

# **Rawn's Self-Healing Archaeous**

**Traduzione Audio © 2002 By Rawn Clark**

## **~ Lezione Tre ~**

### **La Completa consapevolezza e Integrazione del Corpo Mentale**

#### **Introduzione:**

Ciao, sono Rawn Clark e vi condurrò attraverso la lezione tre di Self-Healing Archaeous. In questa lezione ci occuperemo della consapevolezza e integrazione completa del corpo mentale.

Il corpo fisico sente le cose ed il corpo astrale le sente (a livello emozionale NdT), ma è il corpo mentale che percepisce queste sensazioni e sentimenti. Il vostro corpo mentale è la vostra consapevolezza cosciente. Dovunque la vostra consapevolezza venga focalizzata lì si troverà il vostro corpo mentale. Per esempio, quando la vostra consapevolezza è focalizzata nei vostri piedi, il vostro corpo mentale è concentrato intorno ai vostri piedi. Quando la vostra consapevolezza è sparsa in tutto il vostro corpo fisico, il vostro corpo mentale è sparso similmente in tutto il vostro intero corpo. Nelle due lezioni precedenti, era il vostro corpo mentale che dirigeva l'intera esercitazione.

Il corpo mentale è il più flessibile e liquido dei nostri tre corpi. Da solo può assumere qualsiasi forma, dimensione, colore, o tono e può trasferirsi in qualsiasi tempo e luogo. Può persino essere tutte queste cose simultaneamente ed esistere in ogni dove ed in ogni quando, simultaneamente.

Il corpo mentale o la consapevolezza cosciente, è il nostro collegamento ai livelli elevati del Sé ed all' Unità di tutti i Sé.

Il corpo mentale ha due funzioni, una temporale ed una eterna. Il nostro corpo mentale temporale è ciò che usiamo qui ed ora, all'interno del reame di tempo e spazio. Questo è il corpo mentale che si incarna e che, attraverso ripetute incarnazioni, si evolve. Nella relativa forma più pura, questo è il Sé Individuale o Solare, Tiphareth Sé. E' questo livello del Sé che discende nel regno fisico ed è l'agente causale che sta alla base della formazione del corpo astrale. In altre parole, la nostra consapevolezza o corpo mentale cosciente, pervade simultaneamente il nostro corpo fisico ed il nostro corpo astrale. Il corpo mentale temporale è ciò che dà la vita ai nostri corpi astrale e fisico.

Il corpo mentale eterno, d'altra parte, è ciò che dà la vita al nostro corpo mentale temporale. Questo è il Grande Sé o Binah Sé che esiste all'interno del regno eterno. Vi è un numero infinito di questi Grandi Sé, ognuno dei quali proietta infiniti corpi mentali temporali nel regno temporale. Questa proiezione di diversi Sé o corpi mentali temporali nel regno temporale è ciò che genera continuamente la nostra realtà temporale.

Il nostro corpo mentale temporale è alimentato e sostenuto continuamente da un afflusso che discende dal nostro Grande Sé. Questo viene percepito come la voce interna della propria coscienza. In letteratura occulta, la consapevolezza cosciente di questo afflusso spesso è denominata Angelo Custode. I suoi consigli sono sempre con noi sia se li riconosciamo come tali oppure no.

Paul Foster Case ha descritto bene questo rapporto fra il Binah eterno, o Grande Sé e il Sé temporale e individuale, nel suo Pattern On The Trestleboard al numero tre, corrispondente a Binah. Citazione: "tre. Riempito di comprensione della sua legge perfetta, sono guidato, momento per momento, lungo il sentiero della liberazione."

Poiché questa lezione di Archaeous riguarda soltanto il corpo mentale temporale, non entrerò ulteriormente nell' argomento complesso del corpo mentale eterno. Se desiderate saperne di più , vi invito a leggere l' articolo che ho scritto parecchi anni fa, intitolato, "Sowantha". Potete trovarlo elencato nella sezione "altri articoli" del mio sito Web o trovarli in formato per il download, disponibile in PDF alla mia pagina Pdf-

Collegamenti.

Così, torniamo all'argomento principale di questa lezione di Archaeous – il nostro corpo mentale temporale. Esso è la nostra consapevolezza cosciente.

La nostra consapevolezza cosciente si compone di quattro elementi, così come il nostro corpo astrale e fisico. Le quattro regioni elementali del corpo fisico corrispondono alle funzioni ed alle sensazioni fisiche di quelle zone del nostro corpo fisico. La regione delle gambe ci sostiene, la nostra regione addominale è dove avvengono i processi ritmici e fluidi di digestione , il torace è dove avviene la respirazione e la testa è dove risiedono i sensi più sottili ed il cervello. Nel corpo astrale, dall' altro lato, le regioni corrispondono alla qualità di energia emozionale ed al significato che noi diamo alle percezioni fisiche sensorie.

