrale solo quando c'è una discesa del mentale nel fisico.

Ogni corpo astrale riflette l'afflusso mentale discendente che lo forma, così il proprio corpo astrale naturale è unico come il proprio corpo fisico. Non ce ne sono due precisamente simili.

Un corpo astrale agisce come un connettore a doppio senso tra i corpi mentale e fisico. Ciò che traspira nel tuo corpo mentale si riflette nel tuo corpo astrale e attraverso il tuo corpo astrale passa al tuo corpo fisico. Nell'altro senso, ciò che accade al tuo corpo fisico ha effetto al tuo corpo astrale e, per estensione, al mentale.

La base della percezione è il corpo mentale ma la base della sensazione è il corpo astrale. Quando sperimenti una sensazione la percepisci inizialmente con i tuoi sensi mentali. Questa è una percezione del senso essenziale che è posta sotto alla sensazione. Questo senso essenziale è personalizzato poi dal tuo corpo astrale e la sensazione prende significato.

Il significato è materia dal contenuto emozionale che noi associamo con una cosa particolare, idea, evento, ecc. Quali emozioni associamo e con che cosa le associamo

dipende dalla nostra educazione, così come molto di esso dipende dai nostri pensieri e dalle nostre esperienze. Questa attribuzione del significato emozionale alle nostre percezioni è molto complesso e principalmente un processo inconscio. Il modello abituale che una persona segue nell'attribuzione del significato emozionale è conosciuto come personalità. Questo è il perché il corpo astrale si associa con la personalità. Comunque, il corpo astrale è più che solo un complesso di risposte emozionali. È anche il nostro collegamento al reame astrale.

Il primo lavoro nell'iniziazione ermetica è l'analisi e la susseguente trasformazione della personalità. Capire la dinamica della propria personalità permette all'iniziato di percepire più chiaramente il significato essenziale che sta al di sotto di ogni sensazione, evento, cosa o idea. Quando puoi vedere le tue interpretazioni emozionali istintive e capire perché stai reagendo in quella maniera particolare, sei allora in una posizione per rispondere **consapevolmente**, invece di avere una reazione dovuta a un'abitudine inconscia. Questa riforma di personalità la rimuove dal reame di reazione inconscia pura, abituale, e la porta ad essere uno strumento cosciente di espressione personale. Con questo strumento a disposizione, l'iniziato cerca di esprimere chiaramente il loro significato essenziale attraverso emozioni coscienti.

Un compito di questa lezione di Archaeous è sentire il tuo corpo astrale. Questo aggiunge una nuova dimensione al lavoro di analisi e trasformazione della personalità dando un punto di riferimento sensoriale ad un processo che è principalmente intellettuale.

Il corpo astrale viene sentito in modo molto simile al corpo fisico ma ha una vibrazione ad esso che la sensazione fisica non fa. La sensazione è molto simile a quella fisica di "pelle d'oca" o quella di una sensazione di pizzicore sulla pelle che normalmente sorge quando si incontra qualcosa di profondamente significativo.

Dato che il corpo astrale è connesso così intimamente al corpo fisico, la sensazione del corpo astrale coinvolge i nervi fisici come se si fosse attraversati da una leggera corrente di elettricità. E' come se tu sentissi ogni punta dei tuoi capelli ritta. Ma questo è solo come il tuo cervello naturalmente interpreta le sensazioni coscienti del corpo astrale.

Come ho detto prima, il corpo astrale non si compone dell'energia fisica, così ciò che senti di esso con il tuo corpo fisico non è il corpo astrale stesso. Invece, esso è una sensazione fisica causata dall'abitudine del tuo cervello di tradurre il senso che dà la tua consapevolezza cosciente in sensazione fisica. Dato che il cervello associa il senso essenziale in modo naturale con la sensazione fisica, esso risponde interagendo con alcuni neuroni che creano le sensazioni fisiche che ho descritto.

Questo fatto può condurre ad un grande ammontare di confusione così che molti concluderanno che il corpo astrale è un corpo energetico o eterico. Così, per piacere, ricorda che il corpo astrale che tu stai sentendo come una sensazione fisica è solo un effetto del divenire consapevoli di esso. Non identificarlo come il corpo astrale stesso ma, piuttosto, guarda oltre la sensazione fisica e cerca di percepire il significato posto sotto la sensazione. Lì troverai il vero corpo astrale.

Il corpo fisico corrisponde all' Elemento Terra ed il corpo astrale all' Elemento Acqua. Il corpo astrale è molto fluido e ritmico in natura e tende ad adattare se stesso ad ogni vibrazione esso incontri. Per questa ragione, tutte le cose percepite attraverso l' udito hanno uno speciale impatto diretto sul tuo corpo astrale. Una canzone molto commovente, ad esempio, manipola direttamente il tuo corpo astrale, evocando risposte emozionali specifiche e prevedibili attraverso suono e ritmo.

Dato che la musica è probabilmente l'esempio migliore dell'effetto che il suono ed il ritmo abbia sul tuo corpo astrale o emozionale, io utilizzerò frammenti di alcuni passaggi musicali appropriati come aiuto durante l' esercizio.

Così, passiamo alla pratica della lezione due e la completa consapevolezza e integrazione del corpo astrale.

Pratica :

Ogni lezione di Archaeous comincia con il rilassamento e la consapevolezza del corpo fisico. Presumendo che hai padroneggiato la lezione uno, ci muoveremo attraverso l'iniziale fase di rilassamento molto rapidamente.

Siediti comodamente, sedendo diritto, con le tue mani che riposano dolcemente sulle tue cosce, e pulisci la tua mente di tutte le preoccupazioni mondane e i pensieri non desiderati.

Ora, focalizza la tua consapevolezza nella regione della Terra del tuo corpo fisico e rapidamente rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora, muovi la tua consapevolezza in su alla tua regione dell' Acqua e rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora, muovi la tua consapevolezza in su alla tua regione dell' Aria e rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora muovi la tua consapevolezza in su alla tua regione del Fuoco e rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora senti la regione intera della tua testa come un tutt' uno.

Aggiungi ad essa la regione del torace e senti insieme queste due regioni.

Aggiungi a queste la regione addominale e senti queste tre regioni insieme.

E per ultimo, aggiungi la tua regione delle gambe e senti il tuo intero corpo fisico come una unità.

Proietta le tue radici nel suolo sotto di te e rilascia tutta la negatività tu stia tenendo.

Ora ritorna a sentire il tuo intero corpo fisico come una unità. Senti la solidità della regione della Terra, la fluidità della regione dell' Acqua, la leggerezza della regione dell' Aria e l'elettricità della regione del Fuoco. Senti come queste quattro regioni penetrano l'una nell'altra e siano un singolo, intero inseparabile.

Ora, focalizza la tua consapevolezza sulla pelle che copre il tuo intero corpo. Senti la superficie del tuo corpo fisico intero.

Ora, spingi la tua consapevolezza all' esterno giusto un paio di pollici o 5 centimetri. Senti l'energia vibrante che esiste quando sposti la tua consapevolezza di così poco all' esterno.

Trattieni la sensazione di questa energia. Focalizza la tua mente esclusivamente sul sentire questa energia. Questo è il tuo corpo astrale.

Ora, focalizza la tua consapevolezza nell' area che circonda la regione della Terra del tuo corpo fisico. Senti la solidità energetica di questa area del tuo corpo astrale. Qui risiede il fondamento delle tue emozioni: le emozioni e credenze rudimentali da cui tutte le altre emozioni si sprigionano. Senti la loro energia solida che sta pulsando dentro la regione della Terra del tuo corpo astrale.

[Earth Music]

Ora, focalizza la tua consapevolezza nell'area che circonda la regione dell' Acqua del tuo corpo fisico. Senti la fluidità energetica di questa area del tuo corpo astrale. Qui risiedono le emozioni che si adattano al fondamento delle tue emozioni in modo tale che possano andar bene con il mondo esterno: le emozioni e le credenze che traducono la tua fondazione nell'azione. Senti la loro energia fluida che sta pulsando dentro la regione dell' Acqua del tuo corpo astrale.

[Water Music]

Ora, focalizza la tua consapevolezza nell' area che circonda la regione dell' Aria del tuo corpo fisico. Senti la leggerezza energetica di questa area del tuo corpo astrale. Qui ci sono le tue emozioni che comunicano le tue emozioni fondamentali al mondo esterno: le emozioni più esterne e le credenze che esprimi ogni giorno. Senti la loro energia mutevole che sta pulsando dentro la regione del tuo corpo astrale.

[Air Music]

Ora, focalizza il tua consapevolezza nell'area che circonda la regione del Fuoco del tuo

corpo fisico. Senti l' energetica espansività di questa area del tuo corpo astrale. Qui risiedono le tue emozioni fugaci e più appassionate: le emozioni potenti le cui espressioni sono trasformative. Senti la loro energia che sta pulsando dentro la regione del Fuoco del tuo corpo astrale.

[Fire Music]

Ora, aggiungi la consapevolezza della regione dell' Aria del tuo corpo astrale a quella della regione del Fuoco. Senti come l'energia di queste due regioni si mescola, l' una con l' altra. Senti queste due regioni come una singola unità.

Ora, aggiungi la consapevolezza della regione dell' Acqua del tuo corpo astrale a quella dell' Aria e del Fuoco combinati. Senti come l'energia della regione dell' Acqua si mescola con l'energia dell' Aria e del Fuoco combinati per formare un' unità singola. Senti l'unità di queste tre regioni del tuo corpo astrale.

Ora, aggiungi la consapevolezza della regione della Terra del tuo corpo astrale a quella dell' Acqua, Aria e Fuoco combinati. Senti come l'energia della regione della Terra si mescola con l'energia combinata di Acqua, Aria e Fuoco. Senti come la regione della Terra solidifica il tuo corpo astrale, tenendo il tutto insieme come una singola unità.

Focalizzati sull'energia vibrante del tuo intero corpo astrale.

Ora, distogli la tua consapevolezza e torna indietro alla tua pelle e sentila che copre il tuo intero corpo fisico. Assorbi l' energia del tuo corpo astrale all' interno e lascia che permei il tuo intero corpo fisico al suo centro. Assorbi l'energia del tuo corpo astrale nel midollo delle tue ossa.

Senti l'energia brillante che riempie il tuo intero corpo fisico. Senti l'energia ardente permeare la regione della testa del tuo corpo fisico. L'energia aerea che permea il torace della regione del tuo corpo fisico. L'energia acquosa che permea la regione addominale del tuo corpo fisico. E l' energia terrosa che permea la regione delle gambe del tuo corpo fisico.

Ora, proietta le tue radici nel suolo sotto di te e rilascia tutta l'energia in eccesso tu possa sentire. Non forzarla, lasciala soltanto fluire. Il tuo corpo fisico sa molto bene quanto trattenere e quanto rilasciare. Fidati della sua saggezza.

Ora, ritorna alla tua consapevolezza e senti il tuo corpo fisico. Senti la solidità della regione delle tue gambe, la fluidità della regione addominale, la leggerezza della regione del torace e l'elettricità della regione della testa.

Senti tutte le quattro regioni simultaneamente come un intero unificato.

Ora, comincia il tuo ritorno alla normale consapevolezza. Prima di aprire i tuoi occhi o muovere il tuo corpo, prenditi un momento per ascoltare i rumori intorno a te, ad

annusare l'aria, ecc.

Ora inspira profondamente ed espira dolcemente. Ora muovi le tue mani lungo le tue cosce e sul tuo addome e torace, fino al viso e torna indietro nuovamente, svegliando il tuo corpo ad una normale sensazione.

Ora dolcemente apri gli occhi e lentamente comincia a muoverti fisicamente.

Qui finisce la Lezione Due di Self-Healing Archaeous riguardo alla completa Consapevolezza e l'integrazione del corpo astrale.

Ti suggerisco di usare questa registrazione come tua guida solo fino a che avrai imparato questa tecnica. Una volta memorizzata la sequenza di lavoro e dopo essere riuscito a seguire questa registrazione un paio di volte, devi provare la tecnica da solo, senza l'uso di questa incisione. È imperativo che tu impari a compiere questa tecnica senza la mia guida se desideri di continuare le prossime lezioni.

Quando questa tecnica diviene facile da eseguire per te, puoi passare alla Lezione Tre riguardante la completa Consapevolezza e l'integrazione del corpo mentale.

My best to you!

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Traduzione Audio © 2002 By Rawn Clark

~ Lezione Tre ~

La Completa consapevolezza e Integrazione del Corpo Mentale

Introduzione:

Ciao, sono Rawn Clark e vi condurrò attraverso la lezione tre di Self-Healing Archaeous. In questa lezione ci occuperemo della consapevolezza e integrazione completa del corpo mentale.

Il corpo fisico sente le cose ed il corpo astrale le sente (a livello emozionale NdT), ma è il corpo mentale che percepisce queste sensazioni e sentimenti. Il vostro corpo mentale è la vostra consapevolezza cosciente. Dovunque la vostra consapevolezza venga focalizzata lì si troverà il vostro corpo mentale. Per esempio, quando la vostra consapevolezza è focalizzata nei vostri piedi, il vostro corpo mentale è concentrato intorno ai vostri piedi. Quando la vostra consapevolezza è sparsa in tutto il vostro corpo fisico, il vostro corpo mentale è sparso similmente in tutto il vostro intero corpo. Nelle due lezioni precedenti, era il vostro corpo mentale che dirigeva l'intera esercitazione.

Il corpo mentale è il più flessibile e liquido dei nostri tre corpi. Da solo può assumere qualsiasi forma, dimensione, colore, o tono e può trasferirsi in qualsiasi tempo e luogo. Può persino essere tutte queste cose simultaneamente ed esistere in ogni dove ed in ogni quando, simultaneamente.

Il corpo mentale o la consapevolezza cosciente, è il nostro collegamento ai livelli elevati del Sé ed all' Unità di tutti i Sé.

Il corpo mentale ha due funzioni, una temporale ed una eterna. Il nostro corpo mentale temporale è ciò che usiamo qui ed ora, all'interno del reame di tempo e spazio. Questo è il corpo mentale che si incarna e che, attraverso ripetute incarnazioni, si evolve. Nella relativa forma più pura, questo è il Sé Individuale o Solare, Tiphareth Sé. E' questo livello del Sé che discende nel regno fisico ed è l'agente causale che sta alla base della formazione del corpo astrale. In altre parole, la nostra consapevolezza o corpo mentale cosciente, pervade simultaneamente il nostro corpo fisico ed il nostro corpo astrale. Il corpo mentale temporale è ciò che dà la vita ai nostri corpi astrale e fisico.

Il corpo mentale eterno, d'altra parte, è ciò che dà la vita al nostro corpo mentale temporale. Questo è il Grande Sé o Binah Sé che esiste all'interno del regno eterno. Vi è un numero infinito di questi Grandi Sé, ognuno dei quali proietta infiniti corpi mentali temporali nel regno temporale. Questa proiezione di diversi Sé o corpi mentali temporali nel regno temporale è ciò che genera continuamente la nostra realtà temporale.

Il nostro corpo mentale temporale è alimentato e sostenuto continuamente da un afflusso che discende dal nostro Grande Sé. Questo viene percepito come la voce interna della propria coscienza. In letteratura occulta, la consapevolezza cosciente di questo afflusso spesso è denominata Angelo Custode. I suoi consigli sono sempre con noi sia se li riconosciamo come tali oppure no.

Paul Foster Case ha descritto bene questo rapporto fra il Binah eterno, o Grande Sé e il Sé temporale e individuale, nel suo Pattern On The Trestleboard al numero tre, corrispondente a Binah. Citazione: "tre. Riempito di comprensione della sua legge perfetta, sono guidato, momento per momento, lungo il sentiero della liberazione."

Poiché questa lezione di Archaeous riguarda soltanto il corpo mentale temporale, non entrerò ulteriormente nell' argomento complesso del corpo mentale eterno. Se desiderate saperne di più , vi invito a leggere l' articolo che ho scritto parecchi anni fa, intitolato, "Sowantha". Potete trovarlo elencato nella sezione "altri articoli" del mio sito Web o trovarli in formato per il download, disponibile in PDF alla mia pagina Pdf-

Collegamenti.

Così, torniamo all'argomento principale di questa lezione di Archaeous – il nostro corpo mentale temporale. Esso è la nostra consapevolezza cosciente.

