

ARCHAEUS SAMOLECZENIA

~ Lekcja czwarta ~

Pasywna separacja i odpoczynek ciała astralno-mentalnego

Oryginał angielski © 2003 Rawn Clark
Wersja polska © 2004 FranzBardon.pl

WPROWADZENIE:

Witam w czwartej lekcji *Archaeus samoleczenia*. Naszym zadaniem w tej lekcji jest pasywna separacja ciała astralno-mentalnego.

Ta lekcja jest odpowiednia tylko dla osób, które ukończyły drugi krok IIH. Głównym powodem tego wymogu jest to, że dla dokonania pasywnej separacji ciała astralno-mentalnego od ciała fizycznego konieczna jest podstawowa równowaga elementów. W przypadku jej braku, separacja ta wymaga nagromadzenia dużych ilości energii, by pokonać naturalny opór, jaki napotyka dana osoba, gdy próbuje oddzielić niezrównoważone ciało astralne od swej fizycznej powłoki.

Drugim powodem dla tego wymogu jest to, że po ukończeniu drugiego kroku, twoja mentalna wola osiągnęła poziom ogromnej siły dzięki ćwiczeniom koncentracji zmysłowej. Pasywna separacja dwóch trzech ciał jest całkowicie kierowana przez twoje ciało mentalne i jej powodzenie wymaga odpowiedniej ilości siły woli i skupienia.

Korzyścią pasywnej separacji ciała astralno-mentalnego od jego fizycznej powłoki jest to, że zapewnia ciału fizycznemu głęboki poziom odpoczynku. Ma to bardzo uzdrawiający skutek, który rzadko jest osiągany w ciągu normalnego życia. Efekt jest podobny do spania, lecz głębszego, z uwagi na fakt, że podczas normalnego snu ciało astralno-mentalne nie opuszcza fizycznej powłoki.

Zauważysz, że mówię o ciele astralno-mentalnym, a nie o samym ciele astralnym. Używam tego określenia, by podkreślić fakt, że bez ciała mentalnego ciało astralne jest nieświadome, bezwładne i niezdolne do jakiegokolwiek aktywności. Wszelkie podróżowanie astralne, jakiegokolwiek rodzaju, jest dokonywane przez połączone ciała astralne i mentalne, a skoro działają one w zjednoczeniu, to nazywam te połączone ciało – ciałem astralno-mentalnym.

Pierwszym krokiem w separacji ciała astralno-mentalnego od jego fizycznej powłoki jest świadomy akt wycofania ciała mentalnego z jego regionu ziemi. Świadomość jest odwracana od bezpośredniego postrzegania fizycznych odczuć i skupiona na wodnym obszarze ciała mentalnego oraz na bezpośrednim postrzeganiu emocjonalnego znaczenia.

Kiedy świadoma uwaga zostanie wycofana z ziemskiego obszaru ciała mentalnego, to ustaje świadome odczuwanie fizycznych wrażeń. Bez składnika naszej świadomej uwagi, ziemski obszar ciała mentalnego schodzi na dalekie tło uwagi. Równocześnie, skupiając całą uwagę na obszarze wodnym, zwiększymy siłę ciała astralnego i wysuwamy je na pierwszy plan świadomej uwagi.

Te dwa równoczesne działania ograniczają i kondensują ciało mentalne na jego obszarze wodnym, powietrznym i ognistym oraz umieszczają skupienie ciała mentalnego wewnątrz ciała astralnego. To połączenie astralnego i mentalnego ciała, w którym ciało mentalne skupione jest na powłoce astralnej zamiast na fizycznej, jest prawdziwym ciałem astralno-mentalnym.

Pierwszym krokiem w pasywnej separacji będzie więc jednopunktowa medytacja, w której skupimy świadomą uwagę wyłącznie na doświadczaniu ciała astralnego.

