

ARCHAEUS SAMOLECZENIA

~ Lekcja trzecia ~ Całkowita świadomość i integracja ciała mentalnego

Oryginał angielski © 2002 Rawn Clark
Wersja polska © 2004 FranzBardon.pl

WPROWADZENIE:

Witam w trzeciej lekcji *Archaeus samoleczenia*. Naszym tematem będzie całkowita świadomość i integracja ciała mentalnego.

Ciało fizyczne wyczuwa rzeczy, a ciało astralne odczuwa je, lecz to ciało mentalne postrzega te wrażenia i odczucia. Twoje ciało mentalne jest twoją świadomą uwagą. Gdziekolwiek jest skupiona twoja uwaga, tam jest twoje ciało mentalne. Na przykład, jeśli twoja uwaga jest skupiona na stopach, to twoje ciało mentalne koncentruje się wokół twoich stop. Kiedy świadoma uwaga obejmuje całe ciało, twoje ciało mentalnie podobnie rozszerza się na całe twoje ciało. W poprzednich dwóch lekcjach całym ćwiczeniem kierowało twoje ciało mentalne.

Ciało mentalne jest najbardziej elastyczne i płynne ze wszystkich trzech ciał. Może ono przybierać dowolny kształt, rozmiar, kolor, dźwięk i może przenieść się w każde miejsce czy czas. Może nawet być wszystkimi tymi rzeczami równocześnie i istnieć wszędzie i zawsze, równocześnie. Ciało mentalne, czyli świadoma uwaga, jest naszym połączeniem z wyższymi poziomami jaźni i z Jednością wszystkich jaźni.

Ciało mentalne ma dwa aspekty: pierwszy – doczesny, i drugi - wieczny. Nasze doczesne ciało mentalne jest tym, czego używamy tutaj i teraz, w sferze czasu i przestrzeni. Jest to mentalne ciało, które się inkarnuje i które, poprzez powtarzane inkarnacje, ewoluuje. W swej najczystszej formie, jest to jaźń Indywidualności, czy też słoneczna jaźń Tiphareth. To jest ten poziom jaźni, który schodzi do sfery fizycznej i jest przyczyną formowania się ciała astralnego. Innymi słowy, nasza świadoma uwaga, czyli ciało mentalne, przenika nasze ciało fizyczne i astralne równocześnie. Doczesne ciało mentalne jest tym, co daje życie naszemu ciału astralnemu i fizycznemu.

Z drugiej strony wieczne ciało mentalne jest tym, co daje życie naszemu doczesnemu ciału mentalnemu. Jest to nasza Większa jaźń, czyli jaźń Binah, która istnieje w wiecznej, czyli wyższej sferze. Istnieje nieskończona liczba tych Większych jaźni, a każda z nich wysyła niezliczone doczesne ciała mentalne do sfery doczesnej. To dokonywanie projekcji Indywidualnych jaźni, czyli doczesnych ciał mentalnych, do sfery doczesnej jest tym, co stale tworzy naszą doczesną rzeczywistość.

Nasze doczesne ciało mentalne jest ciągle karmione i podtrzymywane przez przepływ schodzący z naszej Wyższej jaźni. Jest to najłatwiej postrzegane jako wewnętrzny głos sumienia. W literaturze okultystycznej świadoma uwaga tego przepływu jest często nazywana Świętym Aniołem Stróżem (*HGA – Holy Guardian Angel*). Jego doradztwo jest zawsze z nami niezależnie od tego, czy je rozpoznajemy, czy nie.

Paul Foster Case najlepiej opisał ten związek pomiędzy wiecznym Binah, czyli Większą jaźnią, a doczesną jaźnią Indywidualności w swoim *Pattern On The Trestleboard*, w stwierdzeniu numer trzy, odpowiadającemu Binah. Zacytuję: „Trzy. Wypełniony Zrozumieniem jej doskonałego prawa, jestem prowadzony, chwila za chwilą, wzdłuż ścieżki wyzwolenia”.