La nostra consapevolezza cosciente si compone di quattro elementi, così come il nostro corpo astrale e fisico. Le quattro regioni elementali del corpo fisico corrispondono alle funzioni ed alle sensazioni fisiche di quelle zone del nostro corpo fisico. La regione delle gambe ci sostiene, la nostra regione addominale è dove avvengono i processi ritmici e fluidi di digestione , il torace è dove avviene la respirazione e la testa è dove risiedono i sensi più sottili ed il cervello. Nel corpo astrale, dall' altro lato, le regioni corrispondono alla qualità di energia emozionale ed al significato che noi diamo alle percezioni fisiche sensorie.

La divisione del corpo mentale nelle regioni elementali è ancor più sottile del significato emozionale. Qui, le regioni elementali corrispondono alla qualità della consapevolezza e della percezione. Come ho detto all'inizio, è il corpo mentale che percepisce la sensazione. Senza percezione, la sensazione non significa niente. Il punto è che ogni percezione dei nostri sensi **significa** qualcosa. La percezione del significato nascosto all' interno della sensazione, si presenta a quattro livelli essenziali e questo è ciò che definisce le regioni Elementali del corpo mentale.

Corrisponde alla regione del Fuoco la percezione diretta del significato essenziale. Questa è la percezione del significato universale, obiettivo ed impersonale dietro ogni sensazione.

Corrisponde alla regione dell'Aria la percezione delle idee e dei pensieri. Questo è il primo strato coprente dato al significato essenziale tramite il nostro processo cognitivo. È l'inizio della nostra soggettività e personificazione del significato essenziale.

Corrisponde alla regione dell' Acqua la percezione del significato personale o di emozione personale. Questo è il cuore della nostra personificazione del significato essenziale ed è il componente soggettivo del nostro meccanismo di percezione. Qui, inoltre, vi è la funzione subcosciente della psiche, un regno dove il significato essenziale è densamente coperto con simboli resi altamente personali.

E per concludere, corrisponde alla regione della Terra la consapevolezza mondana. Questo livello di consapevolezza è la combinazione attiva delle funzioni del Fuoco, dell'Aria e dell' Acqua, processate attraverso il cervello fisico, e localizzato fermamente in tempo e spazio. E' soprattutto incentrato nel regno fisico. Qui, inoltre, vi è l'influenza della coscienza biologica grezza del corpo fisico -- la memoria cellulare ereditata dell' istinto umano.

Nella pratica della lezione tre, esploreremo le regioni Elementali del nostro corpo mentale in un modo unico. Cominceremo come di consueto con il rilassamento e completa consapevolezza del nostro corpo fisico, piantandoci saldamente nella regione della Terra del nostro corpo mentale. Qui ci focalizzeremo sul percepire il significato emozionale nascosto all'interno della percezione della nostra sensazione fisica.

Dopo estenderemo la nostra consapevolezza esternamente e percepiremo il nostro corpo astrale, piantandoci saldamente nella regione dell'Acqua del nostro corpo mentale. Qui saremo focalizzati sul percepire i pensieri e le idee nascosti all'interno della nostra percezione del significato essenziale.

Questo ci condurrà alla regione dell'Aria dei pensieri e delle idee, indipendente dalle sensazioni astrali e fisiche. Qui ci focalizzeremo sulla percezione del significato essenziale nascosto all'interno della nostra percezione dei pensieri.

Ciò porterà alla regione del Fuoco del nostro corpo mentale in cui saremo focalizzati sulla percezione diretta del significato essenziale nudo e non filtrato. Questo sarà una forma di vuoto mentale così come ci viene presentata al Livello Uno dell' IIH.

Così, passiamo ora alla pratica della lezione tre, della consapevolezza completa e dell'integrazione del corpo mentale.

Pratica:

Mettiti comodo, sedendoti con la schiena diritta, con le mani che riposano delicatamente sulle coscie e libera la mente di tutte le preoccupazioni e pensieri indesiderabili e mondani.

Ora metti a fuoco la tua consapevolezza nella regione della Terra del tuo corpo fisico e rapidamente rilassa tutti i muscoli di questa regione. Libera ogni tensione.

Ora sposta la tua consapevolezza in alto verso la regione dell'Acqua e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Libera ogni tensione.

Ora sposta la consapevolezza verso la regione dell'Aria e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Liberi ogni tensione.

Ora sposta la consapevolezza verso la regione del Fuoco e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Libera ogni tensione.

Ora percepisci l'intera regione della testa nel suo insieme.

Aggiungi a questa la tua regione del torace e percepisci entrambi.

Aggiungi ad essa la tua regione addominale e percepisci tutte e tre le regioni insieme.

E per concludere, aggiungi la regione delle gambe e percepisci il tuo intero corpo fisico.

Proietta le tue radici giù nel terreno sotto di te e liberati dalle negatività che potresti trattenere.

Ora torna a percepire il tuo intero corpo fisico come un intero. Senti la solidità della regione della Terra, la fluidità della regione dell'Acqua, la leggerezza della regione dell'Aria e l'elettricità della regione della testa. Senti come queste quattro regioni penetrano l'una nell'altra e sono un singolo, intero inseparabile.

Focalizza la tua attenzione sulla sensazione fisica del tuo intero corpo. Questa percezione della sensazione fisica pura è la regione della Terra del tuo corpo mentale.

Ora lascia andare la percezione della sensazione fisica e focalizzati sull'importanza del significato essenziale comunicato alla vostra coscienza da queste sensazioni. Come ti fanno sentire queste sensazioni? Felice? Triste? Neutro? Eccitato? Stanco?

[2 minuti di silenzio]

Ora sposta la tua consapevolezza al corpo astrale. Percepisci la regione della Terra del tuo corpo astrale, la relativa regione dell'Acqua, regione dell'Aria e regione del Fuoco. Percepisci il tuo corpo astrale come un tutt'uno. Focalizza la tua consapevolezza sulla percezione diretta del significato emozionale. Questa percezione di puro significato emozionale è la regione dell'Acqua del tuo corpo mentale.

Ora lascia andare la tua percezione del significato emozionale e focalizzati sui pensieri e sulle idee che compongono quel significato. Quali pensieri e quali idee servono come blocchi di costruzione del significato emozionale che percepisci?

[2 minuti di silenzio]

Ora sposta la tua consapevolezza completamente lontano dalla percezione delle sensazioni di ogni genere. Isola solo i pensieri e le idee che riempiono la tua consapevolezza e percepiscili direttamente. Questa percezione pura dei pensieri e delle idee è la regione dell'Aria del tuo corpo mentale.

Ora abbandona la tua percezione dei pensieri ed idee e focalizzati sul significato essenziale che esprimono. Guarda oltre il velo del pensiero e cerca la perla del significato essenziale che dà alla luce pensieri ed idee.

[2 minuti di silenzio]

Ora libera tutti i pensieri dalla tua mente e sommergi la tua consapevolezza nel significato essenziale in sè. Questa percezione diretta del significato essenziale è la regione del Fuoco del tuo corpo mentale.

[3 minuti di silenzio]

Ora lascia delicatamente che la tua percezione del significato essenziale prenda forma come pensiero. Percepisci come la regione dell'Aria del tuo corpo mentale si unisce alla regione del Fuoco, dandogli il relativo primo grado di sostanza.

[1 minuto di silenzio]

Ora permetti delicatamente ai pensieri che esprimono la tua percezione del significato essenziale di prendere forma come significato emozionale. Percepisci come la regione dell'Acqua del tuo corpo mentale naturalmente aderisce al Fuoco e all'Aria combinati, uniti per dare importanza personale alla tua percezione del significato essenziale.

[1 minuto di silenzio]

Senti il tuo intero corpo astrale e lascia il significato emozionale che tu percepisci sprofondare giù nella sensazione del tuo intero corpo fisico. Percepisci come la regione della Terra del tuo corpo mentale è una conseguenza naturale dell'unificazione di Fuoco, di Aria e di Acqua.

[1 minuto di silenzio]

Senti il tuo intero corpo fisico.

Espandi la tua consapevolezza per comprendere simultaneamente il tuo corpo astrale ed il tuo corpo fisico.

Amplia la tua consapevolezza per comprendere la tua percezione del significato essenziale nelle relative tre forme di pensiero, di significato emozionale e di sensazione fisica. Percepisci il collegamento comune del significato essenziale che unisce i tuoi tre corpi.

[2 minuti di silenzio]

Ora restringi la tua consapevolezza al tuo corpo fisico. Percepisci la regione del Fuoco del tuo corpo fisico. La relativa regione dell'Aria, regione dell'Acqua e regione della Terra. Percepisci l'unificazione di queste quattro regioni.

Ora manda le tue radici in profondità giù nel terreno sotto di te e liberati da tutto l'eccesso di energia che tu puoi sentire.

Distogli la tua attenzione dalle radici ed torna a percepire il tuo corpo fisico.

Ora comincia a ritornare a una consapevolezza normale. Prima di aprire gli occhi o spostare il corpo, prenditi un momento per ascoltare i rumori intorno te, per sentire l'odore dell'aria, ecc.

Ora inspira profondamente ed espira delicatamente.

Ora muovi le mani in su lungo le coscie, sul tuo addome e torace, fino al viso e poi torna giù ancora, risvegliando il corpo alla sensazione normale.

Ora apri delicatamente gli occhi e lentamente comincia a muoverti fisicamente.

Questo conclude la lezione tre di Self-Healing Archaeous riguardo la consapevolezza e l'integrazione completa del corpo mentale. Suggerisco di usare questa registrazione come guida soltanto il tempo necessario ad imparare questa tecnica. Una volta che avrete memorizzato lo schema di lavoro e sarete riusciti a svolgere l'esercizio con questa registrazione un paio di volte, dovreste provare la tecnica da soli, senza l'uso di questa registrazione. È di importanza fondamentale che impariate ad eseguire questa tecnica senza la mia voce guida se desiderate continuare con le lezioni successive.

Quando questa tecnica diventa facile da eseguire per voi, potete passare alla lezione quattro.

My best to you!

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione Audio © 2003 di Rawn Clark

~ Lezione Quattro ~

Separazione Passiva e Rilassamento del Corpo Astro-Mentale

Introduzione

Ciao, sono Rawn Clark e ti guido nella Quarta Lezione del Self-Healing Archaeous . L'argomento di questa lezione è la separazione passiva del corpo astro-mentale.

Consiglio questa lezione a quanti abbiano già completamente terminato il Secondo Livello dell'IH. In primo luogo perché un equilibrio Elementare di base è necessario per separare passivamente il corpo astro-mentale dal corpo fisico. Senza questo equilibrio Elementare di base, infatti, tale separazione richiede l'accumulazione di una quantità troppo importante di energia per vincere la naturale resistenza incontrata quando si cerca di separare un corpo astrale non perfettamente equilibrato dal suo involucro fisico.

In secondo luogo, alla fine del Secondo Livello la vostra forza di volontà ha raggiunto l'intensità necessaria con gli esercizi di concentrazione sensoriale. La separazione passiva dei vostri tre corpi è guidata interamente dal corpo mentale e richiede forza di volontà e concentrazione per essere portata a termine.

Un vantaggio della separazione passiva del corpo astro-mentale dall'involucro fisico è il profondo riposo che consente al corpo fisico. Questo ha un alto effetto terapeutico che raramente raggiungiamo nella vita normale. L'effetto è simile al sonno ma ancora più profondo, poiché durante il sonno normale il corpo astro-mentale non abbandona il corpo fisico.

C'è da notare che parlo del corpo astro-mentale e non solo dell'astrale. Il motivo di questo termine è per sottolineare il fatto che senza il corpo mentale, l'astrale è incosciente, inerte e incapace di qualsiasi attività. Tutti i viaggi astrali sono compiuti dai corpi congiunti astrale e mentale e, poiché essi agiscono all'unisono, chiamo questo corpo congiunto astro-mentale.

Il primo passo nella separazione del corpo astro-mentale dall'involucro fisico è un atto cosciente di ritiro del corpo mentale dalla sua regione Terra. La consapevolezza è distolta dalla percezione diretta della sensazione fisica e fissata sulla regione Acqua del corpo mentale e sulla percezione diretta del significato emozionale.

Quando la consapevolezza cosciente è distolta dalla regione Terra del corpo mentale, non vi è più coscienza di sensazione fisica. Senza la nostra attenzione cosciente, la regione Terra del corpo mentale si fonde nello sfondo remoto di consapevolezza. Simultaneamente, concentrando l'intera attenzione sulla regione Acqua, aumentiamo la forza del corpo astrale e lo portiamo in prima linea della nostra consapevolezza cosciente.

Questi due atti simultanei contrattano e condensano il corpo mentale nelle regioni Acqua, Aria e Fuoco e trasferiscono la concentrazione del corpo mentale nel corpo astrale. Questa congiunzione dei corpi astrale e mentale, dove il corpo mentale è concentrato sull'involucro astrale in luogo del fisico, è il vero corpo astro-mentale.

Così, il primo passo nella separazione passiva sarà una meditazione su un solo punto, in cui concentriamo la nostra coscienza solo sulla consapevolezza del corpo astrale.

Il secondo passo è costituito da una sensazione spaziale. Qui dobbiamo volontariamente spostare leggermente il nostro corpo astro-mentale dallo spazio occupato dall'involucro fisico. La facilità con cui realizziamo questo atto dipende dalla completa concentrazione della nostra consapevolezza cosciente all'interno del corpo astrale. Se vi aspettate solo la sensazione fisica del movimento o state concettualizzando il tutto in tali termini, sarà molto difficile all'inizio. Ricordate che l'unica cosa che può impedire tale separazione è la vostra mente; se trovate difficoltà, approfondite la capacità a lasciar cadere i vostri preconcetti su ciò che dovreste risentire. Siate presenti nel luogo e nel momento invece di esplorare a vuoto la zona senza tempo di speculazioni e aspettative.

Nell'Archaeous rimarrete in piedi accanto al vostro corpo fisico. All'inizio vi concentrerete solo sulla sensazione astrale di separazione e dello stare in piedi. Esaminerete il vostro corpo astrale dalla sua regione Terra in su. Una volta separato completamente, rivolgerete la vostra attenzione verso l'osservazione del vostro involucro fisico vuoto. A questo punto avrete la possibilità di ricevere direttamente il significato emozionale della vostra forma fisica e di aumentare la pienezza della vostra separazione.

Laserete l'involucro fisico riposare qualche minuto prima di ritornare con il vostro corpo astro-mentale. Il procedimento del ritorno consiste in una dolce discesa e piena reintegrazione cosciente.

Il primo passo della reintegrazione consiste nel rioccupare lo stesso posto dell'involucro fisico. Ciò si compie piano e richiede un certo auto-controllo per evitare l'inclinazione a tornare indietro violentemente.

Il secondo passo consiste nella reintegrazione della regione Terra del corpo mentale. Ciò si compie distogliendo la consapevolezza cosciente dalla diretta percezione del corpo astrale e concentrandola sulla diretta percezione della sensazione fisica.

Durante l'esperienza di osservazione dell'involucro fisico dalla prospettiva del corpo astro-mentale separato, noterete una cordicella argentata che connette il corpo astro-mentale al fisico. Questo è tutto ciò che resta della regione Terra del corpo mentale quando la vostra consapevolezza cosciente è concentrata esclusivamente nel corpo astro-mentale e quando il vostro corpo astro-mentale occupa un posto diverso dal fisico. La regione Terra rimane ancorata nell'involucro fisico e tiene il vostro corpo fisico in funzione il tanto che basta per mantenerlo in vita. Si tratta, per modo di dire, del vostro cavo di sicurezza.

Anche se questa cordicella è sostanzialmente elastica all'infinito, ha l'apparenza molto fragile, e sembra facilmente danneggiabile. E' quindi molto importante maneggiarla con cautela e rispetto. Dopo tutto, dovrete ritornare in tale involucro e subirete le conseguenze di qualsiasi azione negativa che potreste aver compiuto.

Ciò che può nuocere questo cavo e che dovreste evitare è, in primo luogo, tornare indietro violentemente. Questo ritorno violento forza la corda ed elimina il processo di reintegrazione cosciente, cose, entrambe, che vi lasceranno una sensazione di smarrimento. E' quindi prudente ritornare con calma e piena consapevolezza dell'intero processo di reintegrazione.

