

# ***RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS***

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion Vier~**

### **Die passive Trennung und Ruhephase des astra -mentalens Körpers**

#### **Einführung :**

**Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion vier des Selbstheilungs-Archaeus. Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die passive Trennung des astra - mentalen Körpers.**

**Diese Lektion ist einzig für jene geeignet, die Stufe zwei aus „Der Weg zum wahren Adepten“ erfolgreich abgeschlossen haben. Der hauptsächliche Grund für diese Erfordernis liegt darin, daß eine rudimentäre elementische Balance notwendig ist, bevor mit der Trennung des astra -mentalens Körpers vom physischen Körper begonnen werden kann. Ohne eine solche elementische Balance würde diese Trennung eine größere Energieansammlung erfordern, die immer dann als natürliche Barriere auftritt, wenn man einen elementisch unbalancierten Körper zu trennen versucht.**

**Ein zweites Erfordernis ist, daß man nach Beendigung der Stufe zwei einen starken mentalen Willen erreicht hat, insbesondere durch die Sinnesschulungen. Die passive Trennung wird vollständig durch den mentalen Körper geleitet, erfordert daher eine genügend große Willenskraft, um dieses zu erzielen.**

**Ein Nutzen der Trennung des astra-mentalens Körpers vom Physischen besteht darin, daß der physischen Schale ein tiefer Grad an Ruhe verschafft wird. Dieses hat eine ausgesprochen heilsame Wirkung, wie sie im Verlaufe eines normalen Lebens kaum zu erreichen ist. Die Wirkung ist ähnlich der des Schlafes, doch tiefer und zwar deshalb, weil sich während der normalen Schlafphase der astra -mentale Körper nicht vom physischen löst.**

**Du wirst bemerken, daß ich vom astra -mentalens Körper anstatt nur vom astralen Körper spreche. Der Grund, warum ich diesen speziellen Ausdruck benutze liegt darin, weil ich betonen will, daß der astrale Körper ohne den mentalen Körper unbewußt, inaktiv und unfähig zu irgendeiner Handlung ist. Jedwede Astralwanderung wird durch den vereinigten Mental – und Astralkörper erzielt, und da diese vereinigt handeln, nenne ich einen solchen verbundenen Körper einen astra -mentalens Körper.**

**Der erste Schritt bei der Trennung des astra -mentalens Körpers von der physischen Schale ist der des Zurückziehens des mentalen Körpers von der Erdregion. Die Aufmerksamkeit wird von der direkten Wahrnehmung physischer Eindrücke weggenommen und auf die Wasserregion des mentalen Körpers gelenkt, d.h. also zu der direkten Wahrnehmung emotionaler Bedeutungen.**

**Ist die bewußte Aufmerksamkeit von der Erdregion des mentalen Körpers fortgenommen, hören die Eindrücke physischer Empfindungen auf. Ohne die Zutat unserer bewußten Aufmerksamkeit tritt Erdregion unseres Mentalkörpers in den Hintergrund unserer bewußten Wahrnehmung.**

**Die zwei gleichzeitigen Handlungen begrenzen und verdichten den mentalen Körper in seine Wasser - ,Luft- und Feuerregion und lassen ihn direkt auf den Astralkörper fokussieren. Diese Vereinigung von Mental- und Astralkörper, bei der der mentale Körper den Blickpunkt der Aufmerksamkeit auf den astralen anstatt auf den physischen Leib richtet, ist der wahre astra - mentale Körper.**

**Somit wird der erste Schritt bei der passiven Trennung eine zielgerichtete Meditation sein, wobei wir den Blickpunkt unserer bewußten Wahrnehmung ausschließlich auf die Erfahrung unseres astralen Körpers richten.**