Skoro ta lekcja Archaeusa dotyczy tylko doczesnego ciała mentalnego, nie będę wchodził dalej w ten złożony temat wiecznego ciała mentalnego. Jeśli chcesz dowiedzieć się na ten temat więcej, to polecam przeczytanie artykułu, jaki napisałem kilka lat temu zatytułowanego „Sowantha”.

Wracając więc do głównego tematu tej lekcji – naszego doczesnego ciała mentalnego. Jest to nasza świadoma uwaga.

Nasza świadoma uwaga składa się z czterech elementów, tak jak nasze astralne i fizyczne ciało. Cztery obszary ciała fizycznego odpowiadają fizycznym funkcjom i odczuciom tych obszarów ciała fizycznego. Obszar nóg wspiera nas, obszar brzuszny jest tam, gdzie zachodzą rytmiczne i płynne procesy trawienia, klatka piersiowa jest miejscem, w którym zachodzi oddychanie, a w głowie mieszkają się subtelniejsze zmysły i mózg. Z drugiej strony, w ciele astralnym obszary odpowiadają jakości emocjonalnej energii i znaczeniu, jakie przypisujemy do postrzegania fizycznych zmysłów.

Podział ciała mentalnego na obszary elementów jest jeszcze bardziej subtelny niż emocjonalne znaczenie. Tutaj obszary elementów odpowiadają jakości uwagi i postrzegania. Tak jak powiedziałem na wstępie, to ciało mentalne postrzega odczucia. Bez postrzegania odczucie nic nie znaczy. Chodzi o to, że każde postrzeganie naszych zmysłów coś znaczy. Postrzeganie znaczenia, które ukryte jest w odczuciach, zachodzi na czterech podstawowych poziomach i właśnie to definiuje obszary elementów ciała mentalnego.

Obszarowi ognia odpowiada bezpośrednie postrzeganie podstawowego znaczenia. Jest to postrzeganie uniwersalnego, obiektywnego i bezosobowego znaczenia leżącego u podstaw każdego wrażenia.

Obszarowi powietrza odpowiada postrzeganie idei i myśli. Jest to pierwsza warstwa nakładanego na podstawowe znaczenie ubrania poprzez nasz proces kognicji. Jest to początek naszej subiektywizacji i personalizacji podstawowego znaczenia.

Obszarowi wody odpowiada postrzeganie osobistego znaczenia bądź emocji. Jest to serce naszej personalizacji podstawowego znaczenia i jest najbardziej subiektywizującym składnikiem naszego mechanizmu postrzegania. Tutaj również istnieje podświadomy aspekt psyche, sfera, gdzie podstawowe znaczenie jest gęsto ubierane w wysoce personalizowane symbole.

I ostatecznie, obszarowi ziemi odpowiada przyziemna uwaga. Ten poziom uwagi jest aktywnym połączeniem aspektów ognia, powietrza i wody, przetworzonych przez fizyczny mózg, umieszczonych mocno w czasie i przestrzeni. Jego skupieniem jest przede wszystkim sfera fizyczna. Tutaj również istnieje wpływ podstawowej biologicznej świadomości samego fizycznego ciała – odziedziczonej, komórkowej pamięci ludzkiego instynktu.

W praktycznej części lekcji trzeciej będziemy eksplorować elementowe obszary naszego ciała mentalnego w szczególny sposób. Zaczniemy jak zwykle od relaksacji i całkowitej świadomości ciała fizycznego, mocno osadzając nas w ziemskim obszarze naszego ciała

mentalnego. Tutaj skupimy się na postrzeganiu emocjonalnego znaczenia ukrytego w naszym postrzeganiu fizycznych odczuć.

Następnie rozszerzymy naszą świadomość na zewnątrz i wyczujemy nasze ciało astralne, mocno osadzając się w wodnym obszarze naszego ciała mentalnego. Tutaj skupimy się na postrzeganiu myśli i idei ukrytych w naszej percepcji emocjonalnego znaczenia.

