

# **EL SELF-HEALING ARCHAEOUS DE RAWN CLARK**

**Escrito de la versión audio © 2003 por Rawn Clark**

## **~ Lección Cuatro ~**

### **La separación pasiva y relajamiento del cuerpo astra-mental**

Introducción:

Hola, soy Rawn Clark y esta es la lección cuatro del Self-Healing Archaeous. Nuestro tema en esta lección es la separación pasiva del cuerpo astra-mental.

Esta lección es apropiada sólo para los que hayan exitosamente completado el Paso Dos de Iniciación al Hermetismo. Este prerrequisito es necesario debido a que un rudimentario balance Elemental es esencial para lograr una separación pasiva del cuerpo astra-mental de su cuerpo físico. En la ausencia de este rudimentario balance Elemental, esta separación requiere una acumulación de grandes cantidades de energía para vencer la natural resistencia encontrada cuando uno intenta separar un cuerpo astral desequilibrado de su envoltura física.

También, este prerrequisito es necesario porque al completar el Paso Dos su cuerpo mental habrá alcanzado un nivel de gran fuerza a causa de los ejercicios de concentración sensorial. La separación pasiva de sus tres cuerpos es completamente dirigida por su cuerpo mental y requiere suficiente fuerza de voluntad y enfoque para ser lograda.

Un beneficio de la separación pasiva del cuerpo astra-mental de su envoltura física es el profundo grado de reposo que su envoltura física obtiene. Esto tiene un efecto curativo que es raramente logrado en el curso de la vida normal. El efecto es similar a dormir aun más profundamente debido a que durante el sueño normal el cuerpo astra-mental realmente no sale de la envoltura física.

Usted notará que me he estado refiriendo al cuerpo astra-mental en vez de sólo al cuerpo astral. El motivo por el cual uso este término específico es para enfatizar el hecho de que sin el cuerpo mental, el cuerpo astral es inconsciente, inerte e incapaz de cualquier tipo de actividad. Toda divagación astral de cualquier tipo es lograda por medio del conjunto de los cuerpos astral y mental y como actúan en concordia, yo llamo a este cuerpo conjunto un cuerpo astra-mental.

El primer paso en la separación del cuerpo astra-mental de su envoltura física es al acto consciente de retirar el cuerpo mental de la región Tierra de sí mismo. La conciencia es desviada de la percepción directa de la sensación física y fijada en la región Agua del cuerpo mental y la percepción directa de significación emocional.

Cuando la conciencia consciente es retirada de la región Tierra del cuerpo mental cesa de haber una conciencia consciente de sensación física. Sin el ingrediente de nuestra consciente atención, la región Tierra del cuerpo mental se desvanece dentro del trasfondo lejano de la conciencia. Al simultáneamente enfocar toda nuestra atención en la región Agua, incrementamos la fuerza de nuestro cuerpo astral y lo traemos al frente de nuestra conciencia consciente.

Estos dos actos simultáneos aprietan y condensan el cuerpo mental en sus regiones Agua, Aire, y Fuego y colocan el enfoque del cuerpo mental dentro del cuerpo astral. Esta conjunción de los cuerpos astral y mental en donde el cuerpo mental es enfocado en su envoltura astral en vez de su envoltura física, es el verdadero cuerpo astra-mental.

Así que nuestro primer paso en la separación pasiva será una meditación de un solo punto en donde enfocaremos nuestra conciencia consciente exclusivamente en la experiencia de nuestro cuerpo astral.

El segundo paso es uno espacial. Aquí debemos voluntariamente mover nuestro cuerpo astra-mental ligeramente lejos del mismo espacio ocupado por nuestra envoltura física. La facilidad con la que esto es logrado depende de qué tan completamente ha enfocado su conciencia consciente en su cuerpo astral. Si está esperando **sólo** las sensaciones físicas de movimiento o está generalizándolo en esos términos, entonces esto puede ser muy difícil para usted al principio. Sólo recuerde que la única cosa que puede impedir esta separación es su mente así que si tiene dificultad, empéñese en dejar ir sus preconcepciones de cómo se **debería** sentir. Esté presente y en el momento en vez de estar explorando la interminable zona de teoría y expectativa.

En el Archaeous, lo haré que se pare derecho, justo enseguida de su envoltura física. Al principio usted se enfocará exclusivamente en las sensaciones astrales causadas por su separación y por el hecho de estar de pie. Usted examinará su cuerpo astral desde su región Tierra hasta arriba. Una vez que su cuerpo astra-mental se encuentre firmemente y totalmente separado, dirigiré su atención hacia una reexaminación de su envoltura física vacía. Aquí usted tendrá la oportunidad de percibir directamente la significación emocional de su propia forma física y tendrá la oportunidad de incrementar aun más su independencia de su cuerpo físico.

Dejaremos a la envoltura física reposar por varios minutos antes de regresar nuestro cuerpo astra-mental a ella. El proceso de retorno involucra un gentil descenso y una reintegración completamente consciente.

El primer paso de reintegración es reocupar el mismo espacio de nuestra envoltura física. Esto es hecho lentamente y requiere autocontrol para evitar un abrupto regreso.

