

L'ARCHAEOUS D'AUTO REGENERATION

Audio Version Script © 2002 By Rawn Clark

Version Française © 2003 par Cryo

~ Leçon Trois ~

Conscience Complète et Intégration du Corps Mental

Introduction:

Bonjour, vous écoutez la leçon trois de l'Archaeus d'Auto-Régénération, par Rawn Clark. Le sujet de cette leçon est la conscience complète et l'intégration du corps mental.

Le corps physique est le siège de la sensation et le corps astral du ressenti émotionnel, mais c'est le corps mental qui perçoit ces sensations et ces sentiments. Votre corps mental est votre conscience. Il se trouve donc là où se trouve votre conscience. Par exemple, si vous vous concentrez sur vos pieds, votre corps mental se concentrera lui aussi à cet endroit. De même si votre conscience est répartie sur tout votre corps, votre corps mental inclura votre corps en entier. Dans les deux leçons précédentes, c'était votre corps mental qui dirigeait entièrement les exercices.

Le corps mental est le corps le plus fluide et le plus déformable de vos trois corps. Isolé, il peut prendre n'importe quelle forme, taille, couleur ou vibration, et il peut se transporter à n'importe quel lieu et temps. Il peut même être toutes ces choses en même temps et exister partout et en tout temps, simultanément. Le corps mental, ou Conscience, est notre lien vers les niveaux de Conscience supérieurs¹, et vers l'Unité de l'Etre².

Le corps mental recèle deux aspects : un aspect temporel et un aspect éternel. Le corps mental temporel est celui que nous utilisons ici et maintenant, dans le royaume du temps et de l'espace. C'est ce corps mental qui s'incarne, et qui, au fur et à mesure de ses incarnations répétées, évolue. Dans sa forme la plus pure, ce corps est l'Etre Individuel³, ou Etre Solaire, l'Etre de Tiphéreth. C'est ce niveau de notre Etre qui descend dans le plan physique et qui est responsable de la formation du corps astral. En d'autres termes, c'est notre conscience, ou corps mental, qui est présent au cœur de nos corps physique et astral, simultanément. Le corps mental temporel est ce qui donne vie à nos corps astral et physique.

Par contre, le corps mental éternel, est ce qui donne vie à notre corps mental temporel. C'est le Grand Etre⁴, ou Etre de Binah, qui existe dans le royaume éternel ou divin. Il existe un nombre infini de ces Grands Etres, et chacun projette d'innombrables corps

¹ "Higher levels of Self"

² "Unity of all Self"

³ "Individual Self", littéralement "Soi Individuel", j'ai employé le mot "Etre" pour respecter une traduction précédente.

⁴ "Greater Self": Soi Supérieur, cf. note 3.

mentaux temporels dans le royaume temporel. Cette projection d'Etres individuels, ou corps mentaux temporels, dans notre plan temporel, est ce qui crée en continu notre réalité.

Notre corps mental temporel est continuellement nourri et soutenu par un influx provenant de notre propre Etre Supérieur. Cet influx est généralement perçu comme la voix intérieure de notre conscience. Dans la littérature occulte, sa perception consciente est appelée le Saint Ange Gardien. Ses conseils nous sont toujours accessibles, que nous en ayons conscience ou pas.

La meilleure description de cette relation entre l'Etre éternel de Binah et l'Etre temporel Individuel est faite par Paul Foster Case dans son "Pattern on the TrestleBoard" : "Trois. Rempli de la Compréhension de sa loi parfaite, je suis guidé, instant après instant, sur le chemin de la libération".

Puisque cette leçon de l'Archaeus ne concerne que le corps mental temporel, je ne développerai pas davantage le sujet complexe du corps mental éternel. Si vous souhaitez plus d'information sur ce sujet, je vous invite à lire un article que j'ai écrit il y a plusieurs années, intitulé "Sowantha". Vous pouvez le trouver dans la section "Other Articles" de mon site, ou le télécharger en format .PDF à partir de ma page "PDF & eBook files".

Revenons au sujet principal de cette leçon de l'Archaeus --notre corps mental temporel. Il est notre conscience.