To poprowadzi nas do powietrznego obszaru myśli i idei, niezależnego od astralnych i fizycznych odczuć. Tutaj skupimy się na postrzeganiu podstawowego znaczenia ukrytego w naszym postrzeganiu myśli.

To poprowadzi nas do ognistego obszaru naszego ciała mentalnego, gdzie skupimy się na bezpośrednim postrzeganiu nagiego, nie przefiltrowanego podstawowego znaczenia. Będzie to forma ćwiczenia pustki umysłu z pierwszego kroku IIH.

Przejdźmy więc do praktyki lekcji trzeciej, całkowitej świadomości i integracji ciała mentalnego.

PRAKTYKA:

Usytuj się wygodnie, siedząc wyprostowany, z rękoma opartymi łagodnie na udach, i oczyść swój umysł ze wszystkich niechcianych, przyziemnych trosk i myśli.

Teraz skup swoją uwagę na ziemskim obszarze swojego ciała fizycznego i szybko zrelaksuj wszystkie mięśnie w tym obszarze. Uwolnij każdą odrobinę napięcia.

Teraz przenieś swoją uwagę w górę, do obszaru wody i zrelaksuj wszystkie mięśnie w tym obszarze. Uwolnij każdą odrobinę napięcia.

Teraz przenieś swoją uwagę w górę, do obszaru powietrza i zrelaksuj wszystkie mięśnie w tym obszarze. Uwolnij każdą odrobinę napięcia.

Teraz przenieś swoją uwagę w górę, do obszaru ognia i zrelaksuj wszystkie mięśnie w tym obszarze. Uwolnij każdą odrobinę napięcia.

Teraz poczuj cały obszar głowy jako całość.

Dodaj to tego swój obszar klatki piersiowej i poczuj je razem.

Dodaj do tego swój obszar brzuszny i poczuj wszystkie trzy razem.

I ostatecznie, dodaj swój obszar nóg i poczuj całe fizyczne ciało jako jedność.

Wyślij swoje korzenie w dół, do gleby pod spodem i uwolnij każdą odrobinę negatywności, jaka się w tobie znajduje.

Teraz ponownie skup się na odczuwaniu całego ciała fizycznego jako jedności. Poczuj stałość obszaru ziemi, płynność obszaru wody, lekkość obszaru powietrza i elektryczność obszaru głowy. Poczuj jak te cztery obszary przenikają się nawzajem i są jedną, niepodzieloną całością.

Skup się uważnie na fizycznym odczuciu całego ciała. To postrzeganie czystych odczuć fizycznych jest ziemskim regionem twojego ciała mentalnego.

Teraz porzuć postrzeganie samych fizycznych odczuć i skup się na emocjonalnym znaczeniu przekazywanym twojej świadomości przez te odczucia. Jak się pod ich wpływem czujesz? Szczęśliwy? Smutny? Neutralny? Naenergetyzowany? Zmęczony?

2 minuty ciszy

Teraz przenieś swoją uwagę na ciało astralne. Poczuj ziemski obszar swojego ciała astralnego. Jego obszar wodny, powietrzny i ognisty. Poczuj ciało astralne jako całość. Skup swoją świadomość na bezpośrednim postrzeganiu emocjonalnego znaczenia. To postrzeganie czystego emocjonalnego znaczenia jest obszarem wodnym twojego ciała mentalnego.

Teraz porzuć postrzeganie emocjonalnego znaczenia i skup się na myślach i ideach, które składają się na to znaczenie. Jakie myśli i idee służą za elementy budowy emocjonalnego znaczenia, jakie postrzegasz?

2 minuty ciszy

Teraz przenieś swoją uwagę z dala od postrzegania odczuć jakiegokolwiek rodzaju. Wyizoluj same myśli i idee, które wypełniają twoją świadomość i postrzegaj je bezpośrednio. Ta percepcja czystej myśli i idei jest obszarem powietrznym twojego ciała mentalnego.