Per evitare l'effetto di ritorno violento, vi suggerisco di assicurarvi di non essere disturbati durante l'esecuzione dell'Archaeous. Dite a chi vive con voi di non disturbarvi per nessun motivo, chiudete a chiave la porta, staccate il telefono e spegnete le luci. Tutto ciò diventerà meno importante man mano che sarete più esperti nel procedimento di separazione e reintegrazione. Con la pratica, saprete reintegrare il vostro corpo astro-mentale con il fisico in un istante, pienamente consapevoli e senza alcun effetto indesiderabile. In questo modo, anche se dovessero disturbarvi, il ritorno sarebbe completamente sotto controllo e senza danni.

La seconda cosa da evitare è di allontanarsi troppo dal luogo dell'involucro fisico all'inizio. Questa corda è la regione Terra del vostro corpo mentale, e quindi la parte più rigida e la più incline a rompersi. Immaginate di lavorare con una sostanza come l'argilla, dura all'inizio ma che, man mano che la maneggiate, comincia a diventare sempre più flessibile.

Con pazienza potrete tirarla tanto quanto vorrete senza romperla. Ma se provate a farlo troppo presto o a farlo ogni volta quando comincia solo a sciogliersi, si romperà in due.

La cordicella argentata, cavo di sicurezza fra voi ed il vostro involucro fisico, ha queste stesse caratteristiche e può rompersi. Il 99% delle volte che succede il corpo astro-mentale torna indietro di colpo nell'involucro fisico. Questa è una manifestazione quasi inevitabile dell'istinto di auto-conservazione. E' un modo naturale di assicurarci una protezione contro una morte accidentale. Ma le conseguenze sono abbastanza sgradevoli, anche se di solito non estreme.

In caso di rottura, il corpo astro-mentale non può reintegrare completamente l'involucro fisico, fino a che la corda stessa sia guarita. In altri termini, le regioni Fuoco, Aria e Acqua del corpo mentale non saranno completamente integrate con la regione Terra. Una conseguenza può essere, per esempio, una sensazione di sentirsi sconnessi dagli avvenimenti della vita e disorientati mentalmente ed emotivamente.

Conseguenza fisica, invece, potrebbe essere un esaurimento o il peggioramento di tutti i disturbi attuali.

In altri termini, abbiate cura della vostra cordicella argentata! Trattatela sempre con attenzione e delicatezza e non avrete nulla da temere.

La Quarta Lezione dell'Archaeous richiede che abbiate già una grande forza di volontà e siate nel pieno controllo di voi stessi a tal punto che, se siete presi dalla tentazione di allontanarvi troppo o adescati da altre azioni che potrebbero nuocere il cavo di sicurezza del vostro involucro fisico, sarete capaci di rifiutare la tentazione e limitarvi al compito in corso. Se, in tutta onestà, non possedete tale abilità di auto-direzione di fronte alla tentazione, vi suggerisco vivamente di non andare oltre con l'Archaeous finché tale forza di volontà non sia più sviluppata. Le prime tre lezioni vi saranno di grande aiuto per raggiungere tale abilità, quindi vi prego di concentrarvi su queste per il momento e tornare alla Quarta Lezione più tardi.

Un ultimo punto che vorrei sollevare prima di continuare con la pratica è cosa fare in caso di difficoltà iniziali con l'atto di separazione e di allontanamento dall'involucro fisico. Poiché la registrazione potrebbe seguire un

ritmo che non coincide con il vostro, vi suggerisco, se non riuscite a compiere la separazione rapidamente con la registrazione, di farlo mentre parlo, dopo la separazione, della concentrazione sulla sensazione del vostro corpo astrale e la percezione diretta del significato emozionale. Utilizzate questo momento per approfondire la sensazione di separazione dalla regione Terra del vostro corpo mentale. Ciò contribuirà a prepararvi per la prossima volta che eseguirete la lezione.

Passiamo ora alla fase pratica.

Pratica

Prima di incominciare assicuratevi di non essere disturbati. Se non l'avete già fatto, mettete la registrazione in pausa e prendete un momento per chiudere la porta a chiave, staccare il telefono e spegnere le luci.

Prendi una posizione comoda, sia seduto col busto ben diritto e le mani posate sulle cosce, sia sdraiato sulla schiena. Vuota la mente da tutti i pensieri indesiderati e preoccupazioni quotidiane.

Concentra la tua consapevolezza nella regione Terra del tuo corpo fisico e rilassa velocemente tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Acqua e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Aria e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Fuoco e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Senti l'intera regione della testa nell'insieme.

Aggiungi a questa sensazione la regione del torace e senti le due regioni insieme.

Aggiungi a questa sensazione la regione dell'addome e senti le tre regioni insieme.

Per finire, aggiungi la regione delle gambe e senti tutto il tuo corpo fisico nell'insieme.

Proietta le tue radici nel suolo sottostante e evacua ogni minima parte di negatività che potresti avvertire.

Torna ora nuovamente alla sensazione dell'intero corpo fisico nell'insieme. Senti la solidità della regione Terra, la fluidità della regione Acqua, la leggerezza della regione Aria e l'elettricità della regione Fuoco. Senti come queste quattro regioni penetrano una nell'altra per formare una singola e inseparabile unità.

Concentrati intensamente sulla sensazione fisica dell'intero corpo. Questa percezione di sensazione puramente fisica è la regione Terra del tuo corpo mentale.

Spingi ora la tua consapevolezza leggermente verso l'esterno sino a sentire l'energia vibrante del tuo corpo astrale. Concentrati solo sul tuo corpo astrale e la percezione diretta del significato emozionale. Con forza, distogli la tua attenzione dalla regione Terra del tuo corpo mentale e concentrati esclusivamente sulla regione Acqua del tuo corpo mentale.

Concentrati sul significato emozionale dell'energia solida che senti nella regione Terra del tuo corpo astrale.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Acqua del tuo corpo astrale e senti la forza dell'energia fluida che ne ricevi.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Aria del tuo corpo astrale e senti la forza dell'energia leggera che ne ricevi.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Fuoco del tuo corpo astrale e senti l'importanza dell'energia raggiante che ne ricevi.

Mantieni questa consapevolezza della regione Fuoco del corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Aria. Senti queste due regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Fuoco e Aria congiunte del tuo corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Acqua. Senti queste tre regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Fuoco, Aria e Acqua congiunte del tuo corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Terra. Senti queste quattro regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Concentra tutta la tua consapevolezza sulla sensazione dell'intero corpo astrale. Concentrati sulla percezione diretta del significato emozionale.

Mantieni questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale e aggiungi a questa la consapevolezza della regione Aria del tuo corpo mentale. Incorpora la percezione diretta di pensieri e idee nella tua percezione diretta del significato emozionale e senti queste due regioni del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Acqua e Aria congiunte del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza della regione Fuoco del tuo corpo mentale. Incorpora la percezione diretta del significato essenziale nella percezione diretta di pensieri, idee e significato emozionale e senti queste tre regioni del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Concentra tutta la tua consapevolezza sulla sensazione e percezione del tuo intero corpo astro-mentale. Senti la fluida energia emozionale della regione Acqua, la leggera energia razionale della regione Aria e la raggianti energia del significato essenziale della regione Fuoco. Senti come queste tre qualità di percezione penetrano una nell'altra per formare un insieme unico.

Ora senti i parametri del tuo corpo astro-mentale e immagina che sia la tua pelle astro-mentale. La tua pelle astro-mentale è indipendente dalla pelle fisica e puoi quindi muovere il tuo corpo astro-mentale indipendentemente dal tuo involucro fisico. Senza muovere il corpo fisico, solleva la mano ed il braccio destro del tuo corpo astro-mentale in modo tale che sia completamente teso davanti a te.

Rimettilo ora giù, allineato alla tua posizione fisica.

Concentrati nuovamente sulla sensazione e percezione dell'intero corpo astro-mentale. Senti la pelle astro-mentale che delimita la forma e le dimensioni del tuo corpo astro-mentale.

Ora, senza muovere affatto il tuo corpo fisico, sollevati piano con il tuo corpo astro-mentale. Se sei seduto su una sedia, dovresti ora essere in piedi proprio davanti alla sedia, di spalle al tuo involucro fisico. Se sei disteso, invece, dovresti essere in piedi davanti al tuo involucro fisico disteso.

Rimani immobile nel tuo corpo astro-mentale e concentra la tua consapevolezza sulle sensazioni che ricevi. Senti la solidità dell'energia della regione Terra del tuo corpo astrale, la fluidità dell'energia della regione Acqua, la leggerezza dell'energia della regione Aria e la vibrante energia della regione Fuoco. Senti le quattro regioni del tuo corpo astrale nell'insieme rimanendo in piedi, indipendentemente dal tuo involucro fisico.

Mantieni questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza della regione Aria del tuo corpo mentale. Senti la loro unione.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Acqua e Aria congiunte del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza della regione Fuoco del corpo mentale. Senti l'unione dell'intero corpo astro-mentale.

Guarda ora tramite i tuoi occhi astro-mentali e osserva direttamente il significato emozionale di ciò che si trova subito davanti a te lì dove sei. Poiché esamini le cose con i tuoi occhi astro-mentali, riceverai anche il filo dei pensieri e idee connessi alla percezione diretta del significato emozionale. Guarda ancora più profondamente e riceverai il significato essenziale che dà forma a questi pensieri e al significato emozionale.

Girati ora lentamente sulla tua destra sino a guardare direttamente il tuo involucro fisico vuoto. Esaminalo con gli occhi astro-mentali e osserva direttamente il significato emozionale di questa forma. Resisti alla tentazione di rientrare nell'involucro con tutta la tua forza di volontà.

Prendi un attimo per sentire di nuovo la tua pelle astro-mentale e riaffermare la tua separazione e indipendenza dal tuo involucro fisico.

Torna ora all'esame dell'involucro fisico. Ancora una volta osserva direttamente, tramite i tuoi occhi astro-mentali, il significato emozionale che la tua forma fisica esprime. Guarda più profondamente e osserva il filo dei pensieri e idee legati a questa diretta percezione del significato emozionale. Guarda ancora più profondamente e osserva il significato essenziale da cui questi pensieri e significato emozionale prendono forma.

Prendi di nuovo un attimo per sentire la tua pelle astro-mentale e riaffermare la separazione e indipendenza dal tuo involucro fisico.

Nota ora, con i tuoi occhi astro-mentali, la cordicella argentata che connette il tuo corpo astro-mentale all'involucro fisico. Questo è l'ombelico che sostiene la vita e che mantiene le funzioni autonome dell'involucro fisico ininterrotte in assenza del corpo astro-mentale. Osserva l'energia che scorre lungo questa corda e che fa

battere il tuo cuore e respirare i tuoi polmoni. Osserva direttamente il significato emozionale. Ora guarda più profondamente e osserva la corrente dei pensieri e idee alla base di questa percezione diretta del significato emozionale. Guarda ora ancora più profondamente e osserva il significato essenziale alla base di tali pensieri e significato emozionale.

Prendi ora di nuovo un momento per sentire la tua pelle astro-mentale e riaffermare la tua separazione e indipendenza dall'involucro fisico.

Prendi ora nota, con i tuoi occhi astro-mentali, dello stato di riposo del tuo involucro fisico. Osserva il ritmo lento e rilassato della respirazione ed i muscoli distesi del volto. Osserva direttamente il significato emozionale espresso da questo stato di rilassatezza fisica. Prendi anche nota dei pensieri, idee e significato essenziale alla base della tua percezione di significato emozionale.

Ancora una volta, senti la tua pelle astro-mentale e riafferma la tua separazione e indipendenza dal tuo involucro fisico. Senti l'intero corpo astro-mentale. Senti la solida regione Terra del tuo corpo astrale. Aggiungi la fluida regione Acqua, la leggera regione Aria e la raggiante regione Fuoco del tuo corpo astrale. Senti il tuo corpo astrale riunito nell'insieme e aggiungi a questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale, la consapevolezza della regione Aria del corpo mentale. Senti le regioni Acqua e Aria congiunte e aggiungi la consapevolezza della regione Fuoco del tuo corpo mentale. Senti l'unità di queste regioni. Senti il tuo corpo astro-mentale riunito nell'insieme.

Girati ora di nuovo sulla tua destra sino a trovarsi nuovamente di spalle al tuo involucro fisico. Ora lentamente torna nel tuo involucro fisico e riprendi esattamente lo stesso spazio dell'involucro fisico.

Senti la tua pelle astro-mentale, indipendente dalla pelle fisica. Ora chiudi i tuoi occhi astro-mentali e rilassati nel tuo involucro fisico. Lascia il tuo corpo astro-mentale riempire l'intera struttura fisica e lentamente riporta la tua consapevolezza alla regione Terra del tuo corpo mentale e alla percezione diretta della sensazione fisica. Diventa consapevole della tua pelle fisica, dei muscoli e delle ossa e integra l'energia vibrante della tua pelle astro-mentale in ogni cellula del tuo corpo fisico.

Rimuovi la tua attenzione dalla regione Terra del tuo corpo fisico e integra la solida energia della regione Terra del tuo corpo astrale all'interno di esso. Diffondi questa energia nella regione delle tue gambe.

Rivolgi la tua attenzione un po' più su nella regione Acqua del tuo corpo fisico e, nello stesso modo, integra l'energia fluida della regione Acqua del tuo corpo astrale in quella del tuo corpo fisico. Diffondi questa energia nella regione addominale.

Sposta la tua attenzione un po' più su nella regione Aria del tuo corpo fisico e integra l'energia leggera della regione Aria del tuo corpo astrale. Diffondi questa energia nella regione del torace.

Sposta ora la tua attenzione un po' più su nella regione Fuoco del tuo corpo fisico e integra l'energia raggiante della regione Fuoco del tuo corpo astrale. Diffondi questa energia nella regione della testa.

Mantieni la tua consapevolezza delle regioni Fuoco astrale e fisica congiunte e aggiungi la consapevolezza delle regioni Aria astrale e fisica. Senti queste due regioni Elementari nell'insieme.

Mantieni la tua consapevolezza delle regioni Fuoco e Aria congiunte e aggiungi la consapevolezza della congiunta regione Acqua astrale e fisica. Senti queste tre regioni Elementari nell'insieme.

Mantieni ora la consapevolezza delle regioni astrali e fisiche Fuoco, Aria e Acqua congiunte e aggiungi la consapevolezza della congiunta regione Terra astrale e fisica. Senti queste quattro regioni Elementari nell'insieme.

Senti l'intero corpo astro-mentale riunito nell'insieme.

Ora proietta le tue radici profondamente nel suolo sottostante e libera ogni eccesso energetico che senti.

Distogli la tua attenzione dalle radici e dirigila di nuovo per sentire il tuo corpo fisico.

Comincia ora a tornare alla consapevolezza normale. Prima di aprire gli occhi o muoverti, prendi un momento per ascoltare i rumori intorno a te, sentire l'aria, ecc.

Inspira e espira lentamente.

Muovi le mani lungo le cosce e verso l'alto sull'addome e sul torace, sul viso e di nuovo verso il basso, per svegliare il tuo corpo alle sensazioni normali.

Apri piano i tuoi occhi e lentamente comincia a muoverti.

Così termina la Quarta Lezione del Self-Healing Archaeous sulla separazione passiva del corpo astro-mentale.

Vi suggerisco di utilizzare questa registrazione come guida solo finché abbiate imparato la tecnica. Una volta memorizzato lo schema di lavoro e terminato con successo almeno un paio di volte, dovreste provare a farlo da soli, senza l'uso di questa registrazione. E' della massima importanza imparare a realizzare questa tecnica senza la guida della mia voce se volete proseguire con la prossima lezione.

Quando questa tecnica diventerà facile da realizzare, potrete passare alla Lezione Cinque e la separazione passiva del solo corpo mentale.

Con i miei migliori saluti.

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione Audio © 2003 di Rawn Clark

~ Lezione Cinque ~

Separazione Passiva e Rilassamento del Corpo Mentale Solitario

Introduzione

Ciao, sono Rawn Clark e ti guido nella quinta lezione del Self-Healing Archaeous. Come per la precedente, consiglio questa lezione a quanti abbiano già completamente terminato il Secondo Livello dell'IIH.

L'argomento di questa lezione è la separazione passiva del singolo corpo mentale. Nella quarta lezione abbiamo separato il nostro corpo astro-mentale dall'involucro fisico, con questa lezione invece realizziamo un'ulteriore separazione svuotando il nostro involucro astrale. Ciò implica una costrizione della concentrazione alle sole regioni Aria e Fuoco del nostro corpo mentale. Lo chiamiamo corpo mentale solitario perché, in questo stato, esso è privo dei suoi rivestimenti astrale e fisico. Questo è il più versatile e flessibile dei nostri tre corpi temporali.

