

L'ARCHAEUS D'AUTO-RÉGÉNÉRATION

Version originale © 2002 By Rawn Clark

Version Française © Cryo, septembre 2003

~ Leçon 1 ~

Conscience totale et intégration du corps physique

Introduction:

Bonjour, vous écoutez la leçon n°1 de l'Archaeus d'Auto-régénération de Rawn Clark. Cette technique est appelée un archaeus car elle est inspirée d'un procédé alchimique appelé l'Archaeus de l'Eau. Dans ce procédé, de l'eau est d'abord séparée en ses différents Eléments par un processus de distillation. Une fois séparés et purifiés, ces Eléments sont réunis, ou ré-intégrés, pour donner une eau améliorée qui possède des qualités qu'elle n'avait pas auparavant. L'archaeus d'auto-régénération suit le même schéma de séparation, purification et réintégration, mais à la place de l'eau, on utilise les différents corps humains.

Comme Franz Bardon, l'Archaeus décrit trois corps, en correspondance avec trois plans : Mental, Astral et Physique. Les effets bénéfiques de l'Archeus sont atteints grâce à la manipulation consciente de ces 3 corps, et plus particulièrement grâce à leur réintégration.

A chaque étape de l'Archaeus, on travaille en coopération consciente avec des mécanismes et des processus préexistants dans la structure humaine. La technique imite l'un des procédés les plus essentiels de la Nature : Intégration + Séparation + Réintégration... Le rythme de la vie elle-même. A cette équation fondamentale sont ajoutées la Volonté Magique du pratiquant et la concentration sur le processus de régénération.

Les trois premières leçons concernent la conscience totale de chaque corps et son intégration avec chacun des autres. La première leçon traite de la conscience, relaxation, et intégration du corps physique; la deuxième de la conscience du corps astral et son intégration dans le corps physique; et la troisième leçon de la conscience du corps mental et de son intégration dans les corps astral et physique.

Les leçons 4 et 5 concernent la séparation passive puis la réintégration de ces trois corps. Pendant la période de séparation, chaque corps atteint, de manière naturelle, un degré de repos inconnu jusqu'alors, quelque soit les moyens utilisés auparavant. L'Archaeus permet d'utiliser pleinement l'effet régénérant de ce repos.

La leçon 6 concerne la purification et l'équilibre de chaque corps isolé, et la réintégration de ces corps une fois équilibrés. Ceci est réalisé par l'accumulation de chaque Elément dans la région du corps qui lui correspond.

La septième et dernière leçon, concerne les possibilités de projection des corps astral et mental, et par la même, de voyage astral-mental.

L'Archaeus est conçu pour être pratiqué parallèlement au travail du Chemin de la Véritable Initiation Magique. Les trois premières leçons sont compatibles avec n'importe quel Degré.

Par contre, les leçons 4 et 5, qui concernent la séparation des corps, ne doivent être pratiquées qu'une fois le Degré 2 maîtrisé et un équilibre rudimentaire des Eléments atteint.

La leçon 6, qui comprend la manipulation des Quatre Eléments, ne doit être entreprise qu'une fois de bons résultats obtenus avec les exercices d'accumulation du Degré 4.

Et finalement, la leçon 7 ne doit pas être suivie avant que le travail sur le Degré 6 ne soit commencé.

Passons maintenant à la pratique de la leçon 1, et à la conscience, relaxation, et intégration du corps physique.

Pratique:

Fermez les yeux et installez vous confortablement. Il est préférable d'être en position assise, le dos droit, vos mains reposant naturellement sur vos cuisses. Cette position aide à résister à la tentation de s'endormir pendant la phase de relaxation.

Débarrassez votre esprit de toute pensée perturbatrice, de tous vos soucis du moment. A présent, concentrez vous sur vos pieds. Prenez conscience de ce qu'ils ressentent. Sentez vos orteils, la plante, puis le dessus de vos pieds. Evacuez toute tension de vos pieds

Déplacez votre attention sur vos mollets. De la même manière, prenez conscience de ce qu'ils ressentent et évacuez toute tension de leur musculature.