Notre conscience est composée des quatre Eléments, de la même manière que nos corps astral et physique. Les quatre régions Elémentales du corps physique correspondent aux fonctions physiologiques et aux sensations de ces régions du corps. La région des jambes nous supporte, notre région abdominale est le lieu du processus fluide et rythmique de la digestion, la respiration se produit dans la poitrine, et la tête est le lieu de nos sensations les plus précises et de notre cerveau. Par contre, pour le corps astral, les régions correspondent à la qualité de l'énergie émotionnelle, et à la signification que nous associons aux perceptions sensorielles physiques.

La division du corps mental en région Elémentales est encore plus subtile que pour les significations émotionnelles. Ici, les régions Elémentales correspondent à la qualité de la conscience et de la perception. Comme je l'ai dit plus haut, c'est le corps mental qui perçoit les sensations. Sans cette perception, la sensation n'a aucun sens. En effet, chaque perception par nos sens physiques a un sens⁵. La perception du sens caché à l'intérieur de chaque sensation se produit à 4 niveaux fondamentaux, et c'est ainsi que sont définies les régions élémentales du corps mental

La perception directe du sens fondamental correspond à la région Feu. Il s'agit de la perception du sens universel, objectif et impersonnel de chaque sensation.

La perception des idées et des pensées correspond à la région Air. C'est la première couche d'enrobage qui est ajoutée au sens fondamental par nos processus cognitifs. Les

⁵ "means something" NdT

processus de personnalisation et de subjectivation⁶ du sens fondamental commencent ici..

La perception de la signification personnelle, ou émotion, correspond à la région Eau. Ici est le cœur de notre personnalisation du sens fondamental, et c'est le composant le plus subjectivant⁷ de nos mécanismes de perception. C'est également ici que l'on rencontre l'aspect subconscient de notre psyché, un royaume où le sens fondamental est revêtu de symboles très personnels.

Et finalement , la conscience habituelle correspond à l'Elément Terre. Ce niveau de conscience est la combinaison active des aspects Feu, Air, et Eau, au niveau du cerveau physique, fermement ancré dans l'espace et le temps. Son niveau de fonctionnement primaire est le plan physique. A ce niveau également se trouve la conscience biologique rudimentaire du corps physique lui-même -- la mémoire cellulaire innée de l'instinct humain.

Dans la pratique de la leçon trois, nous allons explorer les régions Elémentales de notre corps mental d'une manière unique. Nous commencerons comme d'habitude avec la relaxation et la conscience du corps physique, nous fixant fermement dans la région Terre du corps mental. A cette étape, nous nous concentrerons sur la perception de la signification émotionnelle cachée dans notre perception de la sensation physique.

Ensuite nous étendrons notre conscience à notre corps astral, nous installant ainsi fermement dans la région Eau de notre corps mental. Ici, nous nous concentrerons sur la perception des pensées et idées cachées dans notre perception de nos émotions.

Ceci nous conduira à la région Air des pensées et des idées, indépendantes des sensations astreales et physiques. A ce niveau, nous concentrerons sur la perception du sens fondamental caché dans notre perception des pensées

Nous arriverons alors à la région Feu de notre corps mental, ou nous nous concentrerons sur la perception directe du sens fondamental à l'état pur. Ce sera une forme de l'exercice du vide mental du premier degré du CVIM.

Passons maintenant à la pratique de la leçon trois, c'est à dire à la conscience complète et l'intégration du corps mental.

⁶ "subjectification" : le mot n'existant pas en français, j'ai préféré utiliser le néologisme subjectivation, dont le sens se comprend intuitivement.

⁷ "subjectifying" : cf. note 6.

Pratique:

Installez-vous confortablement, le dos droit, vos mains reposant naturellement sur vos cuisses, et débarrassez votre esprit de toute pensée indésirable et de tous vos soucis du moment.

Maintenant, concentrez-vous sur la région Terre de votre corps physique et relaxez rapidement tous les muscles de cette région. Evacuez toute tension de cette région.

Concentrez-vous à présent sur votre région Eau, et relaxez tous les muscles dans cette région. Evacuez toute tension de cette région.

Concentrez-vous sur votre région Air, et relaxez tous les muscles dans cette région. Evacuez toute tension de cette région.

Enfin, concentrez-vous sur votre région Feu, et relaxez tous les muscles dans cette région. Evacuez toute tension de cette région.

.

Maintenant, ressentez la région de votre tête comme un tout.

Ajoutez-y la région de votre poitrine, et ressentez les deux régions simultanément.

