

## **RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS**

**Trascrizione Audio © 2003 di Rawn Clark**

### **~ Lezione Quattro ~**

#### **Separazione Passiva e Rilassamento del Corpo Astro-Mentale**

##### Introduzione

Ciao, sono Rawn Clark e ti guido nella Quarta Lezione del Self-Healing Archaeous . L'argomento di questa lezione è la separazione passiva del corpo astro-mentale.

Consiglio questa lezione a quanti abbiano già completamente terminato il Secondo Livello dell'IHH. In primo luogo perché un equilibrio Elementare di base è necessario per separare passivamente il corpo astro-mentale dal corpo fisico. Senza questo equilibrio Elementare di base, infatti, tale separazione richiede l'accumulazione di una quantità troppo importante di energia per vincere la naturale resistenza incontrata quando si cerca di separare un corpo astrale non perfettamente equilibrato dal suo involucro fisico.

In secondo luogo, alla fine del Secondo Livello la vostra forza di volontà ha raggiunto l'intensità necessaria con gli esercizi di concentrazione sensoriale. La separazione passiva dei vostri tre corpi è guidata interamente dal corpo mentale e richiede forza di volontà e concentrazione per essere portata a termine.

Un vantaggio della separazione passiva del corpo astro-mentale dall'involucro fisico è il profondo riposo che consente al corpo fisico. Questo ha un alto effetto terapeutico che raramente raggiungiamo nella vita normale. L'effetto è simile al sonno ma ancora più profondo, poiché durante il sonno normale il corpo astro-mentale non abbandona il corpo fisico.

C'è da notare che parlo del corpo astro-mentale e non solo dell'astrale. Il motivo di questo termine è per sottolineare il fatto che senza il corpo mentale, l'astrale è incosciente, inerte e incapace di qualsiasi attività. Tutti i viaggi astrali sono compiuti dai corpi congiunti astrale e mentale e, poiché essi agiscono all'unisono, chiamo questo corpo congiunto astro-mentale.

Il primo passo nella separazione del corpo astro-mentale dall'involucro fisico è un atto cosciente di ritiro del corpo mentale dalla sua regione Terra. La consapevolezza è distolta dalla percezione diretta della sensazione fisica e fissata sulla regione Acqua del corpo mentale e sulla percezione diretta del significato emozionale.

Quando la consapevolezza cosciente è distolta dalla regione Terra del corpo mentale, non vi è più coscienza di sensazione fisica. Senza la nostra attenzione cosciente, la regione Terra del corpo mentale si fonde nello sfondo remoto di consapevolezza. Simultaneamente, concentrando l'intera attenzione sulla regione Acqua, aumentiamo la forza del corpo astrale e lo portiamo in prima linea della nostra consapevolezza cosciente.

Questi due atti simultanei contrattano e condensano il corpo mentale nelle regioni Acqua, Aria e Fuoco e trasferiscono la concentrazione del corpo mentale nel corpo astrale. Questa congiunzione dei corpi astrale e mentale, dove il corpo mentale è concentrato sull'involucro astrale in luogo del fisico, è il vero corpo astro-mentale.

Così, il primo passo nella separazione passiva sarà una meditazione su un solo punto, in cui concentriamo la nostra coscienza solo sulla consapevolezza del corpo astrale.

Il secondo passo è costituito da una sensazione spaziale. Qui dobbiamo volontariamente spostare leggermente il nostro corpo astro-mentale dallo spazio occupato dall'involucro fisico. La facilità con cui realizziamo questo atto dipende dalla completa concentrazione della nostra consapevolezza cosciente all'interno del corpo astrale. Se vi aspettate solo la sensazione fisica del movimento o state concettualizzando il tutto in tali termini, sarà molto difficile all'inizio. Ricordate che l'unica cosa che può impedire tale separazione è la vostra mente; se trovate difficoltà, approfondite la capacità a lasciar cadere i vostri preconcetti su ciò che dovreste risentire. Siate presenti nel luogo e nel momento invece di esplorare a vuoto la zona senza tempo di speculazioni e aspettative.