A présent, concentrez vous sur vos cuisses. Devenez conscients de ce qu'elles ressentent. Et relâchez leurs muscles.

Maintenant déplacez votre attention vers vos fesses et votre région génitale, et relâchez tous les muscles dans cette région.

Relâchez votre abdomen et vos intestins.

Le bas du dos

Puis le haut du dos.

Evacuez toute tension de votre poitrine.

Relâchez vos épaules, vos bras, vos mains.

Relâchez tous les muscles de votre cou.

Relâchez vos mâchoires, et votre bouche.

Relâchez votre nez.

Vos yeux.

Vos joues.

Vos oreilles.

Votre cuir chevelu.

Concentrez- vous sur le fait que votre corps est à présent complètement détendu.

Maintenant, concentrez vous sur la région Feu de votre corps, de la base du cou jusqu'au

sommet du crâne. Ressentez les différentes parties qui composent cette région. Sentez la peau qui couvre votre tête et votre visage. Sentez vos yeux, l'oeil droit, puis l'oeil gauche; votre nez et vos sinus; vos oreilles, l'oreille droite puis la gauche; votre langue, vos dents, et vos lèvres. Sentez votre nuque et votre gorge. A présent, ressentez simultanément toutes ces parties. Réunissez toutes ces sensations, et sentez toute cette région comme une seule entité unifiée.

Maintenant, concentrez vous sur la région Air de votre corps, depuis le haut des épaules jusqu'au plexus solaire, plus vos bras, jusqu'aux coudes. Ressentez les différentes parties qui composent cette région. Sentez la peau qui recouvre votre torse. Sentez la peau, les muscles, les os, de votre épaule et de votre bras droit. Sentez la peau, les muscles et les os de votre épaule et de votre bras gauches. Sentez la respiration de vos poumons, et les battements de votre coeur. Sentez le haut de votre colonne vertébrale, vos côtes, votre poitrine. A présent, ressentez simultanément toutes ces parties. Réunissez toutes ces sensations, et sentez toute cette région comme une seule entité unifiée.

Concentrez-vous sur la région Eau de votre corps, depuis le bas du sternum, jusqu'au dessus de vos organes génitaux, plus vos avant-bras, du coude au poignet. Ressentez les différentes parties qui composent cette région. Sentez la peau qui recouvre votre abdomen et le bas de votre dos. Sentez la peau, les muscles, les os de votre coude et avant bras droit. Sentez la peau, les muscles et les os de votre coude et avant bras gauche. Sentez votre estomac, vos intestins, vos reins, et tous les autres organes présents dans cette région. Sentez le bas de votre colonne vertébrale, et toute la musculature qui supporte votre abdomen. A présent, ressentez simultanément toutes ces parties. Réunissez toutes ces sensations, et sentez toute cette région comme une seule entité unifiée.

Maintenant, déplacez votre conscience vers la région Terre de votre corps, depuis le haut de vos hanches jusqu'à la plante des pieds, plus vos mains et vos poignets. Ressentez les différentes parties qui composent cette région. Sentez la peau, les muscles, les os de votre poignet et de votre main droite. Sentez la peau, les muscles, et les os de votre poignet et main gauche. Sentez la peau et les muscles de vos fesses, et les os de votre bassin. Sentez vos organes génitaux. Sentez la peau, les muscles, et les os de votre cuisse droite, de votre mollet droit, de votre pied droit. Sentez la peau, les muscles et les os de votre cuisse gauche, de votre mollet gauche, de votre pied gauche. A présent, ressentez simultanément toutes ces parties. Réunissez toutes ces sensations, et sentez toute cette région comme une seule entité unifiée.

Sentez la nature Terre, la solidité et le soutien de cette région unifiée. Ce sont vos fondations, qui vous permettent de vous tenir debout.