La divisione del corpo mentale nelle regioni elementali è ancor più sottile del significato emozionale. Qui, le regioni elementali corrispondono alla qualità della consapevolezza e della percezione. Come ho detto all'inizio, è il corpo mentale che percepisce la sensazione. Senza percezione, la sensazione non significa niente. Il punto è che ogni percezione dei nostri sensi **significa** qualcosa. La percezione del significato nascosto all' interno della sensazione, si presenta a quattro livelli essenziali e questo è ciò che definisce le regioni Elementali del corpo mentale.

Corrisponde alla regione del Fuoco la percezione diretta del significato essenziale. Questa è la percezione del significato universale, obiettivo ed impersonale dietro ogni sensazione.

Corrisponde alla regione dell'Aria la percezione delle idee e dei pensieri. Questo è il primo strato coprente dato al significato essenziale tramite il nostro processo cognitivo. È l'inizio della nostra soggettività e personificazione del significato essenziale.

Corrisponde alla regione dell' Acqua la percezione del significato personale o di emozione personale. Questo è il cuore della nostra personificazione del significato essenziale ed è il componente soggettivo del nostro meccanismo di percezione. Qui, inoltre, vi è la funzione subcosciente della psiche, un regno dove il significato essenziale è densamente coperto con simboli resi altamente personali.

E per concludere, corrisponde alla regione della Terra la consapevolezza mondana. Questo livello di consapevolezza è la combinazione attiva delle funzioni del Fuoco, dell'Aria e dell' Acqua, processate attraverso il cervello fisico, e localizzato fermamente in tempo e spazio. E' soprattutto incentrato nel regno fisico. Qui, inoltre, vi è l'influenza della coscienza biologica grezza del corpo fisico -- la memoria cellulare ereditata dell' istinto umano.

Nella pratica della lezione tre, esploreremo le regioni Elementali del nostro corpo mentale in un modo unico. Cominceremo come di consueto con il rilassamento e completa consapevolezza del nostro corpo fisico, piantandoci saldamente nella regione della Terra del nostro corpo mentale. Qui ci focalizzeremo sul percepire il significato emozionale nascosto all'interno della percezione della nostra sensazione fisica.

Dopo estenderemo la nostra consapevolezza esternamente e percepiremo il nostro corpo astrale, piantandoci saldamente nella regione dell'Acqua del nostro corpo mentale. Qui saremo focalizzati sul percepire i pensieri e le idee nascosti all'interno della nostra percezione del significato essenziale.

Questo ci condurrà alla regione dell'Aria dei pensieri e delle idee, indipendente dalle sensazioni astrali e fisiche. Qui ci focalizzeremo sulla percezione del significato essenziale nascosto all'interno della nostra percezione dei pensieri.

Ciò porterà alla regione del Fuoco del nostro corpo mentale in cui saremo focalizzati sulla percezione diretta del significato essenziale nudo e non filtrato. Questo sarà una forma di vuoto mentale così come ci viene presentata al Livello Uno dell' IIH.

Così, passiamo ora alla pratica della lezione tre, della consapevolezza completa e dell'integrazione del corpo mentale.

## **Pratica:**

Mettiti comodo, sedendoti con la schiena diritta, con le mani che riposano delicatamente sulle coscie e libera la mente di tutte le preoccupazioni e pensieri indesiderabili e mondani.

Ora metti a fuoco la tua consapevolezza nella regione della Terra del tuo corpo fisico e rapidamente rilassa tutti i muscoli di questa regione. Libera ogni tensione.

Ora sposta la tua consapevolezza in alto verso la regione dell'Acqua e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Libera ogni tensione.

Ora sposta la consapevolezza verso la regione dell'Aria e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Liberi ogni tensione.

Ora sposta la consapevolezza verso la regione del Fuoco e rilassa tutti i muscoli di questa regione. Libera ogni tensione.

Ora percepisci l'intera regione della testa nel suo insieme.

Aggiungi a questa la tua regione del torace e percepisci entrambi.

Aggiungi ad essa la tua regione addominale e percepisci tutte e tre le regioni insieme.

E per concludere, aggiungi la regione delle gambe e percepisci il tuo intero corpo fisico.

Proietta le tue radici giù nel terreno sotto di te e liberati dalle negatività che potresti trattenere.

Ora torna a percepire il tuo intero corpo fisico come un intero. Senti la solidità della regione della Terra, la fluidità della regione dell'Acqua, la leggerezza della regione dell'Aria e l'elettricità della regione della testa. Senti come queste quattro regioni penetrano l'una nell'altra e sono un singolo, intero inseparabile.

Focalizza la tua attenzione sulla sensazione fisica del tuo intero corpo. Questa percezione della sensazione fisica pura è la regione della Terra del tuo corpo mentale.