Il corpo mentale solitario, formato dalle sole regioni Aria e Fuoco, è duplice di natura e corrisponde all'Io Individuale o, in termini cabalistici, all'Io di Tipharet. Questo livello particolare dell'Io può ricevere percezione diretta dall'Io personale inferiore *e* percezione diretta dall'Io superiore. Come sapete, la regione Aria del corpo mentale rappresenta la percezione diretta di pensieri e idee. Questo è l'aspetto sotto-focalizzato dell'Io Individuale. Si tratta di questa parte dell'Io Individuale occupato e coinvolto negli aspetti personali e fisici dell'esistenza. La regione Fuoco, invece, rappresenta la percezione diretta del significato essenziale al di là della forma solida dei pensieri e idee. Questa regione del corpo mentale è l'aspetto sopra-focalizzato dell'Io Individuale. Si tratta di quella parte dell'Io Individuale in connessione permanente con l'influsso dell'Io Superiore.

In questa lezione useremo la stessa tecnica presentata nella Quarta. In primo luogo, restringeremo il nostro corpo mentale nelle sole regioni Acqua, Aria e Fuoco e quindi separeremo il corpo astro-mentale dall'involucro fisico. Come nella lezione precedente, questa azione rivelerà una cordicella argentata corrispondente a ciò che resta della regione Terra del corpo mentale. In seguito, limiteremo il nostro corpo mentale ulteriormente alle sole regioni Aria e Fuoco e separeremo il corpo mentale solitario dall'involucro astrale. Ciò rivelerà una seconda cordicella color lavanda che parte dall'involucro astrale e corrisponde a ciò che resta della regione Acqua del corpo mentale.

La ragione di tale specifica forma di separazione è motivata dal fatto che in questo modo separiamo e rilassiamo completamente i nostri tre corpi. Poiché ognuno dei nostri corpi si riposa, essi ritrovano naturalmente uno stato ottimale di salute. Il fatto di lasciarli riposare separatamente diminuisce sensibilmente l'input da un livello all'altro, aumentando quindi la profondità del loro riposo. Senza l'impatto attivo dell'energia astrale, il corpo fisico riposa più profondamente e completamente di quanto avviene nel sonno. Anche il corpo astrale, separato dall'input fisico *e* mentale riposa come raramente può fare nel corso della vita normale. Inoltre il corpo mentale, liberato in questo modo dai freni astrale e fisico, può raggiungere un profondo stato di calma e riposo.

Di solito, quando il singolo corpo mentale è separato, il corpo astrale viene lasciato nell'involucro fisico invece di essere a sua volta separato. Ciò significa che la connessione fra i livelli di consapevolezza astrale e fisico non diminuisce e quindi i due corpi rimangono relativamente integrati. In questo caso la separazione rivela solo una cordicella viola invece delle due cordicelle che la doppia separazione rivela. Il motivo del colore più scuro è dovuto al fatto che ciò è quel che resta delle regioni Acqua e Terra del corpo mentale, entrambe rimaste nell'involucro astro-fisico. Nella triplice separazione tuttavia, la cordicella viola si scinde in due – la cordicella argentata che corrisponde alla regione Terra e quella lavanda che corrisponde alla regione Acqua. La corda lavanda, poiché rappresenta solo la regione Acqua è fluida immediatamente e si può facilmente tendere all'infinito.

La tonalità, la larghezza ed il grado di luminosità della cordicella lavanda varia proporzionalmente al grado di concentrazione di ognuno. Per esempio, se la consapevolezza è concentrata esclusivamente nella sola regione Fuoco del singolo corpo mentale, la corda lavanda sarà sottile come un capello e chiara come l'acqua dato che non vi è altra percezione che la percezione diretta del significato essenziale. In uno stato simile non vi è uno sviluppo ulteriore della percezione in parole, pensieri, significato emozionale o sensazione di ogni tipo. In uno stato simile non potrete ascoltare la mia voce, né sentire se qualcuno tocca il vostro corpo fisico.

Se invece la consapevolezza è concentrata nelle regioni Fuoco e Aria, pensieri e parole accompagnano la percezione. In tale stato la cordicella lavanda ha lo spessore di una fune e l'opacità della lavanda Jello.

Con la quinta lezione, anche se sarete concentrati nelle regioni Aria e Fuoco del vostro corpo mentale, una parte della vostra consapevolezza riceverà l'input dalle vostre orecchie fisiche tramite la guida della mia voce e elaborerà le vostre percezioni con il vostro corpo astrale, dandogli forma e colore. Poiché vi saranno molte informazioni che passeranno dalla cordicella lavanda, essa avrà lo spessore di un dito, l'opacità del latte e la luminosità di un brillante color lavanda.

Per compiere uno stato di separazione del corpo mentale solitario ancora più profondo, in cui non ci sarà percezione al di là della densità dei pensieri, dovete effettuare questa lezione senza l'aiuto della guida della registrazione. Nonostante ciò, questa registrazione vi presenterà sufficientemente la tecnica anche se con qualche limite e vi permetterà di raggiungere un livello di separazione sufficiente con il conseguente benefico riposo riparatore.

Passiamo ora alla fase pratica.

Pratica

Prima di incominciare assicuratevi di non essere disturbati. Se non l'avete già fatto, mettete la registrazione in pausa e prendete un momento per chiudere la porta a chiave, staccare il telefono e spegnere le luci.

Prendi una posizione comoda, sia seduto col busto ben diritto e le mani posate sulle cosce, sia sdraiato sulla schiena. Vuota la mente da tutti i pensieri indesiderati e preoccupazioni quotidiane.

Concentra la tua consapevolezza nella regione Terra del tuo corpo fisico e rilassa velocemente tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Acqua e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Aria e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Fuoco e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Senti l'intera regione della testa nell'insieme.

Aggiungi a questa sensazione la regione del torace e senti le due regioni insieme.

Aggiungi a questa sensazione la regione dell'addome e senti le tre regioni insieme.

Per finire, aggiungi la regione delle gambe e senti tutto il tuo corpo fisico nell'insieme.

Proietta le tue radici nel suolo sottostante e evacua ogni minima parte di negatività che potresti avvertire.

Torna ora nuovamente alla sensazione dell'intero corpo fisico nell'insieme.

Spingi ora la tua consapevolezza leggermente verso l'esterno sino a sentire l'energia vibrante del tuo corpo astrale. Concentrati solo sul tuo corpo astrale e la percezione diretta del significato emozionale. Con forza, distogli la tua attenzione dalla regione Terra del tuo corpo mentale e concentrati esclusivamente sulla regione Acqua del tuo corpo mentale

Concentrati sul significato emozionale dell'energia solida che senti nella regione Terra del tuo corpo astrale.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Acqua del tuo corpo astrale e senti la forza dell'energia fluida che ne ricevi.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Aria del tuo corpo astrale e senti la forza dell'energia leggera che ne ricevi.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Fuoco del tuo corpo astrale e senti l'importanza dell'energia raggianti che ne ricevi.

Mantieni questa consapevolezza della regione Fuoco del corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Aria. Senti queste due regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Fuoco e Aria congiunte del tuo corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Acqua. Senti queste tre regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Fuoco, Aria e Acqua congiunte del tuo corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Terra. Senti queste quattro regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Concentra tutta la tua consapevolezza sulla sensazione dell'intero corpo astrale.

Mantieni questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale e aggiungi a questa la consapevolezza della regione Aria del tuo corpo mentale. Incorpora la percezione diretta di pensieri e idee nella tua percezione diretta del significato emozionale e senti queste due regioni del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Acqua e Aria congiunte del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza della regione Fuoco del tuo corpo mentale. Incorpora la percezione diretta del significato essenziale alla percezione diretta di pensieri, idee e significato emozionale e senti queste tre regioni del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Ora senti i parametri del tuo corpo astro-mentale e senti la tua pelle astro-mentale.

Senza muovere il tuo corpo fisico, sollevati ora lentamente con il tuo corpo astro-mentale.

Rimani perfettamente immobile nel tuo corpo astro-mentale e concentra la tua consapevolezza sulle sensazioni che ricevi. Avverti l'energia fluida della regione Acqua, l'energia leggera della regione Aria e l'energia raggianti della regione Fuoco. Senti le tre regioni del tuo corpo astro-mentale riunite nell'insieme, mentre rimani in piedi indipendente dal tuo involucro fisico.

Girati ora sulla tua destra sino ad essere di fronte al tuo involucro fisico e osserva il suo stato di riposo.

Siediti ora ai piedi del tuo involucro fisico. Osserva la cordicella argentata che ti collega ad esso.

Chiudi ora i tuoi occhi astrali e rivolgi la tua attenzione all'interno. Con forza distogli la tua attenzione dalla regione Acqua del tuo corpo mentale e concentrati esclusivamente sulle regioni Aria e Fuoco. Avverti l'energia leggera delle idee e pensieri della regione Aria e l'energia raggianti del significato essenziale della regione Fuoco. Senti come queste due regioni formano un tutto unico.

Senti come la forma dei pensieri e idee creano una specie di pelle mentale che contiene ed esprime l'energia raggianti del significato esenziale. Senti la tua pelle mentale. Senti com'è libera e indipendente dalla tua pelle astrale e fisica.

Riempì le tue regioni Aria e Fuoco del corpo mentale con l'idea che sei libero dal tuo involucro astrale.

Senza muovere affatto il tuo involucro astrale, sollevati ora piano sino ad essere qualche centimetro al di sopra del tuo involucro astrale. Concentra la tua consapevolezza esclusivamente nelle regioni Aria e Fuoco riunite del tuo corpo mentale solitario.

Senti la tua pelle mentale e concentrati sulla tua indipendenza dall'involucro astrale.

Apri ora i tuoi occhi mentali e guarda giù verso i tuoi involucri astrale e fisico vuoti. Concentrati sulla tua separazione e indipendenza da essi.

Osserva la cordicella lavanda che ti collega all'involucro astrale. Osserva anche la cordicella argentata che collega il tuo involucro astrale a quello fisico.

Osserva lo stato di rilassamento di entrambi gli involucri.

Chiudi ora i tuoi occhi mentali e rivolgi la tua concentrazione all'interno. Concentrati sui pensieri e idee che ricevi direttamente in questo momento.

Distogli la tua concentrazione dalla regione Aria e dirigila verso la regione Fuoco. Immergiti nella percezione diretta del significato essenziale.

Silenzio . . .

Ritorna lentamente alla consapevolezza dei pensieri e idee. Lascia la percezione diretta del significato essenziale impregnare la regione Aria del tuo corpo mentale e prendere forma.

Senti la tua pelle mentale e avverti l'unione delle regioni Aria e Fuoco del tuo corpo mentale solitario.

Apri ora i tuoi occhi mentali e osserva lo stato di completo riposo dei tuoi involucri astrale e fisico. Con forza discendi nel tuo involucro astrale e lentamente rivolgi nuovamente la tua consapevolezza nella regione Acqua del tuo corpo mentale e la percezione diretta del significato emozionale.

Diffondi il tuo corpo mentale solitario in tutto il tuo corpo astro-mentale e avverti la tua pelle astro-mentale. Senti l'intero corpo astro-mentale riunito nell'insieme.

Rivolgi la tua attenzione alla regione Terra del tuo corpo astrale e integra l'energia del tuo corpo mentale solitario in essa.

Rivolgi la tua attenzione alla regione Acqua del tuo corpo astrale e integra l'energia del tuo corpo mentale solitario in essa.

Rivolgi la tua attenzione alla regione Fuoco del tuo corpo astrale e integra l'energia del tuo corpo mentale solitario in essa.

Senti le quattro regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme. Aggiungi la consapevolezza della regione Aria del tuo corpo mentale e senti le regioni Acqua e Aria del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Aggiungi ora la consapevolezza della regione Fuoco del tuo corpo mentale e senti le tre regioni del tuo corpo astro-mentale riunite nell'insieme.

Apri ora i tuoi occhi astro-mentali e osserva il profondo stato di riposo del tuo involucro fisico. Senti la tua pelle astro-mentale indipendente dalla tua pelle fisica.

Chiudi ora i tuoi occhi astro-mentali e rilassati nel tuo involucro fisico. Lascia il tuo corpo astro-mentale riempire l'intera struttura fisica e lentamente rivolgi di nuovo la tua attenzione alla regione Terra del tuo corpo mentale e la percezione diretta della sensazione fisica. Senti la tua pelle fisica, i muscoli e le ossa e integra l'energia vibrante della tua pelle astro-mentale in ogni cellula del tuo corpo fisico.

Dirigi la tua attenzione alla regione Terra del tuo corpo fisico e integra in essa l'energia solida della regione Terra del tuo corpo astrale.

Sposta la tua attenzione più su, nella regione Acqua del tuo corpo fisico e, nello stesso modo, integra l'energia fluida della regione Acqua del tuo corpo astrale in quella del tuo corpo fisico.

Sposta la tua attenzione più su, nella regione Aria del tuo corpo fisico e integra l'energia leggera della regione Aria del tuo corpo astrale.

Sposta ora la tua attenzione più su nella regione Fuoco del tuo corpo fisico e integra l'energia raggiante della regione Fuoco del tuo corpo astrale.

Mantieni la tua consapevolezza delle regioni Fuoco astrale e fisica congiunte e aggiungi la consapevolezza delle regioni Aria astrale e fisica congiunte. Senti le due regioni Elementari come un tutto unico.

Mantieni la consapevolezza di queste regioni Fuoco e Aria astrali e fisiche congiunte e aggiungi la consapevolezza delle regioni Acqua astrale e fisica congiunte. Senti le tre regioni Elementari come un tutto unico.

Mantieni ora la consapevolezza di queste regioni Fuoco, Aria e Acqua astrali e fisiche congiunte e aggiungi la consapevolezza delle regioni Terra astrale e fisica congiunte. Senti le quattro regioni Elementari come un tutto unico.

Senti il tuo intero corpo fisico-astro-mentale riunito nell'insieme.

Proietta ora le tue radici profondamente nel suolo sottostante e rilascia ogni eccesso energetico che potresti sentire.

Distogli l'attenzione dalle tue radici e rivolgila nuovamente alla sensazione del tuo corpo fisico.

Comincia a tornare al tuo livello normale di consapevolezza. Prima di aprire gli occhi o muoverti, prendi un momento per ascoltare i rumori intorno a te, per sentire l'aria, ecc.

Inspira profondamente ed espira lentamente.

Muovi ora le mani lungo le cosce e verso l'alto sull'addome e sul torace, sul viso e di nuovo verso il basso, per svegliare il tuo corpo alle sensazioni normali.

Apri ora piano i tuoi occhi e lentamente comincia a muoverti.

Così termina la quinta lezione del Self-Healing Archaeous sulla separazione passiva del corpo mentale solitario.

Vi suggerisco di utilizzare questa registrazione come guida solo finché abbiate imparato la tecnica. Una volta memorizzato lo schema di lavoro e terminato con successo almeno un paio di volte, dovreste provare a farlo da soli, senza l'uso di questa registrazione. E' della massima importanza imparare a realizzare questa tecnica senza la guida della mia voce se volete proseguire con la prossima lezione.

Quando questa tecnica diventerà facile da realizzare, potrete passare alla sesta lezione sulla terapia tramite l'equilibrio Elementare dei tre corpi.

Con i miei migliori saluti.

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione Audio © 2003 di Rawn Clark

~ Lezione Sei ~

Equilibrio Elementare e Reintegrazione dei tre Corpi

Ciao, sono Rawn Clark e vi guido nella sesta lezione del Self-Healing Archaeous. Consiglio questa lezione solo a chi sia già arrivato al Quarto Livello dell'IH e sia esperto nell'accumulazione degli Elementi.

L'argomento di questa lezione è l'equilibrio Elementare di ognuno dei nostri tre corpi. Requisito essenziale per la sua realizzazione è la maestria della Quinta lezione, poiché il lavoro di equilibrio Elementare richiede la separazione dei tre corpi.

Questa lezione dell'Archaeous è un'estensione di un esercizio che si trova alla fine della formazione astrale del Quarto Livello dell'IH. Nella versione di Bardon lo studente accumula gli Elementi nelle loro rispettive regioni del corpo fisico per raggiungere un'armonia Elementare. Nell'Archaeous, invece, accumuleremo gli Elementi in ognuno dei nostri tre corpi per raggiungere un livello ancora più profondo di armonia Elementare.