Drugi krok jest przestrzenny. Tutaj musimy stanowczo wysunąć nasze ciało astralno-mentalne trochę poza przestrzeń zajmowaną przez fizyczną powłokę. Łatwość, z jaką jest to dokonywane, zależy od tego, jak całkowicie skupiłeś swoją świadomą uwagę wewnątrz ciała astralnego. Jeśli oczekujesz *wyłącznie* fizycznych odczuć ruchu albo też myślisz o tym w tym znaczeniu, to może być to dla ciebie na początku bardzo trudne. Pamiętaj, że jedyną rzeczą, która może przeszkodzić w tej separacji, jest twój umysł, więc jeśli masz z nią problem, to popracuj nad wyzbywaniem się swoich koncepcji odnośnie tego, jak to *powinno* być odczuwane. Bądź obecny w danej chwili, zamiast eksplorować bezczasową strefę spekulacji i oczekiwaniań.

W *Archaeusie* będziesz stał prosto tuż obok swojej fizycznej powłoki. Na początku będziesz się skupiać wyłącznie na astralnych odczuciach separacji i stania. Zbadasz swoje ciało astralne od jego ziemskiego regionu w góre. Kiedy twoje ciało astralno-mentalne będzie już mocno i całkowicie oddzielone, skieruj swoją uwagę na zbadanie twojej pustej fizycznej powłoki. Tutaj będziesz mieć okazję bezpośrednio postrzegać emocjonalne wrażenie własnej fizycznej powłoki i dalej zwiększać pełnię swojej separacji.

Pozwolimy fizycznej powłoce odpocząć w całości kilka minut, zanim powrócimy do niej ciałem astralno-mentalnym. Proces powrotu jest łagodnym zejściem i pełną świadomą reintegracją.

Pierwszym krokiem reintegracji jest zajęcie tej samej przestrzeni co fizyczna powłoka. Wykonuje się to powoli i wymaga kontroli nad sobą, by uniknąć chęci do prostego wskoczenia z powrotem.

Drugim krokiem jest reintegracja ziemskiego obszaru ciała mentalnego. Jest to dokonane przez przeniesienie świadomej uwagi od bezpośredniego postrzegania ciała astralnego i skupienie jej na bezpośredniej percepji odczuć fizycznych. To również jest wykonywane powoli i łagodnie oraz, jak zazwyczaj, będzie dotyczyło czterech elementowych obszarów ciała fizycznego.

Podczas doświadczania obserwowania swojej fizycznej powłoki z perspektywy odseparowanego ciała astralno-mentalnego będziesz poinstruowany, by zauważycь srebrny sznur bądź nić, która łączy twoje ciało astralno-mentalne z fizyczną powłoką. To jest wszystkim, co pozostaje z ziemskiego obszaru ciała mentalnego, gdy Twoja świadoma uwaga skupiona jest wyłącznie wewnątrz twojego ciała astralno-mentalnego i gdy twoje astralno-mentalne ciało zajmuje inną przestrzeń niż jego fizyczna powłoka. Ziemska obszar pozostaje zakorzeniony w fizycznej powłoce i jest tym, co utrzymuje wystarczające funkcjonowanie ciała fizycznego, by podtrzymać jego życie. Można powiedzieć, że jest to linia życia twojej fizycznej powłoki.

Chociaż ten sznur ostatecznie jest zdolny do prawie nieskończonej elastyczności, to na początku jest bardzo kruchą rzeczą, którą można łatwo uszkodzić. Dlatego ważne jest, by traktować linię życia swojej fizycznej powłoki z troską i szacunkiem. Musisz przecież wrócić do tej powłoki i cierpieć wszelkie negatywne konsekwencje, jakie twoje poczynania mogły wywołać.

Rzeczy, które uszkadzają tę linię życia i których należy unikać, to, przede wszystkim, zbyt nagłe wtargnięcie do swojej fizycznej powłoki. Taki gwałtowny powrót napina sznur i omija proces świadomej reintegracji, co sprawia, że będziesz się czuł poza sobą. Więc kiedy wracasz, mądrze jest wracać łagodnie i z pełną świadomością całości procesu reintegracji.

By uniknąć efektu przeskakiwania z powrotem, sugeruję, byś upewnił się, że nikt nie będzie przeszkadzał, gdy wykonujesz *Archaeus*. Powiedz swoim domownikom, by nie przeszkadzali ci pod żadnym pozorem, zamknij drzwi, odłącz telefon i wyłącz światło. Będzie to mniej ważne, kiedy już będziesz biegły w procesie separacji i reintegracji. Z praktyką, będziesz w stanie efektywnie reintegrować swoje astralno-mentalne ciało z fizyczną powłoką w przeciągu chwili, z pełną świadomością i bez złych skutków. Więc jeśli ktoś ci przeszkodzi, to twój powrót pozostanie pod *twoją* kontrolą i nie wyrządzi szkód.