Nell'Archaeous rimarrete in piedi accanto al vostro corpo fisico. All'inizio vi concentrerete solo sulla sensazione astrale di separazione e dello stare in piedi. Esaminerete il vostro corpo astrale dalla sua regione Terra in su. Una volta separato completamente, rivolgerete la vostra attenzione verso l'osservazione del vostro involucro fisico vuoto. A questo punto avrete la possibilità di ricevere direttamente il significato emozionale della vostra forma fisica e di aumentare la pienezza della vostra separazione.

Laserete l'involucro fisico riposare qualche minuto prima di ritornare con il vostro corpo astro-mentale. Il procedimento del ritorno consiste in una dolce discesa e piena reintegrazione cosciente.

Il primo passo della reintegrazione consiste nel rioccupare lo stesso posto dell'involucro fisico. Ciò si compie piano e richiede un certo auto-controllo per evitare l'inclinazione a tornare indietro violentemente.

Il secondo passo consiste nella reintegrazione della regione Terra del corpo mentale. Ciò si compie distogliendo la consapevolezza cosciente dalla diretta percezione del corpo astrale e concentrandola sulla diretta percezione della sensazione fisica.

Durante l'esperienza di osservazione dell'involucro fisico dalla prospettiva del corpo astro-mentale separato, noterete una cordicella argentata che connette il corpo astro-mentale al fisico. Questo è tutto ciò che resta della regione Terra del corpo mentale quando la vostra consapevolezza cosciente è concentrata esclusivamente nel corpo astro-mentale e quando il vostro corpo astro-mentale occupa un posto diverso dal fisico. La regione Terra rimane ancorata nell'involucro fisico e tiene il vostro corpo fisico in funzione il tanto che basta per mantenerlo in vita. Si tratta, per modo di dire, del vostro cavo di sicurezza.

Anche se questa cordicella è sostanzialmente elastica all'infinito, ha l'apparenza molto fragile, e sembra facilmente danneggiabile. E' quindi molto importante maneggiarla con cautela e rispetto. Dopo tutto, dovrete ritornare in tale involucro e subirete le conseguenze di qualsiasi azione negativa che potreste aver compiuto.

Ciò che può nuocere questo cavo e che dovreste evitare è, in primo luogo, tornare indietro violentemente. Questo ritorno violento forza la corda ed elimina il processo di reintegrazione cosciente, cose, entrambe, che vi lasceranno una sensazione di smarrimento. E' quindi prudente ritornare con calma e piena consapevolezza dell'intero processo di reintegrazione.

Per evitare l'effetto di ritorno violento, vi suggerisco di assicurarvi di non essere disturbati durante l'esecuzione dell'Archaeous. Dite a chi vive con voi di non disturbarvi per nessun motivo, chiudete a chiave la porta, staccate il telefono e spegnete le luci. Tutto ciò diventerà meno importante man mano che sarete più esperti nel procedimento di separazione e reintegrazione. Con la pratica, saprete reintegrare il vostro corpo astro-mentale con il fisico in un istante, pienamente consapevoli e senza alcun effetto indesiderabile. In questo modo, anche se dovessero disturbarvi, il ritorno sarebbe completamente sotto controllo e senza danni.

La seconda cosa da evitare è di allontanarsi troppo dal luogo dell'involucro fisico all'inizio. Questa corda è la regione Terra del vostro corpo mentale, e quindi la parte più rigida e la più incline a rompersi. Immaginate di lavorare con una sostanza come l'argilla, dura all'inizio ma che, man mano che la maneggiate, comincia a diventare sempre più flessibile.

Con pazienza potrete tirarla tanto quanto vorrete senza romperla. Ma se provate a farlo troppo presto o a farlo ogni volta quando comincia solo a sciogliersi, si romperà in due.