Cominceremo con il corpo mentale, poi con l'astrale per finire con il fisico. Faremo la massima attenzione al processo di reintegrazione del mentale con l'astrale e poi con la reintegrazione dell'astrale con il fisico. In questo modo, l'armonia Elementare del corpo mentale viene portata dal mentale all'astrale e riaffermata con l'accumulazione degli Elementi nel corpo astrale. L'armonia astro-mentale è poi trasportata dall'astrale al fisico e di nuovo riaffermata con l'accumulazione degli Elementi nel corpo fisico.

Poiché il lavoro della Sesta lezione richiede, oltre alla separazione dei tre corpi, un livello di concentrazione molto profondo, non vi guiderò attraverso l'intero processo come ho fatto nelle lezioni precedenti. Descriverò invece il procedimento e toccherà a voi metterlo in pratica.

Passiamo quindi alla descrizione della pratica.

Cominciate come al solito e lavorate come nella lezione precedente sino a quando i vostri tre corpi sono separati e la vostra consapevolezza è concentrata soltanto nel vostro corpo mentale solitario. La Sesta lezione comincia a questo punto.

Girate il vostro corpo mentale solitario sino ad osservare i corpi astrale e fisico rilassati. Prendete nota della cordicella che collega il corpo mentale solitario al corpo astrale e la cordicella che collega il corpo astrale a quello fisico disteso.

Concentratevi sulla corda che collega il corpo astrale al fisico. Come è noto, questa è la regione Terra del vostro corpo mentale. Il primo compito è quello di riempire la regione Terra del corpo mentale con l'Elemento Terra. Non accumulate una grande quantità dell'Elemento – solo quanto basta per riempire la corda. Non dovete condensare l'Elemento, deve trattarsi solo di un delicato riempimento della regione Terra con l'Elemento Terra.

Concentrate ora la vostra attenzione sulla corda che collega il corpo astrale al corpo mentale solitario. Come sapete, questa è la regione Acqua del vostro corpo mentale. Il compito seguente è quello di riempire la regione Acqua del corpo mentale con una quantità uguale dell'Elemento Acqua. Come prima, non accumulate troppo Elemento – riempite solo la corda senza condensarlo.

Quando le regioni Terra e Acqua del vostro corpo mentale sono riempite con i loro rispettivi Elementi, rivolgete la vostra concentrazione alla regione Aria del vostro corpo mentale solitario. Il prossimo compito è quello di riempire la regione Aria con una quantità uguale dell'Elemento Aria nello stesso modo di prima. Di nuovo, riempite solo la regione Aria con l'Elemento Aria, senza condensarlo.

Rivolgete quindi la vostra concentrazione alla regione Fuoco del vostro corpo mentale solitario e riempitela con una quantità uguale dell'Elemento Fuoco, esattamente come prima.

Quando le quattro regioni del vostro corpo mentale sono così riempite con una quantità uguale dei loro rispettivi Elementi, diffondete la vostra consapevolezza attraverso l'intero corpo mentale (nelle quattro regioni simultaneamente). Passate qualche momento meditando su questo stato di equilibrio integrato.

Terminata questa meditazione, rilasciate gli Elementi accumulati nell'ordine inverso, cominciando con il Fuoco e finendo con la Terra. Fatto ciò, rimanete un momento per sentire l'armonia Elementare e l'equilibrio nel vostro corpo mentale.

Rivolgete ora l'attenzione al vostro corpo astrale disteso e completamente rilassato. Lentamente rientrate e riprendetene piena coscienza. Reintegrate consapevolmente come al solito, collegando intimamente insieme i corpi mentale e astrale. Quando siete pronti, alzatevi con il vostro corpo astro-mentale, facendo attenzione a ricollegarvi con le sensazioni astrali.

Rimanete in piedi ed integrate i vostri corpi astrale e mentale. Ravvivate consapevolmente il corpo astrale con l'equilibrio Elementare del corpo mentale. Portate fermamente l'influenza rinvigorita del corpo mentale equilibrato in ogni aspetto della vostra energia astrale rilassata. Fate particolarmente attenzione a questa reintegrazione. Prendete tutto il tempo necessario e state il più completi possibile.

Dopo aver reintegrato completamente il corpo astrale, rivolgete la vostra attenzione alla regione Terra del corpo astrale e riempitela con l'Elemento Terra. Come per il corpo mentale, non dovete condensare l'Elemento, ma solo riempire la regione.

Rivolgete ora la vostra attenzione alla regione Acqua del corpo astrale e riempitela con una quantità uguale dell'Elemento Acqua. Proseguite riempiendo la regione Aria del corpo astrale con l'Elemento Aria e poi la regione Fuoco con l'Elemento Fuoco.

Quando le quattro regioni del corpo astrale saranno così riempite con una quantità uguale del loro rispettivo Elemento, diffondete la vostra consapevolezza attraverso l'intero corpo astrale (le quattro regioni simultaneamente). Prendete qualche momento per meditare a questo stato di equilibrio integrato.

Quando la meditazione vi sembra completa, rilasciate gli Elementi accumulati nell'ordine inverso, cominciando con il Fuoco e finendo con la Terra. Fatto questo, prendete qualche momento per sentire l'armonia Elementare e l'equilibrio nel vostro corpo astrale.

Rivolgete ora la vostra concentrazione al corpo fisico rilassato e integrate il corpo astro-mentale con il corpo fisico. Prendete qualche momento per questo processo di reintegrazione del corpo astro-mentale. Integrate consapevolmente l'armonia Elementare del corpo astro-mentale in ogni funzione del vostro corpo fisico. Fate particolarmente attenzione a questa reintegrazione. Prendete il tempo necessario per eseguirlo il più precisamente possibile.

Dopo aver reintegrato completamente il vostro corpo fisico, rivolgete la vostra concentrazione sulla regione delle gambe del vostro corpo fisico e riempitela con l'Elemento Terra. Come prima, non dovete condensare l'Elemento, solo riempire la regione.

Rivolgete ora la vostra attenzione alla regione addominale del vostro corpo fisico e riempitela con una quantità uguale di Elemento Acqua. Continuate riempiendo il torace del vostro corpo fisico con l'Elemento Aria e poi la regione della testa con l'Elemento Fuoco.

Quando le quattro regioni del vostro corpo fisico saranno così riempite con una quantità uguale del loro rispettivo Elemento, diffondete la vostra consapevolezza attraverso l'intero corpo fisico (le quattro regioni simultaneamente). Prendete qualche momento per meditare su questo stato di equilibrio integrato.

Quando la vostra meditazione vi sembrerà completa, rilasciate gli Elementi accumulati nell'ordine inverso, cominciando dal Fuoco e finendo con la Terra. Fatto questo, prendete qualche momento per sentire l'armonia Elementare e l'equilibrio nel vostro corpo fisico-astro-mentale. Concentratevi sulla sensazione provocata da questo equilibrio vivificante dei vostri tre corpi uniti. Integrate ogni parte di energia astro-mentale che potete nella vostra struttura fisica, guidandola consapevolmente in ogni cellula del vostro corpo fisico. In seguito, rilasciate ogni resto di eccesso energetico.

Visualizzate il vostro corpo mentale, intensamente illuminato, mentre dà con forza istruzioni all'astrale. Visualizzate anche il fisico, conforme alla sua struttura, in accordo a questo rinnovato modello astrale. Questa integrazione ed equilibrio finale dovrebbero essere proseguiti con la massima attenzione e concentrazione.

Concludete la vostra meditazione come al solito, assicurandovi di eseguire un ritorno completo alla normale consapevolezza ordinaria.

Per riassumere:

Eseguite prima l'Archaeous sino al punto in cui i tre corpi sono separati e la vostra consapevolezza saldamente ancorata nel corpo mentale solitario.

Caricate quindi ognuna delle quattro regioni Elementari del vostro corpo mentale con il loro rispettivo Elemento, cominciando con la Terra e finendo con il Fuoco. Dopo qualche minuto in questo stato, rilasciate gli Elementi nell'ordine inverso, dal Fuoco alla Terra. In seguito integrate il vostro corpo mentale solitario con il corpo astrale lasciato da parte.

Ripetete lo stesso esercizio con il corpo astrale riempiendo ogni regione con il rispettivo Elemento. Dopo qualche minuto rilasciate gli Elementi nell'ordine inverso ed integrate il corpo astro-mentale con il fisico.

Ripetete lo stesso lavoro con il corpo fisico. Di nuovo, riempite ogni regione con il rispettivo Elemento e poi, dopo qualche minuto, rilasciate gli Elementi nell'ordine inverso.

Giungere ad un corpo fisico-astro-mentale completamente integrato ed equilibrato al livello Elementare è la terapia più avanzata dell'Archaeous. Per citare Bardon, "Se il mago dovesse mai trovarsi in disarmonia in qualsiasi circostanza, tutto ciò che deve fare è praticare questo esercizio e immediatamente ristabilirà l'armonia. Proverà l'influenza confortante dell'armonia universale, che creerà e manterrà in lui il sentimento di pace e felicità, non solo per qualche ora, ma per giorni interi."

Così termina la Sesta Lezione del Self-Healing Archaeous riguardo l'equilibrio Elementare e la reintegrazione dei tre corpi. Vi auguro tanta pace, felicità e armonia Elementare!

Con i miei migliori saluti!

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione Audio © 2003 By Rawn Clark

~ Lezione Sette ~

Viaggio Astra-Mentale

Ciao, sono Rawn Clark e vi accompagnerò attraverso la Lezione Sette di Self-Healing Archaeous. Questa lezione è adatta soltanto per chi ha acquisito padronanza del Livello Quattro dell' IIH e sta' progredendo bene con il lavoro del Livello Cinque.

In questa lezione ci occuperemo del viaggio Astra-Mentale. La padronanza della Lezione Sei di Archaeous è un requisito **assoluto** per occuparsi di questa lezione poiché l' Equilibrio Elementale è ciò che libera il corpo astra-mentale dai relativi legami e permette il viaggio.

Al primo posto, una delle mie motivazioni per aver creato questa serie di lezioni audio era dovuta alle molte richieste che ho ricevuto dagli allievi dell' IIH per un metodo sicuro e sensato di proiezione astrale da poter utilizzare prima di raggiungente il Livello Nove. Il desiderio della proiezione astrale si è trasformato in una parte molto forte nella cultura magica odierna e molte persone sono disposte a assumersi grandi rischi per realizzarla. Infatti, durante i miei anni nei quali ho servito come Compagno innumerevoli studenti dell' IIH, ho affrontato molti casi dove gli allievi avevano danneggiato considerevolmente i loro corpi astrali e mentali con i loro tentativi di acquisire padronanza della proiezione astrale per mezzo delle odierne tecniche popolari. Così, rispondendo a questo bisogno in un modo più sicuro di quello che è attualmente disponibile ed in un modo più rapido di quello suggerito da Bardon, è diventato importante al benessere di molti allievi dell' IIH.

Inizialmente, ho avuto una grande resistenza nell' illustrare la seguente tecnica poiché credo fermamente che il sistema di Bardon sia LA migliore, più benefica via per procedere. Avevo progettato soltanto di introdurre quelle funzioni di Archaeous che sono le più curative per i tre corpi nella speranza che migliorassero i danni fatti inseguendo le ultime mode odierne. Infatti, la Lezione Sette doveva originariamente riguardare i benefici dell' auto-espressione integrata con il corpo fisico-astra-mentale bilanciato Elementalmente ed unificato cosciamente, invece di riguardare il viaggio Astra-Mentale. Mi hanno trattenuto dal fare ciò le numerose note indicanti che le persone avevano realizzato la possibilità di proiezione attraverso le Lezioni Quattro e Cinque riguardanti la separazione passiva dei tre corpi. Di conseguenza è diventato di importanza fondamentale spiegare il modo **giusto** di utilizzare Archaeous per realizzare il Viaggio Astra-mentale.

Per un sicuro viaggio astra-mentale, ci deve essere uno stato di Equilibrio Elementale all'interno dei tre corpi. Per esempio, la separazione astra-mentale spontanea o involontaria del corpo si presenta a volte quando vi è un Equilibrio Elementale **naturale** fra tutti e tre i corpi. Quando tutti i giusti fattori si presentano, il corpo astra-mentale esce spontaneamente dal corpo fisico. Primario, fra quelle condizioni, è uno stato in cui i tre corpi realizzano un provvisorio stato di Equilibrio Elementale. Ci sono inoltre circostanze supplementari che devono essere presenti allo stesso tempo, quali un comando dai livelli elevati del Sé, karmico, ecc. Il legame che lega il corpo astra-mentale al corpo fisico non è allentato **naturalmente** a meno che non siano presenti queste circostanze. Ciò nonostante, molte tecniche popolari cercano di escludere queste circostanze naturali attraverso un'accumulazione e una proiezione intensa di energia grezza. E in questo si trova il pericolo più grande di tali tecniche, poiché abusano ed ignorano le misure di sicurezza che la

Natura ha ritenuto necessarie.

Come Bardon ha illustrato nell' IIH tuttavia, quando un **Equilibrio** Elementale di **tutti e tre** i corpi è realizzato, la separazione del corpo Astra-mentale diventa una questione di intenzione cosciente, invece di far incontrare certe condizioni. Questa è una ragione per cui Bardon ha posto il Viaggio Mentale al Livello Otto e il Viaggio Astrale al Livello Nove – dal Livello Otto, tutti e tre i corpi sono stati portati a uno stato di Equilibrio Elementale.

Dal principio, Archaeous cerca di incubare questo Equilibrio. Primo con il corpo fisico e con un processo che conduce verso una comprensione di come le Qualità Universali degli Elementi si manifestano all' interno del corpo fisico. Poi, con il corpo astrale con un processo simile e con lo stesso fine. Ed ultimo, con il corpo mentale nello stesso modo. Una volta che le Qualità sono state riconosciute, e ad un determinato grado questa realizzazione è stata integrata nei tre corpi, la **separazione** – NON viaggio -- diventa possibile. Questo coincide con il lavoro del Livello Tre (dell'IIH. NdT) in cui uno ha realizzato ciò che io chiamo " Equilibrio Astrale Elementale rudimentale ", in cui le caratteristiche della personalità negative più forti sono state trasformate.

Successivamente, una volta che si è realizzato un buon progresso con il Livello Quattro, c'è la Lezione Sei di Archaeous, dove si lavora per bilanciare gli Elementi, con l' accumulazione, all'interno di ciascuno dei tre corpi, seguita da una completa re-integrazione. A questo punto nell'addestramento dell' IIH, l' Equilibrio Elementale Astrale è a portata di mano, se non già avvenuto, in modo tale che la Lezione Sei rinforzi l' Equilibrio Astrale nascente ed acceleri il praticante verso la relativa maturità.

Confrontato col percorso di Bardon, l'unico ingrediente realmente in difetto per ottenere un Viaggio Astra-mentale sicuro, riguarda l' Equilibrio Elementale **Mentale**. Nell' IIH, Bardon indirizza l' attenzione all' Equilibrio Mentale al Livello Sette (che è un'altra ragione per cui il Viaggio Mentale non avviene fino al Livello Otto), ma qui nella Lezione Sei di Archaeous, è un' esercitazione che direttamente richiama l' Equilibrio Mentale dalla conclusione del Livello Quattro.

Dalla conclusione del Livello Quattro / inizio del Livello Cinque, vi è già un **bilanciamento** Mentale in corso, così che l' esercizio della Lezione Sei rinforzerà questo bilanciamento e ne accellererà il relativo sviluppo verso un vero Equilibrio. Ciò che rende sicura questa accelerazione, è l' integrazione attenta dell' armonia Elementale in ciascuno dei tre corpi in successione. Questa operazione "fonda" questa armonia che è ciò che trasforma ' l'armonia' transitoria in un 'bilanciamento' meno transitorio ed infine, in Equilibrio.

Ho detto che, per un sicuro Viaggio Astra-mentale, ci deve essere uno stato di Equilibrio Elementale all' interno dei tre corpi. Questo grado di equilibrio può essere indotto tramite il processo di Archaeous ed in questa attuale Lezione Sette spiegherò un metodo per realizzarlo.

Come con la precedente Lezione Sei, questa Lezione richiede un livello profondo di concentrazione e separazione dei tre corpi che per me sarebbe poco pratico condurti nell' esercizio come ho fatto nelle Lezioni iniziali. Invece, ancora una volta descriverò semplicemente la procedura e starà a te metterlo in pratica.

Così, passiamo alla descrizione della pratica.

La Lezione Sette inizia con una replica completa della Lezione Sei. Ciò è il fondamento che stabilisce l' Equilibrio Elementale di tutti e tre i corpi.