Rzeczą numer dwa, której należy unikać, to zbyt wcześnie oddalanie się zbyt daleko od swojej fizycznej powłoki. Skoro jest to tylko ziemski obszar twojego mentalnego ciała, to jest to najbardziej sztywna część, a zatem najbardziej podatna na złamanie. Wyobraź sobie plastyczną, podobną do gliny substancję, która na początku jest twarda, lecz gdy obrabiasz ją i pracujesz z nią swoimi palcami, to zaczyna się ona poluźniać i staje się coraz bardziej elastyczna. Z czasem rozciągnie się ona bez zerwania tak daleko, jak tylko zdołasz rozciągnąć swoje ramiona. Lecz jeśli będziesz próbował ją natychmiast rozciągnąć na całą długość, gdy dopiero zaczyna się poluźniać, to rozerwie się ona na dwie części.

Twój srebrny sznur, linia życia pomiędzy tobą a twoją fizyczną powłoką, ma takie same właściwości. Ona **może** zostać zerwana. W 99% przypadków gdy się to stanie, astralno-mentalne ciało natychmiast wskoczy do swojej fizycznej powłoki. Jest to prawie niepokonywalna manifestacja instynktu samozachowawczego. Sposób Natury na upewnienie się, że się nie zabijemy. Lecz konsekwencje są dalej raczej nieprzyjemne, chociaż zazwyczaj nie śmiertelne.

Głównym skutkiem zerwania sznura jest to, że ciało astralno-mentalne nie może w pełni reintegrować się z fizyczną powłoką, dopóki sznur się nie uleczy. Innymi słowy, obszary ognia, powietrza i wody w ciele mentalnym nie są w pełni zintegrowane z obszarem ziemi. Bardzo łagodnym tego przykładem byłoby silne poczucie odłączenia od zdarzeń i własnego życia, mentalna i emocjonalna dezorientacja. Fizycznymi skutkami byłoby wyczerpanie i zaostrenie wszelkich istniejących schorzeń.

Krótko mówiąc, dobrze się troszcz o swój srebrny sznur! Jeśli zawsze traktujesz go uważnie i z łagodną troską, to nie masz się w ogóle czego obawiać.

Czwarta lekcja *Archaeusa* wymaga, byś posiadał już silną wolę i kontrolował siebie w takim stopniu, że jeśli kusi cię, by odejść zbyt daleko bądź też masz ochotę zrobić coś, co mogłoby uszkodzić linię życia fizycznej powłoki, to **będziesz** w stanie odrzucić tę pokusę i trzymać się określonego zadania. Jeśli, będąc ze sobą absolutnie szczerym, jeszcze nie posiadasz tej

zdolności kierowania sobą w obliczu pokusy, to ***bardzo*** odradzam dalsze podążanie z *Archaeusem*, aż nie posiądziesz tej umiejętności. Pierwsze trzy lekcje bardzo pomogą w procesie osiągania tej zdolności, więc proszę, byś skupił się obecnie na nich i powrócił do lekcji czwartej w przyszłości.

Ostatnią kwestią, jaką chcę poruszyć przed przejściem do praktyki, jest to, co powinieneś zrobić, jeśli masz na początku problem z samą separacją oddalania się od swojej fizycznej powłoki. Jeśli moje nagranie będzie szło z prędkością nieodpowiadającą twojej własnej i nie będziesz mógł odseparować się równocześnie z nagraniem, sugeruję, abyś spędził ten czas - w którym mówię o tym, co zrobić, gdy już się oddzieliłeś - na skupianiu się na odczuciach ciała astralnego i bezpośrednim postrzeganiu emocjonalnego znaczenia. Użyj tego czasu, by pogłębić swoje poczucie separacji ziemskiego obszaru ciała mentalnego. To pomoże przygotować cię na następne wykonywanie tej lekcji.

Teraz przejdźmy do samej praktyki.

PRAKTYKA:

Zanim zaczniemy, upewnij się, że nikt ci nie przeszkodzi. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, to zatrzymaj odtwarzanie i zamknij drzwi, odłącz telefon i wyłącz światło.