**Der zweite Schritt ist räumlicher Natur. Hier müssen wir nämlich unseren astra-mentalalen Körper sanft etwas von dem Platz entfernen, den unser physischer Körper zu diesem Zeitpunkt einnimmt. Die Leichtigkeit, mit der dieses bewerkstelligt wird, hängt davon ab, wie vollständig wir unsere bewußtseinsmäßige Wahrnehmung in unserem astralen Körper verankert haben. Wenn du hierbei nur die physische Empfindung der Bewegung erwartest, oder dir in ähnlicher Weise Vorstellungen machst, dann mag dieses Ziel zuerst sehr schwer zu erreichen sein. Denke einfach daran, daß das einzige, was dich an der Trennung hindern kann, dein eigener Geist ist. Wenn du daher am Anfang Schwierigkeiten haben magst, so lasse deine eigenen Erwartungen, wie sich die Sache anfühlen sollte, einfach fahren. Sei gegenwärtig im Augenblick und lasse dich nicht zu Spekulationen und Wunschhaltungen hinreißen.**

**Im Archæus möchte ich dich aufrecht stehend an der rechten Seite deiner physischen Hülle wissen. Zuerst wirst du den Blickpunkt deiner Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Trennung und das Stehen neben der Physis richten. Du wirst deinen astralen Körper von der Erdregion an aufwärts erkunden. Ist dein astra-mentaler Körper erst mal voll und ganz getrennt, werde ich deine Aufmerksamkeit auf die Untersuchung deiner leeren physischen Hülle lenken. Du wirst hier die direkte Gelegenheit haben, die emotionale Bedeutung deiner eigenen physischen Form zu erkennen, wodurch sich der Zustand des Getrenntseins vertiefen wird.**

**Wir werden die physische Schale für mehrere Minuten völlig ausruhen lassen, bevor wir mit unserem astra-mentalalen Körper in diese zurückkehren. Der Vorgang der Rückkehr ist ein sanftes Hinabsteigen vollbewußter Reintegrierung.**

**Der erste Schritt dieser Reintegrierung ist die Einnahme des selben Platzes, den unser physischer Körper inne hat. Dieses wird langsam durchgeführt und verlangt Selbstkontrolle, um die Neigung zum Zurückschnellen zu verhindern.**

**Der zweite Schritt besteht darin, die Erdregion des mentalen Körpers zu reintegrieren. Dieses wird dadurch erzielt, daß man die bewußte Aufmerksamkeit von der direkten Wahrnehmung des astralen Körpers fortnimmt und auf die direkte Wahrnehmung des physischen Körpers richtet. Dieses wird ebenfalls sehr langsam und ruhig ausgeführt und bezieht, wie gewöhnlich, die vier elementischen Regionen des physischen Körpers mit ein.**

**Während du in deinem astra-mentalalen Körper, getrennt von der physischen Hülle bist, wirst du angewiesen, ein silberfarbiges Band, oder Schnur wahrzunehmen, welches deinen astra-mentalalen Körper mit der Physis verbindet. Diese verbleibt als die Erdregion deines mentalen Körpers, sobald deine bewußte Aufmerksamkeit ausschließlich auf deinen astra-mentalalen Körper gerichtet ist und dieser ein en zum physischen Körper unterschiedlichen Platz einnimmt. Die Erdregion bleibt somit mit der physischen Schale verbunden und erhält die Körperfunktionen aufrecht; es ist sozusagen das Lebensband des physischen Körpers.**

**Da dieses Band zu einer nahezu unendlichen Elastizität fähig ist, ist es doch zuerst recht zerbrechlich und kann leicht beschädigt werden. Es ist daher wichtig, dein Lebensband mit Vorsicht und Respekt zu behandeln. Eine gewaltsame Rückkehr beansprucht das Band und umgeht den Prozeß der bewußten Reintegrierung; es wird dir das Gefühl vermitteln, nicht ganz „auf dem Damm zu sein“. Es ist daher, wenn du zurückkehrst, ratsam, sanft und mit vollbewußter Wahrnehmung des gesamten Prozesses der Reintegrierung zurückzukehren.**

**Um den Effekt des Zurückschnellens zu vermeiden, schlage ich vor sicher zu stellen, daß du während du den Archæus durchführst, nicht gestört wirst. Sage deinen Mitbewohnern, daß du unter keinen Umständen gestört werden darfst, verschließe die Tür und schalte Telefon und Licht aus. Dieses alles wird um so unbedeutender werden, je**