La cordicella argentata, cavo di sicurezza fra voi ed il vostro involucro fisico, ha queste stesse caratteristiche e può rompersi. Il 99% delle volte che succede il corpo astro-mentale torna indietro di colpo nell'involucro fisico. Questa è una manifestazione quasi inevitabile dell'istinto di auto-conservazione. E' un modo naturale di assicurarci una protezione contro una morte accidentale. Ma le conseguenze sono abbastanza sgradevoli, anche se di solito non estreme.

In caso di rottura, il corpo astro-mentale non può reintegrare completamente l'involucro fisico, fino a che la corda stessa sia guarita. In altri termini, le regioni Fuoco, Aria e Acqua del corpo mentale non saranno completamente integrate con la regione Terra. Una conseguenza può essere, per esempio, una sensazione di sentirsi sconnessi dagli avvenimenti della vita e disorientati mentalmente ed emotivamente.

Conseguenza fisica, invece, potrebbe essere un esaurimento o il peggioramento di tutti i disturbi attuali.

In altri termini, abbiate cura della vostra cordicella argentata! Trattatela sempre con attenzione e delicatezza e non avrete nulla da temere.

La Quarta Lezione dell'Archaeous richiede che abbiate già una grande forza di volontà e siate nel pieno controllo di voi stessi a tal punto che, se siete presi dalla tentazione di allontanarvi troppo o adescati da altre azioni che potrebbero nuocere il cavo di sicurezza del vostro involucro fisico, sarete capaci di rifiutare la tentazione e limitarvi al compito in corso. Se, in tutta onestà, non possedete tale abilità di auto-direzione di fronte alla tentazione, vi suggerisco vivamente di non andare oltre con l'Archaeous finché tale forza di volontà non sia più sviluppata. Le prime tre lezioni vi saranno di grande aiuto per raggiungere tale abilità, quindi vi prego di concentrarvi su queste per il momento e tornare alla Quarta Lezione più tardi.

Un ultimo punto che vorrei sollevare prima di continuare con la pratica è cosa fare in caso di difficoltà iniziali con l'atto di separazione e di allontanamento dall'involucro fisico. Poiché la registrazione potrebbe seguire un

ritmo che non coincide con il vostro, vi suggerisco, se non riuscite a compiere la separazione rapidamente con la registrazione, di farlo mentre parlo, dopo la separazione, della concentrazione sulla sensazione del vostro corpo astrale e la percezione diretta del significato emozionale. Utilizzate questo momento per approfondire la sensazione di separazione dalla regione Terra del vostro corpo mentale. Ciò contribuirà a prepararvi per la prossima volta che eseguirete la lezione.

Passiamo ora alla fase pratica.

### Pratica

Prima di incominciare assicuratevi di non essere disturbati. Se non l'avete già fatto, mettete la registrazione in pausa e prendete un momento per chiudere la porta a chiave, staccare il telefono e spegnere le luci.

Prendi una posizione comoda, sia seduto col busto ben diritto e le mani posate sulle cosce, sia sdraiato sulla schiena. Vuota la mente da tutti i pensieri indesiderati e preoccupazioni quotidiane.

Concentra la tua consapevolezza nella regione Terra del tuo corpo fisico e rilassa velocemente tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Acqua e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Aria e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Fuoco e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Rilascia ogni minima tensione.

Senti l'intera regione della testa nell'insieme.

Aggiungi a questa sensazione la regione del torace e senti le due regioni insieme.

Aggiungi a questa sensazione la regione dell'addome e senti le tre regioni insieme.

Per finire, aggiungi la regione delle gambe e senti tutto il tuo corpo fisico nell'insieme.

Proietta le tue radici nel suolo sottostante e evacua ogni minima parte di negatività che potresti avvertire.