Usytuj się wygodnie, siedząc wyprostowany, z rękoma opartymi swobodnie 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, niepodzielną całością.

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

Teraz wypchnij swoją świadomość lekko na zewnątrz, aż poczujesz wibrującą energię ciała astralnego. Skup się na samym ciele astralnym i na bezpośrednim postrzeganiu emocjonalnego znaczenia. Stanowczo odwróć uwagę od ziemskiego obszaru swojego ciała mentalnego i skup się wyłącznie na wodnym obszarze ciała mentalnego.

Skup się na emocjonalnym znaczeniu stałej energii, jaką postrzegasz w ziemskim obszarze ciała astralnego.

Teraz przenieś swoją uwagę w górę, do wodnego obszaru ciała astralnego i poczuj znaczenie płynnej energii, jaką tam postrzegasz.

Teraz przenieś swoją świadomość w górę, do powietrznego obszaru ciała astralnego i poczuj znaczenie lekkiej energii, jaką tam postrzegasz.

Teraz przenieś swoją uwagę w górę, do ognistego obszaru ciała astralnego i poczuj znaczenie promienistej energii, jaką tam postrzegasz.

Utrzymaj tę świadomość obszaru ognia swojego ciała astralnego i dodaj do niej świadomość obszaru powietrza. Poczuj te dwa obszary twojego ciała astralnego jako zjednoczoną całość.

Utrzymaj tę świadomość połączonych obszarów ognia i powietrza twojego ciała astralnego i dodaj do niej świadomość obszaru wody. Poczuj te trzy regiony ciała astralnego jako zjednoczoną całość.

Utrzymaj tę świadomość połączonych obszarów ognia, powietrza i wody twojego ciała astralnego i dodaj do niej świadomość obszaru ziemi. Poczuj te cztery regiony ciała astralnego jako zjednoczoną całość.

Skup całą swoją uwagę na odczuciach całego ciała astralnego. Skup się na bezpośrednim postrzeganiu emocjonalnego znaczenia.

Utrzymaj tę świadomość wodnego obszaru ciała mentalnego i dodaj do niej świadomość powietrznego regionu ciała mentalnego. Dołącz bezpośrednie postrzeganie myśli i idei do bezpośredniego postrzegania emocjonalnego znaczenia i poczuj te dwa regiony ciała mentalnego jako zjednoczoną całość.

Utrzymaj tę świadomość połączonych obszarów wody i powietrza ciała mentalnego i dodaj do niej świadomość ognistego obszaru ciała mentalnego. Dołącz bezpośrednie postrzeganie podstawowego znaczenia do swojej percepcji myśli, idei i emocjonalnego znaczenia i poczuj te trzy regiony twojego ciała mentalnego jako zjednoczoną całość.

Skup całą swoją uwagę na odczuciach i percepcjach całego astralno-mentalnego ciała. Poczuj płynną emocjonalną energię obszaru wody, lekką energię myśli obszaru powietrza i promienistą energię podstawowego znaczenia w obszarze ognia. Poczuj, jak te trzy jakości percepacji penetrują się wzajemnie i tworzą zjednoczoną całość.

Teraz poczuj parametry swojego astralno-mentalnego ciała i wyobraź sobie, że jest to twoja astralno-mentalna skóra. Twój astralno-mentalny skórę jest niezależna od twojej skóry fizycznej i jesteś w stanie poruszać swoim astralno-mentalnym ciałem niezależnie od swojej fizycznej powłoki. Bez poruszania ciałem fizycznym wznieś prawą rękę i ramię astralno-mentalnego ciała, by było w pełni wyprostowane przed tobą.

Teraz obniż je z powrotem, zgodnie z twoją fizyczną pozycją.

Ponownie skup się na odczuciach i postrzeganiu całego astralno-mentalnego ciała. Poczuj astralno-mentalną skórę, która definiuje kształt i rozmiar twojego astralno-mentalnego ciała.

Teraz, nie ruszając w ogóle ciałem fizycznym, powoli wstań swoim astralno-mentalnym ciałem. Jeśli siedziałeś na krześle, to będziesz teraz stał tuż przed krzesłem plecami do fizycznej powłoki. Jeśli leżałeś, to powinieneś teraz stać tuż przy stopach, tyłem do leżącego ciała fizycznego.