Ajoutez-y votre région abdominale, et ressentez les trois régions simultanément.

Enfin, ajoutez la région de vos jambes et ressentez votre corps tout entier comme un tout.

Projetez vos racines dans le sol devant vous et évacuez toute négativité que vous pourriez porter en vous.

Revenez à la sensation de votre corps uniifié. Sentez la solidité de la région Terre, la fluidité de la région Eau, la légèreté de la région Air, et l'électricité de la région Feu. Sentez comme chacune des quatre régions se connecte avec les autres, et forment un tout, uniifié, et inséparable.

Concentrez-vous intensément sur la sensation physique de tout votre corps. Cette perception de sensation physique pure est la région Terre de votre corps mental.

Détachez-vous de cette perception de sensation physique et concentrez-vous sur les émotions communiquées à votre conscience par ces sensations. Comment vous font vous sentir ces sensations? Heureux? Triste? Indifférent? Plein d'énergie? Fatigué?

2 minutes de silence

Prenez à présent conscience de votre corps astral. Sentez la région Terre de votre corps astral. Ses régions Eau, Air, et Feu. Sentez votre corps astral comme un tout.

Concentrez votre attention sur la perception directe de vos émotions. Cette perception directe de vos émotions est la région Eau de votre corps mental.

Détournez-vous à présent de la perception de la signification émotionnelle, et concentrez-vous sur les pensées et idées qui composent cette signification. Quels pensées et idées sont à l'origine de la signification émotionnelle que vous percevez?

2 minutes de silence

A présent, détournez-vous complètement de la perception de toute sensation, quelle qu'elle soit. Isolez uniquement les pensées et idées qui remplissent votre conscience, et percevez les directement. Cette perception d'idées et de pensées pures est la région Air de votre corps mental.

Maintenant, détournez-vous de la perception de vos pensées et idées, et concentrez-vous sur le sens fondamental qu'elles expriment. Essayez de voir au delà de l'habillage de pensées et d'idées, et cherchez la perle du sens fondamental qui donne naissance à la pensée et à l'idée.

2 minutes de silence

Maintenant, débarrassez votre esprit de toutes vos pensées, et immergez votre conscience dans le sens fondamental lui-même. Cette perception directe du sens fondamental est la région Feu de votre corps mental.

3 minutes de silence

A présent, laissez votre perception du sens fondamental prendre forme et devenir pensées. Sentez comme la région Air de votre corps mental s'unit avec la région Feu, lui donnant un premier degré de densité.

1 minute de silence

Maintenant laissez vos pensées exprimant votre perception du sens fondamental devenir signification émotionnelle. Sentez comme la région Eau adhère naturellement aux régions Feu et Air combinées, pour donner une signification personnelle à votre perception du sens fondamental.

1 minute de silence

Sentez votre corps astral, et laissez doucement la signification émotionnelle que vous percevez se couler dans la sensation de votre corps physique. Sentez comme la région Terre de votre corps mental est une conséquence naturelle de l'unification du Feu, de l'Air et de l'Eau.

1 minute de silence

Ressentez intégralement votre corps physique.

Etendez votre conscience, de manière à englober votre corps astral et votre corps physique.

Etendez votre conscience de manière à englober votre perception du sens fondamental sous ses trois formes : pensée, signification émotionnelle, et sensation physique. Sentez comme le sens fondamental est le lien, l'élément commun qui unit vos trois corps.

2 minutes de silence

A présent, restreignez votre conscience à la sensation de votre corps physique. Sentez la région Feu de votre corps physique. Ses régions Air, Eau, et Terre. Sentez l'unification de ces quatre régions.

Maintenant, projetez vos racines profondément dans le sol à vos pieds, et laissez s'écouler toute énergie en excès que vous pourriez sentir.

Détournez votre attention de vos racines et retournez à la conscience de votre corps physique.

Commencez votre retour à votre conscience habituelle. 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.

Faites remonter vos mains le long de vos cuisses jusqu'à votre abdomen, votre poitrine, et jusqu'à votre visage, puis redescendez, réveillant ainsi votre corps à ses sensations habituelles.

Ouvrez doucement les yeux, et reprenez une activité normale.

Ceci conclut la leçon trois de l'Archaeus d'Auto-Régénération, concernant la conscience complète et l'intégration du corps mental.

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 passer à la leçon 4.

Rawn Clark.