**mehr Erfahrung du in der Separation und Reintegrierung gewinnst. Im Laufe der Praxis wirst du fähig sein, deinen astra-mental Körpere mit deiner physischen Schale in einem Augenblick zu integrieren und das mit voller Wahrnehmung und ohne schädliche Nebeneffekte. Würde dich jemand stören, wird deine Rückkehr dennoch unter deiner Kontrolle bleiben.**

**Ein 2. Punkt ist, daß man vermeiden sollte sich von seiner physischen Schale zu frühzeitig zu weit zu entfernen. Da es nur die Erdregion deines physischen Körpers ist, ist dieses der schwächste Teil und am ehesten zerbrechlich. Wenn du magst, stelle dir eine plastische, tonartige Substanz vor, die zuerst hart ist, so du sie aber mit deinen Fingern formst, beginnt sie sich zu lockern und wird immer formbarer. Mit Geduld wird sie sich so weit dehnen lassen, wie du deine Arme ausstrecken kannst, ohne zu zerbrechen. Aber wenn du sie zu plötzlich zu dehnen versuchst, zu einem Zeitpunkt, wo sie sich gerade erst zu lockern beginnt, würde sie zerbrechen.**

**Dein Lebensband, die Silberschnur zwischen dir und deinem physischen Leib hat die selben Voraussetzungen. Es kann zerbrechen. In 99 % der Fälle, wo dieses eintreten könnte, würde der astra-mentale Körper vorher in die physische Schale zurück-schnellen. Es ist dieses eine unüberwindbare Manifestation des Instinktes der Selbst-erhaltung; der natürliche Weg sicher zu stellen, daß wir uns nichts selbst töten. Aber die Konsequenzen sind trotzdem noch unerfreulich, wenn auch nicht vernichtend.**

**Der Haupteffekt eines Bandbruches ist der, daß der astra-mentale Körper nicht völlig mit der physischen Schale reintegrieren kann, bis das Band geheilt ist. In anderen Worten, die Feuer-, Luft- und Wasserregion des Mentalkörpers sind nicht völlig mit der Erdregion integriert. Ein sehr mildes Beispiel würde sein, daß man das deutliche Gefühl hätte, von Ereignissen des eigenen Lebens getrennt zu sein, einhergehend mit einer mentalen und emotionalen Disorientierung. Physische Effekte würden Erschöpfung und eine Verschlimmerung bereits vorhandener Leiden sein.**

**Mit anderen Worten, gib gut auf dein Silberband acht ! Wenn du es immer bewußt und mit sanfter Sorgfalt behandelst, wirst du absolut nichts zu fürchten haben.**

**Lektion vier des Archæus erfordert, daß du schon einen starken Willen besitzt zwecks Selbstkontrolle dahingehend, daß du der Versuchung zu weit fort zu wandern wider-stehen kannst und bei der gegenwärtig verlangten Aufgabe bleibst. Wenn du, absolut ehrlich mit dir selbst seiend, diese Fähigkeit noch nicht besitzt, dann empfehle ich sehr dringend, du schreitest im Archæus erst dann weiter voran, wenn du diese Fähigkeit erlangt hast. Die ersten drei Lektionen werden dir dabei eine große Hilfe sein diese Fähigkeit zu erlangen, somit befasse dich erst weiter damit und kehre zur Lektion vier zu einem späteren Zeitpunkt zurück.**

**Ein letzter Punkt den ich anführen will bevor wir uns zur Praxis begeben ist, was du tun solltest, wenn du anfangs mit der Trennung und dem Fortbewegen vom physischen Körper Schwierigkeiten hast. Da die Bandaufnahme mit einer Geschwindigkeit fortschreiten mag, die nicht deinem eigenen aktuellen Fortschritt entspricht, schlage ich vor, daß wenn du dich nicht im Einklang mit der Aufnahme trennen kannst, dein Augenmerk während ich über das spreche, was nach der Trennung geschehen soll, auf die Empfindungen deines Astralkörpers und die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung zu richten. Nutze die Zeit, die Empfindung der Trennung der Erdregion des Mentalkörpers zu vertiefen. Solches hilft dir dich besser darauf vorzubereiten, wenn du das nächste Mal diese Lektion ausführst.**