Teraz porzuć postrzeganie myśli i idei i skup się na podstawowym znaczeniu, jakie one wyrażają. Spójrz za to ubranie myśli i szukaj perły podstawowego znaczenia, która rodzi tę myśl i ideę.

2 minuty ciszy

Teraz uwolnij wszystkie myśli ze swojego umysłu i zanurz swoją świadomość w samym podstawowym znaczeniu. To bezpośrednie postrzeganie podstawowego znaczenia jest obszarem ognistym twojego ciała mentalnego.

3 minuty ciszy

Teraz łagodnie pozwól swojej percepcji podstawowego znaczenia przybrać formę myśli. Postrzegaj, jak powietrzny obszar twojego ciała mentalnego jednocy się w obszarem ognia, nadając mu pierwszy stopień substancji.

1 minuta ciszy

Teraz łagodnie pozwól, by myśli, które wyrażają twoje postrzeganie podstawowego znaczenia, przybrały formę emocjonalnego znaczenia. Postrzegaj, jak wodny obszar twojego ciała mentalnego naturalnie przywiera do połączonego ognia i powietrza, jednociąc się z nimi, by nadać osobistą wagę twojemu postrzeganiu podstawowego znaczenia.

1 minuta ciszy

Poczuj całe ciało astralne i łagodnie pozwól, by emocjonalna waga, jaką postrzegasz, przeszła w odczucie całego ciała fizycznego. Postrzegaj, jak ziemny obszar twojego ciała mentalnego jest naturalną konsekwencją zjednoczenia ognia, powietrza i wody.

1 minuta ciszy

Poczuj całe swoje fizyczne ciało.

Rozszerz swoją świadomość, by objęła ciało astralne i fizyczne równocześnie.

Rozszerz swoją świadomość, by objęła twoje postrzeganie podstawowego znaczenia w jego trzech postaciach: myśli, emocjonalnej wagi i fizycznego odczucia. Postrzegaj normalne połączenie podstawowego znaczenia, które jednocy twoje trzy ciała.

2 minuty ciszy

Teraz ogranicz swoją uwagę do wyczuwania jedynie swojego ciała fizycznego. Poczuj obszar ognia swojego ciała fizycznego. Jego obszar powietrzny, wodny i ziemny. Poczuj zjednoczenie tych czterech obszarów.

Teraz wyślij swoje korzenie głęboko w glebę pod sobą i uwolnij wszelki nadmiar energii, jaki czujesz.

Teraz odwróć uwagę od swoich korzeni i skup ją ponownie na odczuwaniu swojego fizycznego ciała.

Teraz zaczni ją powracać do normalnej świadomości. Zanim otworzysz oczy czy zaczniesz się ruszać, przez chwilę posłuchaj odgłosów dookoła ciebie, powąchaj powietrze etc.

Teraz weź głęboki oddech i delikatnie wypuść powietrze.

Teraz przemieśc swoje ręce wzdłuż swoich ud, w górę brzucha i klatki piersiowej, w górę, do twarzy, i z powrotem na dół, rozbudzając twoje ciało do normalnych odczuć.

Teraz łagodnie otwórz oczy i zaczni się powoli ruszać fizycznie.

To kończy lekcję trzecią *Archaeus samoleczenia* opisującą całkowitą świadomość i integrację ciała mentalnego.

Sugeruję, by używać tego przewodniego nagrania tak długo, ile będzie trzeba do nauczenia się tej techniki. Gdy już zapamiętasz kolejność pracy i uda ci się kilka razy podążyć za tym naganiem, to powinieneś użyć samej techniki, bez używania tego nagrania. Konieczne jest nauczenie się wykonywania tej techniki bez mojego prowadzącego głosu, jeśli będziesz chciał przejść do następnej lekcji.

Kiedy ta technika stanie się łatwa do wykonania, możesz przejść do lekcji czwartej.

Wszystkiego dobrego!