

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.