**So, laßt uns nun zur Praxis selbst kommen.**

**Praxis :**

**Bevor wir anfangen, versichere dich, daß du ungestört bleibst. Wenn du dieses nicht schon getan hast, halte diese Aufnahme an, verschließe die Tür und schalte Telefon und Licht aus.**

**Setze dich bequem zurecht, entweder aufrecht sitzend, deine Hände auf den Oberschenkeln ruhend, oder auf dem Rücken liegend. Befreie deinen Geist von allen ungewollten weltlichen Belangen und Gedanken.**

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

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Wasserregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Luftregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Feuerregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Spüre jetzt die Gesamtheit deiner Kopfregion.**

**Füge die Brustregion hinzu und spüre beide zugleich.**

**Füge die Bauchregion hinzu und spüre alle drei zugleich.**

**Letztlich füge die Erdregion hinzu und empfinde deinen gesamten physischen Körper zugleich.**

**Sende deine Wurzeln in den Boden unter dir und entlasse jedes Teilchen Negativität, welches dir anhaften mag.**

**Richte deinen Blickpunkt nun wieder darauf, deinen Körper als Gesamtheit zu spüren. Fühle die Dichte der Erdregion, die Fluidität der Wasserregion, die Leichtigkeit der Luftregion und die Elektrizität der Feuerregion. Spüre, wie diese vier Regionen sich gegenseitig durchdringen und eine untrennbare Einheit bilden.**

**Beobachte einzig das physische Empfinden deines gesamten Körpers. Die Wahrnehmung dieser reinen physischen Empfindung ist die Erdregion deines Mentalkörpers.**

**Gehe nun mit deinem Bewußtsein leicht nach außen, bis du die schwingende Energie deines Astralkörpers spürst. Konzentriere dich nur auf deinen Astralkörper und die Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung. Willentlich nimm deine Aufmerksamkeit von der Erdregion deines Mentalkörpers fort und konzentriere dich nur auf die Wasserregion deines Mentalkörpers.**

**Konzentriere dich auf die emotionale Bedeutung der dichten Energie, die du in der Erdregion deines Astralkörpers spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Wasserregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der fluidischen Energie wahr, die du dort spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Luftregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der leichten Energie wahr, die du dort spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Feuerregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der strahlenden Energie wahr, die du dort spürst.**

**Halte die Wahrnehmung der Feuerregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion hinzu. Spüre beide Regionen deines Astralkörpers als verbundene Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Feuer - und Luftregion deines Astral - körpers und füge die Wahrnehmung der Wasserregion hinzu. Spüre alle drei Regionen deines Astralkörpers als miteinander verbundene Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Feuer - Luft- und Wasserregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Erdregion hinzu. Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als miteinander verbundene Einheit.**

**Lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf die Empfindung deines gesamten Astral - körpers. Konzentriere dich auf die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung.**

**Halte diese Wahrnehmung der Wasserregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion deines Mentalkörpers hinzu. Lasse die direkte Wahrnehmung der Gedanken und Ideen einfließen in die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung und spüre diese beiden Regionen deines Mentalkörpers als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Wasser- und Luftregion deines Mental - körpers und füge die Wahrnehmung der Feuerregion deines Mentalkörpers hinzu. Lasse die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung in deine Gedanken und Ideen und emotionelle Bedeutung einfließen und spüre diese drei Regionen deines Mental - körpers als verbundenes Ganzes.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen und Wahrnehmungen deines gesamten astra -mental Körpers. Spüre die fluidische, emotionale Energie der Wasserregion, die leichte Energie der Luftregion und die strahlende Energie der Grundbedeutung in der Feuerregion. Spüre, wie sich diese drei Qualitäten in deiner Wahrnehmung gegenseitig durchdringen und ein untrennbares Ganzes bilden.**

**Nun spüre die Dimensionen deines astra -mental Körpers und stelle dir vor, es sei deine astra -mentale Haut. Deine astra -mentale Haut ist unabhängig von deiner physischen Haut und du bist fähig, deinen astra -mental Körper unabhängig von der physischen Schale zu bewegen. Ohne deinen physischen Leib zu bewegen, hebe Hand und Arm deines astra -mental Körpers, so daß er sich ausgestreckt erhoben vor dir befindet.**