Stój idealnie bez ruchu w swoim astralno-mentalnym ciele i skup swoją uwagę na odczuciach, jakie postrzegasz. Poczuj stałą energię ziemskiego obszaru ciała astralnego, płynną energię jego obszaru wody, lekką energię jego obszaru powietrza i promienistą energię jego obszaru ognia. Poczuj wszystkie cztery obszary swojego ciała astralnego jako zjednoczoną całość, stojące prosto i niezależne od fizycznej powłoki.

Utrzymuj tę świadomość wodnego obszaru ciała mentalnego i dodaj do niej świadomość powietrznego obszaru ciała mentalnego. Poczuj ich jedność.

Utrzymaj tę świadomość połączonych obszarów wody i powietrza ciała mentalnego i dodaj do niej świadomość ognistego obszaru ciała mentalnego. Poczuj zjednoczenie całego astralno-mentalnego ciała.

Teraz spójrz przez swoje astralno-mentalne oczy i bezpośrednio postrzegaj emocjonalne znaczenie tego, cokolwiek jest bezpośrednio przed tobą w pokoju, w którym stoisz. Gdy będziesz badał swoimi astralno-mentalnymi oczyma, postrzegaj również bieg myśli i idei, które leżą u podstaw tego bezpośredniego postrzegania emocjonalnego znaczenia. Teraz spójrz głębiej i postrzegaj podstawowe znaczenie, któremu te myśli i znaczenie emocjonalne nadają kształt.

Teraz powoli obróć się w prawo, aż będziesz patrzył bezpośrednio na swoją pustą fizyczną powłokę. Zbadaj swoją fizyczną powłokę astralno-mentalnymi oczyma i bezpośrednio postrzegaj emocjonalne znaczenie jej formy. Całą swoją mentalną siłą woli opieraj się wszelkim chęciom ponownego wejścia do fizycznej powłoki.

Poświęć teraz chwilę na ponowne poczucie astralno-mentalnej skóry i utwierdź swoją oddzielność i niezależność od fizycznej powłoki.

Teraz powróć do badania fizycznej powłoki. Ponownie, astralno-mentalnymi oczyma bezpośrednio postrzegaj emocjonalne znaczenie wyrażane przez twoją fizyczną formę.

Teraz spójrz głębiej i postrzegaj bieg myśli i idei, które leżą u podstaw bezpośredniego postrzegania emocjonalnego znaczenia. Teraz spójrz jeszcze głębiej i postrzegaj podstawowe znaczenie, któremu te myśli i znaczenie emocjonalne nadają kształt.

Teraz znowu poświęć chwilę na poczucie swojej astralno-mentalnej skóry i utwierdź swoją oddzielność i niezależność od fizycznej powłoki.

Teraz odnotuj, swoimi astralno-mentalnymi oczyma, srebrny sznur, który łączy twoje astralno-mentalne ciało i twoją fizyczną powłokę. Jest to podtrzymująca życie pępowina, która utrzymuje autonomiczne funkcje twojej fizycznej powłoki, by nieprzerwanie działały pod nieobecność twojego astralno-mentalnego ciała. Obserwuj subtelną energię, która płynie wzduż tego sznura i utrzymuje bicie twoego serca i proces oddychania. Bezpośrednio postrzegaj jego emocjonalne znaczenie. Teraz spójrz głębiej i postrzegaj bieg myśli i idei, które leżą u podstaw tej bezpośrednijej percepcji emocjonalnego znaczenia. Teraz spójrz jeszcze głębiej i postrzegaj podstawowe znaczenie, któremu te myśli i znaczenie emocjonalne nadają kształt.

Teraz ponownie, poświęć chwilę na poczucie swojej astralno-mentalnej skóry i utwierz swoją oddzielność i niezależność od swojej fizycznej powłoki.

Teraz, swoimi astralno-mentalnymi oczyma, zauważ wypoczęty stan swojej fizycznej powłoki. Obserwuj powolne, zrelaksowane tempo jej oddechu i miękkie mięśnie twarzy. Bezpośrednio postrzegaj znaczenie emocjonalne wyrażane przez ten stan fizycznej relaksacji. Odnotuj również wszelkie myśli, idee i podstawowe znaczenie leżące u podstawa twojej percepji emocjonalnego znaczenia.