Torna ora nuovamente alla sensazione dell'intero corpo fisico nell'insieme. Senti la solidità della regione Terra, la fluidità della regione Acqua, la leggerezza della regione Aria e l'elettricità della regione Fuoco. Senti come queste quattro regioni penetrano una nell'altra per formare una singola e inseparabile unità.

Concentrati intensamente sulla sensazione fisica dell'intero corpo. Questa percezione di sensazione puramente fisica è la regione Terra del tuo corpo mentale.

Spingi ora la tua consapevolezza leggermente verso l'esterno sino a sentire l'energia vibrante del tuo corpo astrale. Concentrati solo sul tuo corpo astrale e la percezione diretta del significato emozionale. Con forza, distogli la tua attenzione dalla regione Terra del tuo corpo mentale e concentrati esclusivamente sulla regione Acqua del tuo corpo mentale.

Concentrati sul significato emozionale dell'energia solida che senti nella regione Terra del tuo corpo astrale.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Acqua del tuo corpo astrale e senti la forza dell'energia fluida che ne ricevi.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Aria del tuo corpo astrale e senti la forza dell'energia leggera che ne ricevi.

Sposta ora la tua consapevolezza più su, nella regione Fuoco del tuo corpo astrale e senti l'importanza dell'energia raggiante che ne ricevi.

Mantieni questa consapevolezza della regione Fuoco del corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Aria. Senti queste due regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Fuoco e Aria congiunte del tuo corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Acqua. Senti queste tre regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Fuoco, Aria e Acqua congiunte del tuo corpo astrale e aggiungi la consapevolezza della regione Terra. Senti queste quattro regioni del tuo corpo astrale riunite nell'insieme.

Concentra tutta la tua consapevolezza sulla sensazione dell'intero corpo astrale. Concentrati sulla percezione diretta del significato emozionale.

Mantieni questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale e aggiungi a questa la consapevolezza della regione Aria del tuo corpo mentale. Incorpora la percezione diretta di pensieri e idee nella tua percezione diretta del significato emozionale e senti queste due regioni del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Acqua e Aria congiunte del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza delle regioni Fuoco del tuo corpo mentale. Incorpora la percezione diretta del significato essenziale nella percezione diretta di pensieri, idee e significato emozionale e senti queste tre regioni del tuo corpo mentale riunite nell'insieme.

Concentra tutta la tua consapevolezza sulla sensazione e percezione del tuo intero corpo astro-mentale. Senti la fluida energia emozionale della regione Acqua, la leggera energia razionale della regione Aria e la raggianti energia del significato essenziale della regione Fuoco. Senti come queste tre qualità di percezione penetrano una nell'altra per formare un insieme unico.

Ora senti i parametri del tuo corpo astro-mentale e immagina che sia la tua pelle astro-mentale. La tua pelle astro-mentale è indipendente dalla pelle fisica e puoi quindi muovere il tuo corpo astro-mentale indipendentemente dal tuo involucro fisico. Senza muovere il corpo fisico, solleva la mano ed il braccio destro del tuo corpo astro-mentale in modo tale che sia completamente teso davanti a te.

Rimettilo ora giù, allineato alla tua posizione fisica.

Concentrati nuovamente sulla sensazione e percezione dell'intero corpo astro-mentale. Senti la pelle astro-mentale che delimita la forma e le dimensioni del tuo corpo astro-mentale.

Ora, senza muovere affatto il tuo corpo fisico, sollevati piano con il tuo corpo astro-mentale. Se sei seduto su una sedia, dovresti ora essere in piedi proprio davanti alla sedia, di spalle al tuo involucro fisico. Se sei disteso, invece, dovresti essere in piedi davanti al tuo involucro fisico disteso.