**Bringe ihn nun zurück in die Position deines physischen Arms.**

**Lenke wiederum deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen und Wahrnehmungen deines gesamten astra -mental Körpers. Spüre, wie deine astra -mentale Haut Form und Umfang deines astra -mental Körpers festlegt.**

**Jetzt, ohne deinen physischen Leib zu bewegen, stehe langsam in deinem astra - mentalen Körper auf. Wenn du in einem Stuhl sitzt, so solltest du nun davor stehen, mit dem Rücken zu deinem Körper. Wenn du liegen solltest, dann solltest du jetzt vor deinen Füßen stehen, das Gesicht und Rücken von der physischen Schale abgewendet.**

**Stehe völlig ruhig in deinem astra -mental Körper und beobachte die Empfindungen, die du wahrnimmst. Spüre die dichte Energie der Erdregion deines Astralkörpers, die fluidische Energie der Wasserregion, die leichte Energie der Luftregion und die strahlende Energie der Feuerregion. Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als vereinigtes Ganzes; stehe aufrecht, unabhängig von der physischen Schale.**

**Halte diese Wahrnehmung von der Wasserregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion des Mentalkörpers hinzu. Spüre ihre Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung von der vereinigten Wasser – und Luftregion des Mental - körpers und füge die Wahrnehmung der Feuerregion hinzu. Spüre die Einheit deines gesamten astra -mental Körpers.**

**Schaue nun durch deine astra-mentalnen Augen und nimm die emotionale Bedeutung von dem wahr, was sich auch immer in dem Raum, in dem du stehst, vor dir befindet. Während du mit deinen astra-mentalnen Augen prüfst, erkenne auch den Strom der Gedanken und Ideen, welche der Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung zu Grunde liegen. Schau jetzt noch tiefer und erkenne die Grundbedeutung, die den Gedanken, Ideen und der emotionalen Bedeutung Form gibt.**

**Drehe dich nun langsam soweit nach rechts, bis du deine physische Hülle erblicken kannst. Untersuche diese nun mit deinen astra-mentalnen Augen und erkenne die emotionale Bedeutung ihrer Form. Widerstehe mit aller Willenskraft jedweder Neigung in deine Schale zurückzugleiten.**

**Lasse dir einen Augenblick Zeit deine astra-mentale Haut zu spüren und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale.**

**Kehre jetzt zu der Untersuchung deiner physischen Schale zurück. Erkenne nochmals die emotionale Bedeutung, die sich deinen astra-mentalnen Augen beim Anblick deiner physischen Form darbietet. Schau tiefer und nimm den Strom der Gedanken und Gefühle wahr, der der direkten Wahrnehmung emotionaler Bedeutung zu Grunde liegt. Schau noch tiefer und nimm die Grundbedeutung wahr, die den Gedanken, Ideen und emotionaler Bedeutung Form gibt.**

**Lasse dir wiederum einen Augenblick Zeit, deine astra-mentale Haut zu spüren und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale.**

**Bemerke nun das Silberband, welches deinen astra-mentalnen Körper mit deiner physischen Schale verbindet, mit Hilfe deiner astra-mentalnen Augen. Es ist dieses die leben erhaltende Verbindung, die die autonomen Funktionen deines physischen Körpers in Abwesenheit des astra-mentalnen Körpers ununterbrochen aufrecht erhält. Beobachte den Fluß der subtilen Energie entlang dieses Bandes, der deinen Herzschlag und die Lungenatmung aufrecht hält. Schau direkt seine emotionale Bedeutung. Schau jetzt tiefer und erkenne den Gedanken- und Ideenstrom, der der emotionalen Bedeutung zu Grunde liegt. Schau tiefer und nimm die Grundbedeutung wahr, die den Gedanken und der emotionalen Bedeutung Form gibt.**

**Lasse dir wiederum einen Augenblick Zeit, deine astra-mentale Haut zu spüren und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale.**