Così, in primo luogo, separate i vostri tre corpi e poi create un'armonia Elementale all'interno del

vostro corpo mentale solitario. Successivamente integrate questa armonia mentale nel vostro corpo astrale e create un'armonia Elementale all'interno del vostro corpo astra-mentale. Dopo, integrate questa armonia astra-mentale nel vostro corpo fisico e create un' armonia Elementale all'interno del vostro corpo fisico-astra-mentale.

Questa intera procedura deve essere effettuata completamente e con molta attenzione, con una speciale attenzione che è data alle integrazioni successive.

A questo punto, dovete spendere pochi minuti profondamente focalizzati sull' unità dei vostri tre corpi e sul loro reciproco Equilibrio Elementale.

Quando questa meditazione è completa, focalizzate la vostra attenzione sul Viaggio Astra-mentale. Dovete sviluppare una forza di volontà molto intensa in questa intenzione.

Ora restringete la vostra consapevolezza al vostro corpo astra-mentale nel modo usuale e separate il vostro corpo astra-mentale bilanciato Elementalmente dal vostro corpo fisico bilanciato Elementalmente. Inizialmente dovete alzarvi in piedi , di fianco al vostro guscio fisico vuoto. Focalizzatevi ancora sullo stato bilanciato dei vostri corpi e sulle sensazioni usuali del vostro corpo astra-mentale. Focalizzate la vostra attenzione esclusivamente all'interno del vostro corpo astra-mentale.

Osservate la corda d' argento che collega il vostro corpo astra-mentale al vostro guscio fisico. Osservate quanto è sottile ed elastica. Notate quanto è più elastica quando avete separato precedentemente il vostro corpo astra-mentale, prima di realizzare il bilanciamento Elementale di tutti e tre i corpi.

Ora rivolgete la vostra attenzione lontano dal vostro corpo fisico e dalla corda d' argento. Focalizzatevi esclusivamente all' interno del vostro corpo astra-mentale e ri-affermate il suo bilanciamento Elementale accumulando gentilmente i quattro Elementi nelle loro rispettive regioni e poi rilasciandoli.

Ora rivolgete la vostra attenzione all' esterno ai vostri dintorni fisici. È probabile che sentirete un grande senso di libertà, formato dall' entusiasmo di poter volare via immediatamente, ma questo **deve** essere mantenuto sotto controllo. *Voi* dovete avere il controllo di esso, invece di farvi controllare da esso. State perfettamente in piedi fino a che non riteniate che siete capaci ed in grado di resistere a tutti gli stimoli di volare via.

La vostra capacità di dirigere-se stessi di fronte a questo stimolo forte dipende dalla maturità della vostra disciplina mentale e del vostro Equilibrio Elementale.

Una volta che siete sicuri di comandare voi stessi, fate alcuni passi intorno alla stanza in cui il vostro corpo fisico si riposa. Esaminate i particolari dei vostri dintorni fisici con le facoltà inerenti al vostro corpo astra-mentale.

Dopo aver fatto questo per pochi minuti, fermatevi e state fermi in piedi ancora una volta. Focalizzatevi interiormente ed ancora una volta ri-affermate l' Equilibrio Elementale del vostro corpo astra-mentale. Se necessario, brevemente accumulate e rilasciate gli Elementi.

Quando questo è stato fatto, rivolgete la vostra attenzione alla corda d' argento ed al vostro corpo fisico a riposo. Osservate i cambiamenti nella corda d' argento per quanto riguarda la sua finezza ed elasticità. Di nuovo, rivolgete la vostra attenzione indietro ai vostri dintorni fisici ed esplorateli ancora una volta. Questa volta, osservate i piccoli particolari della stanza ed immagazzinateli nella

memoria. Più tardi, paragonerete queste memorie ad un' osservazione fisica degli stessi particolari.

Dopo aver fatto ciò per alcuni minuti, tornate con la vostra attenzione sul vostro corpo fisico. Ri-affermate l' Equilibrio Elementale del vostro corpo astra-mentale e poi ri-entrate nel vostro corpo fisico.

Integrate **completamente** il vostro corpo astra-mentale con il vostro corpo fisico come spiegato nella Lezione Sei, compreso l' accumulazione dei quattro Elementi nelle loro rispettive regioni. Liberate gli Elementi e poi tornate alla coscienza normale di risveglio nel modo usuale.

Immediatamente dopo aver riottenuto la vostra consapevolezza fisica normale e i vostri sensi fisici normali, dovete esaminare i vostri dintorni fisici e discernere quanto le vostre percezioni astra-mentali corrispondano alle vostre percezioni fisiche. Cercate i particolari specifici che avete memorizzato durante il vostro viaggio astra-mentale e confrontate quelle memorie a ciò che vedete ora.

Ripetete questa pratica di esaminare i vostri dintorni immediati fisici mentre abitate il vostro corpo astra-mentale e successivamente confrontateli alle vostre percezioni fisiche, ripetutamente, finché le vostre percezioni astra-mentali si allinieranno con la realtà fisica. Da questa pratica imparerete come discernere fra le proiezioni del subconscio e la realtà effettiva.

Quando avete raggiunto il punto in cui le vostre percezioni astra-mentali dei vostri dintorni immediati sono attendibilmente esatte, potete allora cominciare ad avventurarvi più lontano. Quando possibile, osservate successivamente i posti visti col viaggio astra-mentale con il vostro corpo fisico, per essere sicuri che, ad una data distanza, le vostre percezioni astra-mentali siano esatte.

Avventurarsi ancora più lontano dal vostro corpo fisico avviene col passare del tempo, ma rimanete nel momento temporale presente. Procedete in questo modo fino a che non siate diventati adepti nel visitare ogni luogo nel momento presente di tempo-spazio che scegliete.

Il metodo dal quale potrete andare dalla posizione del vostro corpo fisico in qualunque altro punto nello spazio, è ragionevolmente semplice. La questione è solo quella di formare una forte intenzione di visitare tali luoghi. Questo genera una risonanza mentale che, a causa della legge del piano mentale di 'un simile attrae il suo simile', immediatamente vi attira alla vostra posizione scelta. Per esempio, se desiderate viaggiare astra-mentalmente alla casa di parenti, dovreste generare la forte intenzione mentale di fare così e verrete trasportati con il vostro corpo astra-mentale alla loro presenza fisica.

La pratica di acquistare padronanza del viaggio astra-mentale nel momento fisico presente, prepara il corpo astra-mentale per entrare negli strati più effimeri del regno astrale. La navigazione all'interno di questi strati dell' astrale è in qualche modo differente e coinvolge, in aggiunta ad un'intenzione fortemente formulata, l'accumulazione di singoli Elementi per l' esplorazione dei regni Elementalì e l' accumulazione delle frequenze specifiche di luce colorata per l' esplorazione della Zona Attorno La Terra. In altre parole, queste esplorazioni richiedono un' alterazione del vostro corpo astra-mentale dal suo stato naturale.

Questo conclude la Lezione Sette del Self-Healing Archaeous, riguardo al Viaggio Astra-Mentale. Spero, nel vostro interesse, che scegliate di usare saggiamente questa conoscenza ed applicarla alla vostra evoluzione magica

My best to you!

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione Audio © 2003 By Rawn Clark

~ Lezione Otto ~

Tecniche di Viaggio Mentale

Ciao, sono Rawn Clark e vi condurrò attraverso la lezione otto di Self-Healing Archaeous. Questa lezione è adatta soltanto a coloro che hanno acquisito padronanza della precedente lezione sei.

Ci sono tre gradi o tipi di viaggi mentali. Il primo è quando il corpo mentale solitario è separato dall'involucro astra-fisico. Il secondo è quando il corpo astra-mentale in primo luogo è separato dal guscio fisico e, successivamente, il corpo mentale solitario è separato dal guscio astrale. Il terzo e grado finale, è quando, avendo realizzato la separazione dell' astra-mentale dal fisico e poi il corpo solitario mentale dall' astrale, la regione del Fuoco del corpo mentale è separata dalla regione dell' Aria del corpo mentale solitario.

Il primo grado di viaggio è quello che Franz Bardon ha descritto al Livello 8 dell' IIH. Con questo metodo di separazione del corpo mentale solitario direttamente dal guscio astra-fisico, si rivela un cordone viola che rappresenta ciò che resta delle regioni congiunte dell' Acqua e della Terra del corpo mentale. Con questo grado, le proprie percezioni possono variare dal puramente mentale all' astral e l'integrazione delle percezioni dal corpo mentale solitario, nel contesto emozionale, è molto facile. Questo grado è il più adatto al viaggio mentale nel momento attuale, negli ambienti fisici propri, di altri posti sulla terra, ecc. Questo è lo stato precursore per la tecnica del Viaggio Astrale che Bardon espone al Livello Nove dell' IIH.

Nel secondo grado di viaggio, si separa prima il corpo astra-mentale dal guscio fisico, rivelando il cordone d'argento che è solo la regione della Terra del corpo mentale. Successivamente, si separa il corpo mentale solitario dal guscio astrale, rivelando il cordone viola (invece del cordone porpora più denso), che è solo la regione dell' Acqua del corpo mentale. Ciò causa una separazione più profonda del corpo mentale solitario ed è più adatta a percezioni puramente mentali che coinvolgono l'integrazione della percezione diretta del significato essenziale con il pensiero. È possibile integrare rapidamente le percezioni mentali nel livello emozionale, ma questo non è automatico e quindi richiede l'intenzione. Inoltre, è facile attrarre il guscio astrale al corpo mentale solitario e tornare al viaggio astrale da questo stato.

Questo secondo grado è il più importante per un' esaminazione mentale sottile del presente momento ma, più importante, è il meglio per esplorare i Piani più alti delle Zone Planetarie. Tuttavia, le regioni congiunte del Fuoco e dell' Aria del corpo mentale solitario non possono viaggiare molto oltre la zona di Saturno e possono penetrare soltanto "il bordo" dell' Abisso. In altre parole, il corpo mentale solitario è una creatura del regno sequenziale e come tale, non può penetrare nel regno non sequenziale dell' eternità. Soltanto la regione del Fuoco del corpo mentale può traversare l' Abisso fra i regni sequenziali ed eterno.

Questo mi porta al terzo grado finale di viaggio mentale – la separazione della regione del Fuoco dal corpo mentale solitario. Si comincia dal secondo livello e poi si separa la regione del Fuoco del corpo mentale dalla relativa integrazione con la regione dell' Aria. Ciò rivela un cordone di cristallo chiaro che è tutto ciò che rimane della regione dell' Aria quando la propria consapevolezza è completamente focalizzata soltanto all'interno della regione del Fuoco. Con questo grado vi è soltanto la percezione diretta del significato essenziale e dell' ESSERE. Queste percezioni possono essere integrate periodicamente nella regione dell' Aria del pensiero, ma ciò richiede un atto di volontà che rimuove uno dalla completa focalizzazione all'interno della regione del Fuoco. La regione del Fuoco è come una fiamma, volta sempre verso l'alto ed esternamente. Tuttavia, l'integrazione delle percezioni dirette della regione del Fuoco nella regione dell' Aria, richiede l'allontanarsi da ciò che si sta direttamente percependo. Di conseguenza, questo interrompe la continuità delle proprie percezioni e si deve allora tornare ad una focalizzazione esclusiva sulla regione del Fuoco ed alla separazione della stessa.

Soltanto la regione del Fuoco del corpo mentale è capace di percepire direttamente, e fondere la propria consapevolezza con, il corpo mentale eterno.

Questo è il più alto grado di vuoto o di viaggio dell' esercizio mentale che Bardon insegna al Livello Uno dell' IIH. Al Livello Uno, l'allievo focalizza la propria consapevolezza all'interno della regione del Fuoco del proprio corpo mentale. Questa è la regione della percezione diretta del significato essenziale ed è di uno stato descritto meglio come ESSERE. Qui non vi è pensiero -- soltanto percezione ed ESSERE. Tuttavia, con gli esercizi del Livello Uno tutto questo avviene mentre tutti e tre i corpi sono ancora ragionevolmente integrati. In effetti, la regione del Fuoco è collegata da un cordone molto grosso e denso che rappresenta le regioni unite della Terra, dell' Acqua e dell' Aria del corpo mentale. Ciò genera un gran rumore di fondo, che non si realizza fino a che si non abbia avuto esperienza della più profonda calma e del più grande controllo, che avviene dopo aver separato prima il corpo mentale.

Come l'allievo realizza un sempre più profondo stato di vuoto mentale per mezzo di una continua pratica, la corda che collega la regione del Fuoco diventa sempre più fine e più chiara, rivelando così i vari livelli della mente in successione. Primo, gli strati dei legami del cervello della mente, poi il legame emotionale della mente e per ultimo la rivelazione della mente che percepisce. È possibile, con una pratica persistente e anche con un talento eccezionale avuto dalla nascita, raggiungere uno stato nel quale la corda che connette la regione del Fuoco alle regioni combinate della Terra, Acqua e Aria ottenga una chiarezza cristallina. Per la maggior parte della gente tuttavia, per far ciò occorre **molto** tempo.

Separando prima i tre corpi e poi separando la regione del Fuoco dalla regione dell' Aria, si può raggiungere il più profondo stato di vuoto della mente possibile. Tuttavia, un minor grado di vuoto, ma ancora superiore a quello dell' esercizio mentale del Livello Uno, può essere realizzato in primo luogo separando il corpo astra-mentale dall' involucro fisico e successivamente separando la regione del Fuoco dal corpo astra-mentale, lasciando dietro un guscio astra-mentale di Acqua e Aria congiunti. Questo rivela un cordone giallo dorato traslucido attraverso il quale la regione del Fuoco può integrare rapidamente le relative percezioni dirette negli aspetti di Aria e Acqua del corpo mentale. Anche se questo ancora sottende un'interruzione periodica dello stato di vuoto e della diretta percezione, occorre considerabilmente meno tempo rendere più chiaro il cordone giallo dorato traslucido a uno stato di chiaro cristallo.

Poiché sarebbe ovviamente impossibile per me condurti attraverso queste pratiche, ora descriverò semplicemente il metodo per ogni grado di viaggio mentale. Certamente dovete abilmente applicare tutto questo alla vostra pratica personale.

Grado Uno: Si comincia con il bilanciamento e l' integrazione Elementale di tutti e tre i corpi come insegnato nella lezione sei. Una volta che i vostri tre corpi sono completamente re-integrati, separate il vostro corpo mentale solitario dall' involucro astra-fisico. Percepite il cordone color porpora e studiate ciò che vi circonda. Così come con le mie istruzioni del viaggio astra-mentale nella lezione sette, dovete verificare l'esattezza delle vostre percezioni dopo ogni sessione. Cominciate vagando molto vicino alle vostre guscio astra-fisico e poi, col tempo, avanzate sempre di più. Esercitatevi ad integrare le percezioni del vostro corpo mentale solitario nel vostro corpo astra-fisico durante il vostro viaggio. A completamento del vostro viaggio mentale, re-integrate con attenzione e completamente nel vostro guscio astra-fisico.

Il viaggio da un posto ad un altro inizia formulando la chiara intenzione di viaggiare verso la destinazione scelta. Per l'esempio, se desiderate visitare un amico in un altro paese, formulerete l'intenzione forte di fare così. Viaggiare in altri piani o zone avviene tramite l'intenzione e l' armonizzare coscientemente il corpo mentale solitario con la vibrazione della zona scelta. Per l'esempio, se desiderate visitare un regno Elementale, ne formulerete l'intenzione e successivamente dovrete riempire il vostro corpo mentale solitario dell' Elemento relativo.

Grado Due: Si comincia con il bilanciamento e l' integrazione Elementale di tutti e tre i corpi come insegnato nella lezione sei. Una volta che i vostri tre corpi sono completamente re-integrati, separate il vostro corpo astra-mentale dall' involucro fisico. Percepite il cordone color argento e poi separate il vostro corpo mentale solitario dal guscio astrale. Percepite la corda violetta e studiate ciò che vi circonda. Come sempre, dovete verificare l'esattezza delle vostre percezioni dopo ogni sessione. Cominciate vagando molto

vicino al vostro guscio astrale e fisico e poi, col tempo, avanzate sempre di più. Esercitatevi ad integrare le percezioni del vostro corpo mentale solitario nel vostro corpo astrale durante il vostro viaggio. A completamento del vostro viaggio mentale, re-integrate con attenzione e completamente nei vostri gusci astrale e fisico. Gli stessi metodi del viaggio si applicano come nel grado uno.