Rimani immobile nel tuo corpo astro-mentale e concentra la tua consapevolezza sulle sensazioni che ricevi. Senti la solidità dell'energia della regione Terra del tuo corpo astrale, la fluidità dell'energia della regione Acqua, la leggerezza dell'energia della regione Aria e la vibrante energia della regione Fuoco. Senti le quattro regioni del tuo corpo astrale nell'insieme rimanendo in piedi, indipendentemente dal tuo involucro fisico.

Mantieni questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza della regione Aria del tuo corpo mentale. Senti la loro unione.

Mantieni questa consapevolezza delle regioni Acqua e Aria congiunte del tuo corpo mentale e aggiungi la consapevolezza della regione Fuoco del corpo mentale. Senti l'unione dell'intero corpo astro-mentale.

Guarda ora tramite i tuoi occhi astro-mentali e osserva direttamente il significato emozionale di ciò che si trova subito davanti a te lì dove sei. Poiché esamini le cose con i tuoi occhi astro-mentali, riceverai anche il filo dei pensieri e idee connessi alla percezione diretta del significato emozionale. Guarda ancora più profondamente e riceverai il significato essenziale che dà forma a questi pensieri e al significato emozionale.

Girati ora lentamente sulla tua destra sino a guardare direttamente il tuo involucro fisico vuoto. Esaminalo con gli occhi astro-mentali e osserva direttamente il significato emozionale di questa forma. Resisti alla tentazione di rientrare nell'involucro con tutta la tua forza di volontà.

Prendi un attimo per sentire di nuovo la tua pelle astro-mentale e riaffermare la tua separazione e indipendenza dal tuo involucro fisico.

Torna ora all'esame dell'involucro fisico. Ancora una volta osserva direttamente, tramite i tuoi occhi astro-mentali, il significato emozionale che la tua forma fisica esprime. Guarda più profondamente e osserva il filo dei pensieri e idee legati a questa diretta percezione del significato emozionale. Guarda ancora più profondamente e osserva il significato essenziale da cui questi pensieri e significato emozionale prendono forma.

Prendi di nuovo un attimo per sentire la tua pelle astro-mentale e riaffermare la separazione e indipendenza dal tuo involucro fisico.

Nota ora, con i tuoi occhi astro-mentali, la cordicella argentata che connette il tuo corpo astro-mentale all'involucro fisico. Questo è l'ombelico che sostiene la vita e che mantiene le funzioni autonome dell'involucro fisico ininterrotte in assenza del corpo astro-mentale. Osserva l'energia che scorre lungo questa corda e che fa

battere il tuo cuore e respirare i tuoi polmoni. Osserva direttamente il significato emozionale. Ora guarda più profondamente e osserva la corrente dei pensieri e idee alla base di questa percezione diretta del significato emozionale. Guarda ora ancora più profondamente e osserva il significato essenziale alla base di tali pensieri e significato emozionale.

Prendi ora di nuovo un momento per sentire la tua pelle astro-mentale e riaffermare la tua separazione e indipendenza dall'involucro fisico.

Prendi ora nota, con i tuoi occhi astro-mentali, dello stato di riposo del tuo involucro fisico. Osserva il ritmo lento e rilassato della respirazione ed i muscoli distesi del volto. Osserva direttamente il significato emozionale espresso da questo stato di rilassatezza fisica. Prendi anche nota dei pensieri, idee e significato essenziale alla base della tua percezione di significato emozionale.

Ancora una volta, senti la tua pelle astro-mentale e riafferma la tua separazione e indipendenza dal tuo involucro fisico. Senti l'intero corpo astro-mentale. Senti la solida regione Terra del tuo corpo astrale. Aggiungi la fluida regione Acqua, la leggera regione Aria e la raggiante regione Fuoco del tuo corpo astrale. Senti il tuo corpo astrale riunito nell'insieme e aggiungi a questa consapevolezza della regione Acqua del tuo corpo mentale, la consapevolezza della regione Aria del corpo mentale. Senti le regioni Acqua e Aria congiunte e aggiungi la consapevolezza della regione Fuoco del tuo corpo mentale. Senti l'unità di queste regioni. Senti il tuo corpo astro-mentale riunito nell'insieme.