**Beobachte nun mit deinen astra-mentalnen Augen den Zustand der Ruhe von deiner physischen Schale. Sieh die langsame, entspannte Atmung und die erschlaffte Muskulatur deines Gesichtes. Nimm die direkte emotionale Bedeutung wahr, den dieser Zustand körperlicher Entspannung und Ruhe ausdrückt. Nimm auch von den Gedanken, Ideen und der Grundbedeutung Notiz, die der emotionalen Bedeutung zu Grunde liegen.**

**Spüre deine astra-mentale Haut und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale. Spüre deinen gesamten astra-mentalnen Körper. Spüre die dichte Erdregion deines Astralkörpers. Füge die fluidische Wasserregion hinzu, die leichte Luftregion und die strahlende Feuerregion. Nimm deinen Astralkörper als vereinigtes Ganzes wahr und füge zu dieser Wahrnehmung der Wasserregion deines Mentalkörpers die Wahrnehmung der Luftregion deines Mentalkörpers hinzu. Nimm die vereinigte Wasser- und Luftregion deines Mentalkörpers wahr und erweitere sie um die Feuerregion deines Mentalkörpers. Spüre die Vereinigung aller drei Regionen. Spüre deinen astra-mentalnen Körper als vereinigtes Ganzes.**

**Drehe dich nun nach rechts, bis du von deiner physischen Schale fortschaust. Nun kehre langsam in deinen physischen Leib zurück und damit denselben Platz wie dieser einnehmend.**

**Spüre deine astra -mentale Haut und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale. Schließe nun deine astra-mentalnen Augen und ruhe in deiner physischen Hülle. Lasse deinen astra-mentalnen Körper deine gesamte Physis ausfüllen und kehre sanft zur Wahrnehmung der Erdregion deines Mentalkörpers und damit zur physischen Wahrnehmung zurück. Werde deiner physischen Haut gewahr, der Muskeln und Knochen und integriere die schwingende Energie deiner astra-mentalnen Haut in jede Zelle deines physischen Körpers.**

**Hebe deine Aufmerksamkeit zu der Erdregion deines physischen Körpers und integriere die dichte Energie der Erdregion des Astralkörpers darin. Verteile diese Energie in deine gesamte Beinregion.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit aufwärts zur Wasserregion des physischen Körpers und integriere gleich so die fluidische Energie der Wasserregion des Astralkörpers mit der Wasserregion des physischen Körpers. Verteile diese Energie in deine gesamte Bauchregion.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit aufwärts zur Luftregion des physischen Körpers und integriere gleich so die leichte Energie der Luftregion des Astralkörpers mit der Luftregion des physischen Körpers. Verteile diese Energie in deine gesamte Brustregion.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit aufwärts zur Feuerregion des physischen Körpers und integriere gleich so die strahlende Energie der Feuerregion des Astralkörpers mit der Feuerregion des physischen Körpers. Verteile diese Energie in deine gesamte Kopfregion.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuerregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Luftregionen hinzu. Spüre diese zwei elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuer - und Luftregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Wasserregionen hinzu. Spüre diese drei elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuer – ,Luft – und Wasserregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Erdregionen hinzu. Spüre diese vier elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Spüre deinen gesamten Physischen–Astral –Mentalkörper als integrierte Einheit.**

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

**Nimm deine Aufmerksamkeit von deinen Wurzeln fort und kehre dazu zurück, deinen physischen Körper zu fühlen.**

**Beginne nun mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Bevor du die Augen öffnest, lasse dir einen Augenblick Zeit, um auf die Geräusche um dich her zu achten, die Gerüche wahrzunehmen etc.**

**Mache jetzt einen tiefen Atemzug und atme sanft aus.**

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

**Öffne jetzt deine Augen und beginne dich normal zu bewegen.**

**Dieses beendet die Lektion vier des Selbstheilungs Archaeus, die passive Trennung des astra - mentalen Körpers betreffend.**

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

**Kannst du diese Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion fünf, der passiven Trennung des solitären Mentalkörpers, weitergehen.**

**Meine besten Wünsche mit dir !**