Grado Tre: Si comincia esattamente come nel grado due. Una volta che i vostri tre corpi sono separati, focalizzate la vostra consapevolezza esclusivamente all'interno della regione del Fuoco del vostro corpo mentale solitario. *Percepite* il significato essenziale della vostra separazione dalla regione dell' Aria e *percepite* il significato essenziale del cordone di cristallo chiaro che le collega con esso. Isolate la vostra consapevolezza solo alla regione del Fuoco – soltanto alla percezione e ad ESSERE.

Il viaggio con la regione del Fuoco del corpo mentale è inoltre un aspetto dell'intenzione e del comportarsi in accordo con la legge del regno mentale del "luce attrae luce" (NdT In italiano non rendeva la traduzione letterale di "like attracts like"). Tuttavia, si deve introdurre questa intenzione *prima* di separare la regione del Fuoco dalla regione dell' Aria. L'intenzione di dove si desidera viaggiare è formulata molto intensamente appena prima di focalizzare la propria consapevolezza all'interno della regione del Fuoco. A questo punto un Elemento, un Fluido o una Luce colorata possono essere condensate all'interno del corpo mentale solitario. Tutte queste azioni generano una cristallizzazione fortemente incentrata della materia mentale che serve come punto di ancoraggio a cui il vostro obiettivo è attratto; e vice versa, che è attratto ugualmente *a* e *da* il vostro obiettivo. Mentre voi ed il vostro obiettivo convergete sul piano mentale, focalizzatevi esclusivamente all'interno della regione del Fuoco e separatela dalla regione dell' Aria. Questo pone la vostra regione del Fuoco a, o dentro, il vostro obiettivo mentale. In altre parole, voi *puntate* la vostra regione del Fuoco e poi la rilasciate.

Se state esplorando il livello del piano mentale dei vostri dintorni fisici immediati con la regione sola del Fuoco, ci vorrà una notevole quantità di esperienza per "verificare" successivamente con la vostra vista fisica, ma da questo punto dovreste essere molto sicuri dell'affidabilità dei vostri sensi mentali.

Durante i vostri esperimenti con la regione sola del Fuoco, dovreste integrare periodicamente le vostre percezioni nella regione dell' Aria. Se necessario, ri-unite completamente con la regione dell' Aria e poi integrate i vostri pensieri nella regione dell' Acqua in modo tale da assicurarvi successivamente ricordi più nitidi. Infine, la transizione fra essere nella regione sola del Fuoco, integrandola poi con la regione dell' Aria e successivamente separare nuovamente la regione sola del Fuoco, dovrebbe diventare molto fluida e veloce.

Con la pratica, si impara inoltre come "azionare" la regione sola del Fuoco *dopo* la relativa separazione dalla regione dell' Aria. Ciò si attua con un processo di aprire se stessi a cosa viene *percepito*, inteso come opposto a ciò che si *concepisce*. Per esempio, ci si dirige e si giunge alla zona lunare ma ora si desidera ascendere da là alla zona di mercurio. Ciò che è richiesto è *aprire se stessi* alla diretta percezione del significato essenziale della vibrazione della zona del mercurio.

Infine, ci si può *aprire* a reami a cui il corpo mentale sequenzializzato è incapace di volgersi, semplicemente perché non può completamente concepirli. La regione sola del Fuoco tuttavia, è capace di *percepire* ciò che la coscienza sequenzializzata non può immaginare. Per l'esempio, quando il corpo mentale solitario è riempito di Akasha prima della separazione della regione del Fuoco e l'intenzione di fusione con il proprio Grande Sé è formulata molto intensamente, ciò porterà la regione del Fuoco *verso* il corpo mentale eterno. Una volta separata, la regione del Fuoco *concepisce* il Grande Sé ed allora deve *aprirsi* al Grande Sé e consumare completamente il relativo Fuoco come una radianza che si riempie e diventa una sola cosa col Grande Sé. Questo stesso metodo può anche essere usato per fondersi con una forma Divina scelta, per esplorare le sfaccettature specifiche della Causalità Prima, ecc.

Quando ogni viaggio è fatto con la regione sola del Fuoco, si dovrebbe stare molto attenti riguardo al processo successivo di re-integrazione delle quattro regioni e dei tre corpi. Passate parecchi momenti, o i minuti se necessario, integrando le regioni dell' Aria e del Fuoco completamente.

Prendetevi il tempo che occorre per integrare le vostre percezioni nella vostra mente pensante. Allo stesso

modo, integrate completamente il corpo mentale solitario con il guscio astrale e lasciate tutti i pensieri risiedere al livello delle vostre percezioni emozionali. Ed appena fatto, re-integrate i vostri corpi astramentale e fisico. Fissate la memoria delle percezioni, dei pensieri e delle sensazioni dal vostro viaggio mentale nella vostra consapevolezza mondana.

Ciò conclude la lezione otto del Self-Healing Archaeous. Spero che queste tecniche vi aiutino a svelare lo Splendore Eterno della Luce Illimitata servendo a facilitare ed incoraggiare le vostre esplorazioni del nostro universo infinito, con tutte le sue meraviglie.

My best to you!

Rawn Clark
16 Novembre 2003

RAWN'S SELF--HEALING ARCHAEOUS

Versione scritta Audio © 2003 By Rawn Clark

~ Lezione Nove ~

La Sottile Arte dell' Integrazione

Introduzione:

Ciao, sono Rawn Clark e vi condurrò attraverso la lezione nove di Self-Healing Archaeous. Questa lezione finale è adatta soltanto a coloro che già hanno acquisito la padronanza della lezione sei.

Ho dichiarato molte volte all'inizio, che Self-Healing Archaeous segue il processo alchemico di base del "solve et coagula", della separazione e della re-unificazione. La separazione nelle parti purifica quelle stesse parti e la re-unificazione di esse purificate ha come risultato un miglioramento generale della materia. Questo si chiama evoluzione nell'azione, il processo primordiale di Forza che assume una Forma e poi la Forma libera la relativa Forza così che possa assumere una nuova Forma.

Nella lezione uno, il processo di purificazione è iniziato con il rilassamento completo di ogni parte del corpo fisico, cosa che ha richiesto naturalmente la focalizzazione della consapevolezza su ogni parte del corpo in successione. Successivamente ci era la focalizzata con la consapevolezza su ogni regione Elementale, nella loro successione. Questa focalizzazione della consapevolezza su una parte specifica è stata una prima funzione importante di purificazione. Introducendo la nostra consapevolezza cosciente completamente nella parte in questione, si è rinforzata la base astra mentale su cui la parte o la regione si fonda. In altre parole, abbiamo aumentato la purezza della Forza che si è manifestata in quella particolare Forma.

Così, avendo purificando ciascuna parte, il punto successivo di Archaeous è stato quello di ri-unire coscientemente ciascuna delle parti nella consapevolezza che sia tutto un intero. La consapevolezza di una regione Elementale è stata aggiunta a quella di un'altra ed alla consapevolezza delle due unite, è stata aggiunta una terza e così via, fino ad aver unito tutte e quattro le regioni in una singola consapevolezza. Questo è il processo rudimentale di integrazione in cui ogni parte purificata è ricongiunta con tutte le altre parti purificate e la consapevolezza di ciascuna parte separata è tenuta simultaneamente come una nuova consapevolezza olistica.

Nella lezione due, questo stesso processo è stato applicato al corpo astra-mentale. Si è iniziato con la focalizzazione della consapevolezza sul corpo astra-mentale, distinguendolo dal corpo fisico, per poi passare su ciascuna delle relative regioni Elemental, in successione. Una volta che questa purificazione delle parti è stata terminata, tutte le parti del corpo astra-mentale, sono state riunite in una consapevolezza astra-mentale olistica. Allora, la consapevolezza olistica del corpo astra-mentale è stata integrata con la consapevolezza olistica del corpo fisico, provocando una consapevolezza olistica ancora più completa.

Con la lezione tre, questo stesso processo è stato ripetuto di nuovo ma, questo volta, sul corpo mentale. Il risultato è stato una consapevolezza olistica fisico-astra-mentale.

La separazione delle parti nelle prime tre lezioni è avvenuta in situ ed è stata solamente un aspetto dello spostare e del contrarre la propria focalizzazione della consapevolezza. Nelle lezioni quattro e cinque, tuttavia, questa separazione delle parti è stata incrementata ulteriormente e si è transformata in una separazione spaziale, anche se ancora radicata nella focalizzazione e nella contrazione della propria consapevolezza. Come conseguenza, la purificazione risultante è stata più profonda di quella prodotta in situ. La separazione passiva reale dei tre corpi ha conferito una focalizzazione più profonda e più esclusiva all'interno di ogni corpo e un profondissimo rilassamento al livello astrale e mentale che normalmente non è possibile ottenere in situ.

Il punto successivo nell'aumentare la profondità della purificazione di ogni parte o corpo, si è avuto con il

lavoro della lezione sei di equilibrio degli Elementi in ciascuno dei tre corpi separati. Lo sviluppo dell'armonia Elementale ha aumentato esponenzialmente la purificazione di ogni parte e, dovuto all'effetto di armonizzazione su ogni corpo, l'integrazione successiva di quelle parti è stata esponenzialmente più completa.

Le prime sei lezioni hanno preparato per le lezioni sette ed otto e per il punto seguente nella purificazione – il viaggio. Il viaggio Astra-mentale e il viaggio mentale sono traguardi educativi da raggiungere. Espandono il Sé con esperienza diretta. E mentre sono ancora radicati nella focalizzazione della propria consapevolezza, necessitano di espressione-del-Sé tanto quanto la percezione passiva. In altre parole, esercitano quella consapevolezza focalizzata in nuovi modi che la inducono a evolversi velocemente.

Come sempre, le parti recentemente purificate devono essere re-integrate in una consapevolezza fisica-astra-mentale olistica. Ma quando si va ad integrare la purificazione fatta attraverso il viaggio astra-mentale e tramite il viaggio mentale, ci si confronta con un lavoro più grande di quanto incontrato nelle lezioni iniziali. Uno deve sviluppare le nuove abilità di integrazione per trarre beneficio dalle sottili esperienze incontate nel viaggio mentale ed astra-mentale. Per prima cosa, queste nuove abilità hanno a che fare con l'integrazione di quelle esperienze nella consapevolezza e nella memoria mondana. E seconda cosa, hanno a che fare con l'integrazione cosciente delle lezioni che ognuno ha imparato da quelle esperienze in ciascuno dei tre corpi ad un tal grado che ogni corpo è ulteriormente purificato e trasformato da quelle stesse lezioni.

Così, ho intitolato questa lezione finale della serie di Archaeous "La Sottile Arte dell'Integrazione", e questa è una delle Arti magiche più importanti.

Ogni piccola parte della propria ascesa deve essere integrata nei livelli mondani del Sé o non ha senso. Separazione senza re-integrazione si transforma in distruzione e, allo stesso modo, integrazione senza separazione periodica si transforma in ristagno. L'iniziazione Ermetica è radicata nello sviluppare solide fondamenta e successivamente nella costruzione della propria ascensione su quella base, assicurandosi sempre di legare saldamente la propria ascesa a quelle fondamenta solide affinchè la struttura intera non traballi. L'integrazione è ciò che assicura un'ascesa sana e continua, e in questo modo è un'Arte degna da acquistarne padronanza. Ed è meglio iniziare il più presto possibile perché lungo il percorso dell'iniziazione che avete percorso, le vostre abilità di integrazione dovranno affrontare sfide sempre più grandi.

La parte pratica di questa lezione finale è divisa in tre sezioni: Integrazione del viaggio Astra-mentale, Integrazione del viaggio mentale ed Integrazione dell'Espressione-del-Sé. Quest'ultima è quella che Bardon ha descritto come "azione magica" al Livello Sei dell'IHH. Gradisco pensare ad esso come viaggio Fisico-Astra-Mentale:)

Così, passiamo alla parte pratica ...

Integrazione del viaggio Astra-Mentale:

L'integrazione di più alte percezioni e di stati di consapevolezza nei più bassi livelli della coscienza è un'arte sottile. Così come il pittore utilizza il colore e la forma per esprimere molti strati profondi di significato simultaneamente, allo stesso modo l'artista che utilizza la fine arte dell'integrazione modella i colori di pensiero e le forme di emozione per catturare la loro più sublime esperienza in simboli che i più bassi livelli della coscienza possono trattenere e comprendere. Per averne padronanza occorre molto tempo e pratica.

Il primo punto di ogni integrazione nella consapevolezza mondane è fissare le più alti percezioni e pensieri nella propria memoria. Il secondo punto è poi impiegare attivamente le realizzazioni che sorgono da quelle memorie utilizzandole come fondamento per le proprie azioni.

Si dice che il cervello fisico catturi tutto quello che gli occhi vedono e che gli orecchi sentano, ma diventare consapevolmente coscienti di quelle informazioni che ha immagazzinato occorre qualcosa in più di una pura funzione organica del cervello. L'ingrediente che rende possibile ricordare coscientemente quell'inconcepibile ammontare di dati immagazzinati è il significato emozionale che noi attribuiamo ad esso. Se

ci sono dati completamente innocui, come quante automobili sono passate dalla vostra finestra fra il mezzogiorno e le 15.00 del sabato, questo rimane irraggiungibile dalla consapevolezza cosciente. Ma se è emozionalmente significativo, come il tipo di automobile passato attraverso la vostra finestra alle 15.15 di sabato, allora noi saremo certi di ricordarci di essa.

Con il viaggio astra-mentale, il ricordarsi non è molta difficoltà in quanto queste esperienze sono percepite tramite il filtro del corpo o della regione astrale dell' Acqua del corpo mentale mentre stanno accadendo. In altre parole, le esperienze avute nel viaggio astra-mentale si presentano all'interno di un ambiente di significato emozionale e tutte le percezioni astra-mentali sono colorate dallo stesso. La percezione si presenta in forme simboliche -- figure, colori, suoni, sensazioni e così via, le quali esprimono tutte un contenuto emozionale. All'interno di quel contenuto emozionale vi sono significati essenziali che sono direttamente percepiti con i propri sensi mentali nello stesso istante della relativa percezione astrale. Così le forme simboliche della materia astrale comunicano chiaramente il loro significato essenziale al viaggiatore astra-mentale.

Ciò nonostante, la focalizzazione primaria del viaggiatore astra-mentale è a livello astrale della percezione. La percezione astrale in sè non rivela immediatamente l'interezza del livello mentale, la percezione diretta del significato essenziale -- soltanto simbolizza la percezione diretta.

Di conseguenza, il viaggiatore astra-mentale dovrebbe spendere un po' di tempo alla conclusione del proprio viaggio rivedendo la propria esperienza per accertarsi che successivamente, quando il simbolo astrale verrà *ricordato*, l'interezza della percezione diretta del livello mentale sia ancora accessibile *attraverso* il simbolo astrale.

Quando il vostro viaggio astra-mentale è completo, ritornate alla posizione dei vostro involucro fisico e state vicino ad esso. Spendete i successivi istanti – tutto quello che occorre -- rivedendo la vostra esperienza. Iniziate dall'inizio e passate attraverso l'esperienza intera in modo cronologico, provando a ricordare ogni particolare. Appena vi ricordate di qualcosa, prendete nota di come i segmenti differenti della vostra esperienza risuonino con le regioni specifiche del vostro corpo astrale.

Quando avete finito con la vostra revisione, ri-entrate nel vostro guscio fisico e re-integrate completamente i vostri tre corpi. Immediatamente dopo, ancora una volta rivedete la vostra esperienza e scrivete note sufficienti riguardo la vostra esperienza in modo tale che successivamente siate capaci di riottenere le vostre memorie degli eventi.

Nei giorni e nelle settimane che seguono la vostra sessione di viaggio, meditate sulla vostra esperienza. Riferitevi alle vostre note per rinfrescare la vostra memoria, se necessario, e prendete ulteriori note dei punti chiave che scoprirete durante le vostre meditazioni.

Lo scopo di queste meditazioni è di scoprire e successivamente capire completamente, le lezioni contenute nella vostra esperienza errante di viaggiatori. Una volta che le lezioni sono capite, dovete allora applicarle alla vostra vita in qualsiasi modo sembri più adatto. Dovete integrarle nella vostra esperienza nel vostro Sé a qualsiasi livello le lezioni richiedono.