Teraz ponownie, poczuj swoją astralno-mentalną skórę i utwierz swoją oddzielność i niezależność od fizycznej powłoki. Poczuj całe swoje astralno-mentalne ciało. Poczuj stały ziemski region ciała astralnego. Dodaj do tego płynny obszar wodny, lekki obszar powietrzny i promienisty obszar ognia twojego ciała astralnego. Poczuj swoje ciało astralne jako zjednoczoną całość i dodaj do tej świadomości wodnego obszaru swojego ciała mentalnego, świadomość powietrznego obszaru ciała mentalnego. Poczuj złączone obszary wody i powietrza twojego ciała mentalnego i dodaj do tego świadomość ognistego obszaru ciała mentalnego. Poczuj zjednoczenie tych trzech obszarów. Poczuj astralno-mentalne ciało jako zjednoczoną całość.

Teraz ponownie obracaj się w prawo, aż znowu będziesz odwrócony tyłem do swojej fizycznej powłoki. Teraz powoli wróć do ciała fizycznego i ponownie zajmij to samo miejsce co twoja fizyczna powłoka.

Poczuj swoją astralno-mentalną skórę, niezależnie od twojej skóry fizycznej. Teraz zamknij swoje astralno-mentalne oczy i rozluźnij się do swojej fizycznej powłoki. Niech twoje astralno-mentalne ciało wypełni całe fizyczne obramowanie i łagodnie przenieś świadomość z powrotem do ziemskiego regionu swojego ciała mentalnego i na bezpośrednią percepję fizycznych odczuć. Stań się świadomy swojej fizycznej skóry, mięśni i kości. Zintegruj wibrującą energię astralno-mentalnej skóry z każdą komórką swojego fizycznego ciała.

Przenieś uwagę na ziemski obszar ciała fizycznego i zintegruj z nim stałą energię ziemskiego obszaru ciała astralnego. Rozprzestrzeń tę energię na cały obszar nóg.

Przesuń swoją świadomość w górę, do wodnego obszaru swojego ciała fizycznego i podobnie, zintegruj płynną energię wodnego obszaru ciała astralnego z tym regionem ciała fizycznego. Rozprzestrzeń tę energię na cały obszar brzucha.

Przesuń swoją świadomość w górę, do powietrznego obszaru swojego fizycznego ciała i zintegruj lekką energię powietrznego obszaru ciała astralnego. Rozprzestrzeń tę energię na cały obszar klatki piersiowej.

Teraz przenieś swoją świadomość w górę, do ognistego obszaru ciała fizycznego i zintegruj promienistą energię ognistego obszaru ciała astralnego. Rozprzestrzeń tę energię na cały obszar głowy.

Utrzymaj swoją świadomość złączonego astralnego i fizycznego obszaru ognia i dodaj do niej świadomość złączonego, astralnego i fizycznego, obszaru powietrza. Poczuj te dwa elementowe obszary jako zjednoczoną całość.

Utrzymaj świadomość połączonych, astralnych i fizycznych, obszarów ognia i powietrza i dodaj do niej świadomość połączonego, astralnego i fizycznego, obszaru wody. Poczuj te trzy elementowe regiony jako zjednoczoną całość.

Teraz utrymuj świadomość połączonych, astralnych i fizycznych, obszarów ognia, powietrza i wody i dodaj do niej świadomość złączonego, astralnego i fizycznego, obszaru ziemi.

Poczuj te cztery elementowe regiony jako zjednoczoną całość.

Poczuj swoje całe fizyczno-astralno-mentalne ciało jako zjednoczoną całość.

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 zacznij powracać do normalnej świadomości. Zanim otworzysz oczy lub 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 ciało do normalnych odczuć.

Teraz łagodnie otwórz oczy i zacznij się powoli ruszać fizycznie.

To kończy lekcję czwartą *Archaeus samoleczenia* opisującą pasywną separację astralno-mentalnego ciała.

Sugeruję, by używać tego przewodniego nagrania tak długo, jak 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 następnych lekcji.

Kiedy ta technika stanie się łatwa do wykonania, możesz przejść do lekcji piątej i pasywnej separacji samego ciała mentalnego.

Wszystkiego dobrego!