Ora lascia andare la percezione della sensazione fisica e focalizzati sull'importanza del significato essenziale comunicato alla vostra coscienza da queste sensazioni. Come ti fanno sentire queste sensazioni? Felice? Triste? Neutro? Eccitato? Stanco?

*[2 minuti di silenzio]*

Ora sposta la tua consapevolezza al corpo astrale. Percepisci la regione della Terra del tuo corpo astrale, la relativa regione dell'Acqua, regione dell'Aria e regione del Fuoco. Percepisci il tuo corpo astrale come un tutt'uno. Focalizza la tua consapevolezza sulla percezione diretta del significato emozionale. Questa percezione di puro significato emozionale è la regione dell'Acqua del tuo corpo mentale.

Ora lascia andare la tua percezione del significato emozionale e focalizzati sui pensieri e sulle idee che compongono quel significato. Quali pensieri e quali idee servono come blocchi di costruzione del significato emozionale che percepisci?

*[2 minuti di silenzio]*

Ora sposta la tua consapevolezza completamente lontano dalla percezione delle sensazioni di ogni genere. Isola solo i pensieri e le idee che riempiono la tua consapevolezza e percepiscili direttamente. Questa percezione pura dei pensieri e delle idee è la regione dell'Aria del tuo corpo mentale.

Ora abbandona la tua percezione dei pensieri ed idee e focalizzati sul significato essenziale che esprimono. Guarda oltre il velo del pensiero e cerca la perla del significato essenziale che dà alla luce pensieri ed idee.

*[2 minuti di silenzio]*

Ora libera tutti i pensieri dalla tua mente e sommergi la tua consapevolezza nel significato essenziale in sè. Questa percezione diretta del significato essenziale è la regione del Fuoco del tuo corpo mentale.

*[3 minuti di silenzio]*

Ora lascia delicatamente che la tua percezione del significato essenziale prenda forma come pensiero. Percepisci come la regione dell'Aria del tuo corpo mentale si unisce alla regione del Fuoco, dandogli il relativo primo grado di sostanza.

*[1 minuto di silenzio]*

Ora permetti delicatamente ai pensieri che esprimono la tua percezione del significato essenziale di prendere forma come significato emozionale. Percepisci come la regione dell'Acqua del tuo corpo mentale naturalmente aderisce al Fuoco e all'Aria combinati, uniti per dare importanza personale alla tua percezione del significato essenziale.

*[1 minuto di silenzio]*

Senti il tuo intero corpo astrale e lascia il significato emozionale che tu percepisci sprofondare giù nella sensazione del tuo intero corpo fisico. Percepisci come la regione della Terra del tuo corpo mentale è una conseguenza naturale dell'unificazione di Fuoco, di Aria e di Acqua.

*[1 minuto di silenzio]*

Senti il tuo intero corpo fisico.

Espandi la tua consapevolezza per comprendere simultaneamente il tuo corpo astrale ed il tuo corpo fisico.

Amplia la tua consapevolezza per comprendere la tua percezione del significato essenziale nelle relative tre forme di pensiero, di significato emozionale e di sensazione fisica. Percepisci il collegamento comune del significato essenziale che unisce i tuoi tre corpi.

*[2 minuti di silenzio]*

Ora restringi la tua consapevolezza al tuo corpo fisico. Percepisci la regione del Fuoco del tuo corpo fisico. La relativa regione dell'Aria, regione dell'Acqua e regione della Terra. Percepisci l'unificazione di queste quattro regioni.

Ora manda le tue radici in profondità giù nel terreno sotto di te e liberati da tutto l'eccesso di energia che tu puoi sentire.

Distogli la tua attenzione dalle radici ed torna a percepire il tuo corpo fisico.

Ora comincia a ritornare a una consapevolezza normale. Prima di aprire gli occhi o spostare il corpo, prenditi un momento per ascoltare i rumori intorno te, per sentire l'odore dell'aria, ecc.

Ora inspira profondamente ed espira delicatamente.

Ora muovi le mani in su lungo le coscie, sul tuo addome e torace, fino al viso e poi torna giù ancora, risvegliando il corpo alla sensazione normale.

Ora apri delicatamente gli occhi e lentamente comincia a muoverti fisicamente.

Questo conclude la lezione tre di Self-Healing Archaeous riguardo la consapevolezza e l'integrazione completa del corpo mentale. Suggerisco di usare questa registrazione come guida soltanto il tempo necessario ad imparare questa tecnica. Una volta che avrete memorizzato lo schema di lavoro e sarete riusciti a svolgere l'esercizio con questa registrazione un paio di volte, dovreste provare la tecnica da soli, senza l'uso di questa registrazione. È di importanza fondamentale che impariate ad eseguire questa tecnica senza la mia voce guida se desiderate continuare con le lezioni successive.

Quando questa tecnica diventa facile da eseguire per voi, potete passare alla lezione quattro.

My best to you!