Girati ora di nuovo sulla tua destra sino a trovarsi nuovamente di spalle al tuo involucro fisico. Ora lentamente torna nel tuo involucro fisico e riprendi esattamente lo stesso spazio dell'involucro fisico.

Senti la tua pelle astro-mentale, indipendente dalla pelle fisica. Ora chiudi i tuoi occhi astro-mentali e rilassati nel tuo involucro fisico. Lascia il tuo corpo astro-mentale riempire l'intera struttura fisica e lentamente riporta la tua consapevolezza alla regione Terra del tuo corpo mentale e alla percezione diretta della sensazione fisica. Diventa consapevole della tua pelle fisica, dei muscoli e delle ossa e integra l'energia vibrante della tua pelle astro-mentale in ogni cellula del tuo corpo fisico.

Rimuovi la tua attenzione dalla regione Terra del tuo corpo fisico e integra la solida energia della regione Terra del tuo corpo astrale all'interno di esso. Diffondi questa energia nella regione delle tue gambe.

Rivolgi la tua attenzione un po' più su nella regione Acqua del tuo corpo fisico e, nello stesso modo, integra l'energia fluida della regione Acqua del tuo corpo astrale in quella del tuo corpo fisico. Diffondi questa energia nella regione addominale.

Sposta la tua attenzione un po' più su nella regione Aria del tuo corpo fisico e integra l'energia leggera della regione Aria del tuo corpo astrale. Diffondi questa energia nella regione del torace.

Sposta ora la tua attenzione un po' più su nella regione Fuoco del tuo corpo fisico e integra l'energia raggiante della regione Fuoco del tuo corpo astrale. Diffondi questa energia nella regione della testa.

Mantieni la tua consapevolezza delle regioni Fuoco astrale e fisica congiunte e aggiungi la consapevolezza delle regioni Aria astrale e fisica. Senti queste due regioni Elementari nell'insieme.

Mantieni la tua consapevolezza delle regioni Fuoco e Aria congiunte e aggiungi la consapevolezza della congiunta regione Acqua astrale e fisica. Senti queste tre regioni Elementari nell'insieme.

Mantieni ora la consapevolezza delle regioni astrali e fisiche Fuoco, Aria e Acqua congiunte e aggiungi la consapevolezza della congiunta regione Terra astrale e fisica. Senti queste quattro regioni Elementari nell'insieme.

Senti l'intero corpo astro-mentale riunito nell'insieme.

Ora proietta le tue radici profondamente nel suolo sottostante e libera ogni eccesso energetico che senti.

Distogli la tua attenzione dalle radici e dirigila di nuovo per sentire il tuo corpo fisico.

Comincia ora a tornare alla consapevolezza normale. Prima di aprire gli occhi o muoverti, prendi un momento per ascoltare i rumori intorno a te, sentire l'aria, ecc.

Inspira e espira lentamente.

Muovi le mani lungo le cosce e verso l'alto sull'addome e sul torace, sul viso e di nuovo verso il basso, per svegliare il tuo corpo alle sensazioni normali.

Apri piano i tuoi occhi e lentamente comincia a muoverti.

Così termina la Quarta Lezione del Self-Healing Archaeous sulla separazione passiva del corpo astro-mentale.

Vi suggerisco di utilizzare questa registrazione come guida solo finché abbiate imparato la tecnica. Una volta memorizzato lo schema di lavoro e terminato con successo almeno un paio di volte, dovreste provare a farlo da soli, senza l'uso di questa registrazione. E' della massima importanza imparare a realizzare questa tecnica senza la guida della mia voce se volete proseguire con la prossima lezione.

Quando questa tecnica diventerà facile da realizzare, potrete passare alla Lezione Cinque e la separazione passiva del solo corpo mentale.

Con i miei migliori saluti.