Integrazione del viaggio mentale:

Il viaggio mentale è, naturalmente, la forma più versatile di viaggio, ma tuttavia esso può presentare molte sfide per quanto concerne il ricordo delle esperienze e percezioni, così come l' integrazione e l' applicazione delle sue lezioni. Ma poiché il corpo mentale è così versatile, è lo strumento perfetto per adattarsi ad ogni sfida. Tutto quello che c'è bisogno è un po'di creatività ed immaginazione :)

Nella lezione otto, ho definito tre gradi di viaggio mentale, in modo da poter strutturare la mia discussione qui, e userò quella stessa struttura descrivendo alcune delle opzioni aperte ad ogni grado.

1. La separazione del corpo mentale solitario direttamente dal corpo fisico

Poiché questo tipo di viaggio mentale coinvolge le regioni congiunte del Fuoco e dell' Aria, la percezione si presenta nella forma di pensieri e della percezione diretta, simultaneamente. Tuttavia, queste percezioni mancano di significato emozionale nel tempo in cui stanno avvenendo. Con un grado profondo di separazione, l'unica densità della forma simbolica che queste percezioni hanno è quella dei pensieri. Non essendoci figura, colore, suono, ecc. astrale, in modo da ottenere significato emozionale e forma astrale, queste percezioni devono essere processate dal corpo astrale o dalla regione dell' Acqua del corpo mentale.

Poiché a questo livello di viaggio mentale viene rivelato il cordone viola più denso, che è la regione compresa della Terra e dell' Acqua unite, è molto facile creare un flusso di informazioni fra il corpo mentale solitario e la regione dell' Acqua.

La portata di flusso fra i due può essere regolata a volontà. Inizialmente, suggerisco di sperimentare con l'apertura e la chiusura di esso. Per esempio, spendete alcuni momenti nella separazione profonda del corpo mentale solitario dal guscio astra-fisico ed allora espandete la vostra consapevolezza lungo il cordone viola un grado alla volta, fino a che non sentiate l'intrusione di significato emozionale e della forma astrale, nei vostri pensieri. Lasciate i vostri pensieri fissati in questo livello della vostra consapevolezza ed allora tornate a focalizzarvi sulla separazione profonda del corpo mentale solitario dal guscio astra-fisico.

Quando avrete ottenuto ciò, diventa molto facile spostarsi velocemente fra questi stati e rapidamente integrare il vostro viaggio mentale solitario nella vostra consapevolezza astrale. Con molta pratica, è possibile sostenere continuamente la vostra percezione mentale solitaria nella vostra consapevolezza astrale, senza nessuna interruzione di focalizzazione all'interno del corpo mentale solitario. Ciò coinvolge un leggero spaccato della consapevolezza così che una parte insignificante della vostra focalizzazione sia concentrata sul livello astrale. Questo crea un ponte sottile attraverso il cordone viola in modo specifico alla regione dell' Acqua del corpo mentale.

Quando avete terminato con il vostro viaggio mentale solitario, tornate al vostro guscio astra-fisico e state in prossimità di esso. Prima di ri-entrare, rivedete il vostro viaggio. Poi espandete la vostra consapevolezza in basso lungo il cordone viola fino a che non tocchiate ancora la regione dell' Acqua. Rivedete una volta ancora il vostro viaggio, ma questa volta nella relativa forma astrale. Poi re-integrate totalmente nel vostro corpo astra-fisico. Immediatamente scrivete note sufficienti così che potrete riprendere successivamente le vostre memorie.

Come ho detto sul viaggio astra-mentale, dovete seguire il vostro viaggio mentale solitario con le meditazioni e l'esecuzione delle lezioni imparate. Questo è questo soltanto, è ciò che completa il processo di integrazione.

2. Separazione del corpo mentale solitario dal corpo astra-mentale

Poiché la separazione completa di tutti e tre i corpi si risolve in una focalizzazione significativamente più profonda e più esclusiva all'interno del corpo mentale solitario, essa prende una quantità più grande di consapevolezza per integrare le percezioni mentali solitarie nella regione dell' Acqua. Come prima, suggerisco di sperimentare aprendo e chiudendo il flusso di informazioni lungo il cordone viola fra il corpo mentale solitario e il guscio astrale. Poiché la regione dell' Acqua non è unita con la regione della Terra, dovete sforzarvi di più nel solidificare i processi astrali delle vostre percezioni mentali solitarie. Con molta pratica, è possibile dare il via velocemente a uno scambio sequenziale fra i due in modo da risultare quasi continuo, ma ciò richiede una separazione maggiore della vostra consapevolezza di come avveniva prima.

Inizialmente il punto principale è la continuità. Se interrompete spesso il vostro viaggio solitario per integrare l'esperienza nella vostra consapevolezza astrale, allora rischiate di perdere ogni senso di continuità. E se lo interrompete raramente, rischiate di perdere la vostra capacità di ricordare la vostra esperienza nel futuro. Ma con pratica, imparerete ciò che più è adatto ed inoltre diventerete sempre più competenti.

Alla conclusione del vostro viaggio mentale solitario rivedete la vostra esperienza e successivamente reintegrate con il vostro guscio astrale. All'interno del contesto astra-mentale, rivedete ancora il vostra

esperienza e saldamente fissatela alla relativa forma astrale. Poi re-integrate il vostro corpo astra-mentale con il vostro guscio fisico. Immediatamente rivedete il tutto e prendete nota. E, come sempre, meditate sulle vostre esperienze, imparando da esse ed applicandole.

3. La separazione solitaria della regione Fuoco dal corpo mentale

Le percezioni da questo grado del viaggio mentale sono forse le più impegnative da integrare totalmente poiché sono, per loro natura, percezioni dirette dell' infinito. È inoltre impossibile realmente controllare la frequenza con la quale la loro integrazione nelle regioni dell' Acqua e dell' Aria si presenterà poiché non vi è volontà pensante esistente all'interno della sola regione del Fuoco del corpo mentale. In altre parole, una volta che uno ha separato la regione sola del Fuoco dall' involucro della regione dell' Aria, non vi è pensiero di aver bisogno di tornare. C'è soltanto l' intenzione che, come ho dichiarato nella lezione otto, è quanto uno si dirige verso la regione del Fuoco. Così è possibile effettuare la separazione con l'intenzione di ritornare alla regione dell' Aria periodicamente per integrare le percezioni della regione del Fuoco.

Qualsiasi cosa accada, quando scoprirete che le vostre percezioni cominciano a prendere la forma di pensieri, passate parecchi momenti in quello stato di transizione e fate molta attenzione a lasciare la pienezza delle vostre percezioni del solo Fuoco risiedere nella vostra consapevolezza pensante. Lasciatele condensare in una foschia di fine Aria.

È saggio a questo punto discendere ancora ulteriormente con questi pensieri ed integrarli nella regione dell' Acqua della vostra consapevolezza, dandogli un certo grado di forma astrale. Poi tornate al corpo mentale solitario, e nuovamente separate la regione sola del Fuoco e continuate il viaggio con il vostro solo Fuoco.

Descendere tutto il senso nella regione dell'acqua con i vostri pensieri è molto distruttivo alla continuità del viaggio di solo Fuoco. In alcuni casi è, di fatto, estremamente sconsigliabile programmare l'intenzione di tornare periodicamente alla consapevolezza pensante, lasciata da sola ad una consapevolezza astrale. Alcuni viaggi di solo Fuoco devono essere lasciati come sono per trovare la loro propria durata e scopo e la qualità successiva di integrazione nella memoria, lasciata alla Divina Saggezza.

Ciò nonostante, è importante che tu sperimenti con questa integrazione periodica, seguita da un ritorno alla regione sola del Fuoco. Con la pratica, è possibile integrare appena la regione dell' Aria dei pensieri ed immagazzinare periodicamente pochi segmenti di esperienza fino a realizzare una più grande discesa nella regione dell' Acqua. Mentre discendendo solo nella regione dell' Aria è meno disgregativo alla continuità di un viaggio di solo Fuoco, il segreto è immagazzinare i segmenti delle percezioni di solo Fuoco nella regione dell' Aria. Per compiere questo immagazzinamento, uno deve controllare l' Acqua che è inerente all' Aria.

Quando il viaggio del solo Fuoco è completo, devi re-integrare con attenzione la tua consapevolezza con l' involucro della regione dell' Aria. Nel contesto mentale del corpo mentale solitario, rivedi tutti i pensieri che si uniscono riguardo il viaggio di solo Fuoco. Siate molto completi e pazienti con questo passaggio poiché potrebbe durare molto più del viaggio in sé.

Poi re-integra con il guscio astrale e solidifica tutti i tuoi pensieri con forma astrale. Lascia i pensieri dell' Aria condensare ancora di più fino a che non si trasformino in una massa fluida, interamente collegati, uno con l'altro. Nota le differenze e le somiglianze tra di essi e fra quelle idee che stanno in quelle regioni del corpo astrale.

Quando l'integrazione astrale è completa, re-integra con l' involucro fisico. Immediatamente scrivi delle note e lascia macinare queste esperienze molto effimere nella vostra consapevolezza risvegliata (dello stato di veglia NdT).

Le esperienze del viaggio del solo Fuoco sono le più importanti di tutte le esperienze di viaggio. Le loro lezioni sono le più rilevanti al vostro avanzamento e quindi, richiedono l'integrazione più completa in ogni funzione del vostro essere. Ci possono volere degli anni per integrare completamente alcune delle lezioni

portate a galla con i viaggi di solo Fuoco, forse persino intere vite.

Ciò è particolarmente vero per i viaggi di solo Fuoco che richiedono il fondersi con il proprio Grande Sé o Corpo Mentale Eterno. Queste esperienze sono infinitamente profonde e catartiche e producono riverberi durante tutta la propria intera esistenza. L'integrazione dell'esperienza Eterna negli strati sequenziali della coscienza richiede meditazione prolungata e ripetuta. Poi, per integrare quegli aspetti dell'esperienza Eterna di cui si è diventati coscienti negli strati di personalità e di fisicità, occorre molta creatività e capacità inventiva. Non ci si deve arrendere mai.

Mentre queste esperienze sono eterne e non sequenziali in natura, occorre loro del tempo per essere integrate negli strati sequenziali del Sé. O piuttosto, occorre tempo a voi per integrarli nella vostra consapevolezza mondana che esiste in un singolo momento di tempo-spazio. È letteralmente come cercare di riempire di infinito, al massimo che si può, qualcosa della dimensione di un atomo. Infine, esso è un aspetto del dare completamente, al di sopra delle funzioni eterne del Sé in modo tale che possano esprimersi liberamente con ogni vostro pensiero, parola ed atto. Solamente allora l'infinità che esiste all'interno di un atomo si rivela e si rende manifesta... .

Integrazione dell' Espressione del Sé:

Negli esercizi mentali del Livello Sei dell' IIH, Bardon ha descritto un'azione magica in tre parti nella quale si è simultaneamente coscienti di tutti e tre i corpi. Mi piace denominarlo viaggio fisico-astramentale, perché nella realtà è quello che è. In questo stato, si è coscienti di esistere in tutti e tre i corpi, simultaneamente: si percepisce con i sensi fisici, astrali e mentali, simultaneamente ed ogni movimento fisico è simultaneamente e coscientemente, effettuato con il corpo astrale e mentale all'unisono.

Questo è presentato come esercizio mentale perché dipende completamente dalla capacità di differenziare fra le quattro regioni del corpo mentale e di essere coscientemente consapevoli all'interno di tutte e quattro le regioni simultaneamente. Ciò che dirige è trasferito interamente al corpo mentale solitario. Come ho dichiarato prima, questo è essenzialmente il Sé Individuale o Tiphareth Sé -- il punto di profondità. Con il suo controllo saldamente a disposizione, il Sé Individuale esprime se stesso attraverso la regione dell'Acqua o il corpo astrale ed attraverso la regione della Terra o corpo fisico.

In altre parole, è un Expressioe del Sé integrata in cui i corpi astrale e fisico servono da veicoli tramite i quali il Sé Individuale esprime se stesso e si manifesta all'interno del regno fisico. Quando il braccio fisico è spostato attraverso l'aria, l'aria astrale e mentale è disturbata di conseguenza. Bardon l' ha denominata azione magica perché nei rituali ceremoniali, tutti i movimenti devono essere svolti sui piani fisico, astrale e mentale, simultaneamente.

Per chi sia riuscito nella lezione sei di Archaeous, l'esercitazione che ora propongo non presenterà alcuna difficoltà. La difficoltà tuttavia, può presentarsi nel sostenere e prolungare lo stato a cui conduce questo esercizio.

Questa è una piccola variazione della lezione sei dell' Equilibrio Bilanciato di tutti i tre i corpi.

Separate tutti e tre i corpi come di consueto. Equilibrate gli Elementi nel corpo mentale e poi re-integrate il corpo mentale solitario con il guscio astrale, congiungendo le regioni del Fuoco, dell'Aria e dell'Acqua del corpo mentale. Bilanciate gli Elementi nel corpo astrale. Quando lo fate, rimanete coscientemente consapevoli di entrambi i vostri corpi astrale e mentale, simultaneamente. Dovete percepire entrambi i corpi allo stesso tempo ed allo stesso grado e tuttavia essere ancora capaci di differenziare fra i due. Questo è come vedere una cosa da due prospettive differenti allo stesso tempo. Come Bardon l' ha descritta, lasciate la mano mentale scivolare nel guanto astrale.

Trattenete questa duale consapevolezza astrale e mentale, e re-integratela con il vostro involucro fisico e con la regione della Terra del corpo mentale. Bilanciate gli Elementi nel corpo fisico mentre simultaneamente restate coscienti dei vostri corpi astrale e mentale. Percepite tutti e tre i corpi allo stesso tempo ed allo stesso grado. Lasciate la mano astra-mentale scivolare nel guanto fisico.

Sostenete simultaneamente questa triplice consapevolezza dei vostri tre corpi finchè potete. State solamente, seduti o sdraiati, focalizzati sul percepire ciò che vi circonda fisicamente, astralmente e mentalmente in modo simultaneo . Appena guardate attraverso i vostri occhi fisici, sono realmente i vostri occhi mentali che guardano attraverso gli occhi astrali e fisici.Come sentite il vostro respiro fisico, in realtà è la vostra volontà a manifestare il respiro attraverso la respirazione astrale e fisica.

Quando sarete capaci di prolungare questo stato per 5 minuti, introducete il movimento fisico. Muovetevi intorno al vostro spazio di meditazione e focalizzatevi sull' unificazione dei componenti mentali, astrali e fisici di ogni movimento.

Quando siete a vostro agio per almeno 5 minuti, provate ad andare sempre più distante. Continuate a lavorare per prolungare la triplice consapevolezza ed a trattenerla in varie circostanze. Dopo un certo periodo, la separazione e l' equilibrio Elementale dei tre corpi in anticipo diverrà non necessaria. Tutto quello che si dovrà fare è divenire coscientemente consapevoli di ogni corpo e successivamente unire coscientemente queste consapevolezze nella triplice consapevolezza.

Quando si è riusciti a proiettare la sola regione del Fuoco nell' Akasha e ci si è fusi con il Corpo Mentale Eterno del proprio Grande Sé, allora si può perseguire un'azione in quattro parti. Ciò coinvolge l' integrazione della consapevolezza simultanea del Grande Sé nella triplice consapevolezza. Tutte e quattro le prospettive -- mentale eterna, mentale temporale,astrale e fisica -- sono tenute simultaneamente nella propria consapevolezza cosciente, all'interno di un singolo momento presente di tempo-spazio. È allora che il Grande Sé si esprime e si manifesta coscientemente tramite i veicoli Individuale, astrale e fisico.

Quando si ha padronanza di questo, allora si ha l' opportunità di manifestare l' azione in cinque parti -- la fusione reale con il Divino. Qui, la consapevolezza come Unità è aggiunta alla consapevolezza a quattro parti e si esiste nel momento temporale fisico completamente coscienti de L' Unità, il proprio Grande Sé e i Sé Individuali, astrali e fisici, simultaneamente. È allora che il Divino manifesta SeStesso direttamente nel momento temporale attraverso i veicoli dei livelli del Grande Sé, del Sé Individuale, del Sé astrale e fisico. Questo,di conseguenza, è l'ultima forma di integrazione accordata tramite il processo di Archaeous.

Ciò conclude la lezione nove e completa la serie audio di Self-Healing Archaeous. Prego che queste lezioni, che ho avuto il piacere di presentare, vi servano bene lungo il vostro percorso di perfezione.

My best to you
:) Rawn Clark
19 Dic 2003