A présent, maintenez la conscience de cette région Terre, et ajoutez-y la région Eau de votre abdomen. Sentez simultanément la région de vos jambes et de votre abdomen. Sentez la nature Eau, fluide, et digestive, de votre région abdominale, et laissez-la flotter au dessus de la région Terre. Sentez comme la nature Eau de votre région abdominale pénètre la partie supérieure de la nature Terre de la région de vos jambes, liant ainsi les deux régions.

Maintenant, maintenez la conscience des régions Eau et Terre réunies, depuis vos pieds jusqu'à votre sternum et ajoutez-y la conscience de la région Air. Sentez la région de vos jambes, de votre abdomen, et de votre poitrine, ensemble. Sentez la nature Air de votre poitrine, légère, respirante, et laissez-la planer au dessus de la fluide région Eau de votre abdomen, qui elle-même flotte sur la solide région Terre de vos jambes. Sentez comme la nature Air de votre poitrine se mêle à la partie supérieure de la nature Eau de votre abdomen, liant ainsi les deux régions. Sentez comme ces trois régions se connectent les unes avec les autres, pour former un tout.

A présent, maintenez la conscience des régions Terre, Eau et Air réunies, depuis la plante des pieds jusqu'au sommet des épaules, et ajoutez-y la région Feu de votre tête. Sentez la région de vos jambes, de votre abdomen, de votre poitrine et de votre tête, ensemble. Sentez la nature Feu, active et expressive de la région de votre tête, et laissez-la danser au dessus de la nature Air de votre poitrine, qui elle-même plane au dessus de la nature Eau de votre abdomen, qui à son tour flotte sur la solide nature Terre de vos jambes. Sentez comme la nature Feu de la région de votre tête consume la partie supérieure de la nature Air de votre poitrine, liant ainsi ces deux régions. Sentez comme ces quatre régions se connectent les unes avec les autres, pour former votre corps.

Sentez votre corps comme un tout unifié.

Maintenant, visualisez des racines qui poussent depuis la base de votre colonne vertébrale, depuis la paume de vos mains et depuis la plante de vos pieds. Faites les s'enfoncer profondément dans le sol sous vos pieds. Depuis le sol, faites monter dans vos racines tous les aliments énergétiques dont votre corps a besoin jusque dans la région Terre de votre corps. Sentez comme la région Terre passe ces aliments à la région Eau. Sentez comme la région Eau passe ces aliments énergétiques à la région Air, et comment l'Air en nourrit la région Feu. Sentez comme la région Feu, ainsi nourrie, envoie en retour de l'énergie à la région Air, qui descend dans la région Eau. Sentez cette énergie s'écouler depuis la région Eau vers la région Terre, puis, à travers vos racines, dans le sol devant vous.

Laissez toute énergie en excès que vous pourriez sentir dans votre corps s'écouler à travers vos racines, dans le sol. Laissez s'écouler toute négativité que vous pourriez porter en vous à travers vos racines, dans le sol.

Détournez votre attention de vos racines, et revenez à la sensation de votre corps comme un tout. Sentez l'unification des quatre régions.

Maintenant, commencez votre retour à votre conscience normale. Avant d'ouvrir les yeux, prenez un moment pour écouter les bruits autour de vous, pour sentir l'air, etc. . Prenez une profonde inspiration, et expirez doucement. A présent, déplacez vos mains le long de vos cuisses jusqu'à votre abdomen, votre poitrine, puis votre visage, et redescendez, réhabituant ainsi votre corps à ses sensations normales. Ouvrez doucement les yeux, et reprenez une activité normale.

Ceci conclut la leçon 1 de l'Archaeus d'Auto-Régénération de Rawn Clark, concernant la conscience, la relaxation et l'intégration du corps physique.

Il est préférable que vous n'utilisiez cet enregistrement que le temps d'apprendre la technique. Dès que vous avez mémorisé la séquence, et que vous avez réussi à suivre la technique avec l'enregistrement plusieurs fois, essayez de la pratiquer sans aide. Il est impératif que vous appreniez à utiliser cette technique seul si vous voulez passer aux leçons suivantes.

Quand cette technique vous devient facile, vous pouvez passez à la leçon 2, concernant la conscience et l'intégration du corps astral.

Rawn Clark.