El segundo paso es reintegrar la región Tierra del cuerpo mental. Esto es logrado al cambiar la conciencia consciente fuera de la percepción directa del cuerpo astral y enfocándola en la percepción directa de sensación física. Esto también es hecho lentamente y gentilmente y, como de costumbre, involucrará las cuatro regiones Elementales del cuerpo físico.

Durante la experiencia de estar observando su envoltura física desde la perspectiva de su cuerpo astra-mental separado, usted será instruido a notar un cordón plateado o hilo que conecta su cuerpo astra-mental con su envoltura física. Esto es todo lo que queda de la región Tierra de su cuerpo mental cuando su atención consciente es enfocada exclusivamente dentro de su cuerpo astra-mental y cuando su cuerpo astra-mental ocupa un espacio diferente al de su envoltura física. La región Tierra permanece arraigada en la envoltura física y esto es lo que mantiene al cuerpo físico funcionando lo suficiente para mantener su vida. Podríamos decir que esto es la línea de vida de su envoltura física.

Mientras que este cordón es eventualmente capaz de casi infinita elasticidad, es, al principio, una cosa muy frágil que puede ser fácilmente dañada. Por eso es importante que trate la línea de vida de su envoltura física con respeto y cuidado. Después de todo, tiene que regresar a su envoltura física y sufrir cualquier consecuencia causada por sus acciones.

Las cosas que dañan esta línea de vida y que debe evitar son, numero uno, regresar bruscamente a su envoltura física. Este violento regreso pone mucha tensión en el cordón y pasa por alto el proceso de reintegración consciente, y esto lo hará que se sienta mareado y fuera de control. Así que cuando regrese, es sabio regresar gentilmente y con la conciencia total de todo el proceso de reintegración.

Para evitar los efectos de un retorno brusco, le sugiero que se asegure que no será perturbado mientras esta practicando el Archaeous. Dígales a los habitantes de su casa que por ningún motivo lo molesten, cierre su puerta con llave, desconecte su teléfono y apague las luces. Con la práctica, usted será capaz de reintegrar efectivamente su cuerpo astra-mental con su envoltura física en un instante, con conciencia total y sin ningún efecto perjudicial. Así que si alguien sí lo perturba, su retorno seguirá bajo *su* control y no será dañino.

La segunda cosa que tiene que evitar es divagar muy lejos y muy pronto del lugar donde se encuentra su envoltura física. Como esto es sólo la región Tierra de su cuerpo mental, es la parte más rígida, y debido a eso la más propensa a quebrantarse. Imagine, un plástico, o sustancia de barro que es dura al principio,

pero a como va trabajando con ella con sus dedos, se empieza a aflojar y a hacerse más y más flexible. Con paciencia, se estirará cada vez más y más sin quebrantarse. Pero si intentara inmediatamente estirarla a lo máximo cuando sólo esta empezando a aflojarse, se quebrará en dos.

Su cordón plateado, la línea de vida entre usted y su envoltura física, tiene estas mismas propiedades. **Puede** ser quebrantado. El 99% de las veces que esto ocurra, el cuerpo astra-mental regresará inmediatamente dentro de su envoltura física. Esto es una manifestación casi insuperable del instinto de la auto-preservación. La manera de la Naturaleza de asegurarse que no nos matemos a nosotros mismos. Sin embargo las consecuencias aun son muy desagradables, aunque usualmente no letales.

El efecto principal de un rompimiento del cordón es que el cuerpo astra-mental no puede completamente reintegrarse con la envoltura física hasta que el cordón mismo se haya curado. En otras palabras, las regiones Fuego, Aire, y Agua del cuerpo mental no son totalmente integradas con la región Tierra. Un ejemplo muy sutil de esto sería una fuerte sensación de sentirse desconectado de eventos y su propia vida, mentalmente y emocionalmente desorientado. Los efectos físicos serían cansancio y el empeoramiento de cualquier enfermedad que tenga.

En otras palabras ¡cuide mucho a su cordón plateado! Si siempre lo trata concientemente y con gentileza entonces usted no tendrá nada que temer.

La lección cuatro del Archaeous urge que usted ya posea una fuerte voluntad y que este en control de usted mismo a tal grado que si es tentado a divagar muy lejos o a hacer otras acciones que le harían daño a la línea de vida de su envoltura física, usted **será** capaz de rehusar la tentación y seguir con la tarea presente. Si, en absoluta honestidad con usted mismo, aun no posee esta habilidad de auto dirección al frente de la tentación, entonces **muy** fuertemente le sugiero que no siga con el Archaeous hasta que haya desarrollado esta habilidad. Las primeras tres lecciones ayudarán mucho a lograr esa habilidad, así que por favor enfóquese en ellas por ahora y regrese a la lección cuatro en una fecha futura.

Un tema final que quiero discutir antes de seguir con la práctica tiene que ver con lo que usted debería hacer si tiene dificultad al principio con el acto de separación de su envoltura física. Como la grabación puede progresar a una velocidad que no es similar a la suya, le sugiero que si no puede separarse a paso con la grabación, entonces pase el tiempo en el que estoy hablando acerca de lo que debe de hacer después de haberse separado, enfocado en las sensaciones de su cuerpo astral y la percepción directa de significación emocional. Use ese tiempo para profundizar su sentido de separación de la región Tierra de su cuerpo mental. Esto le ayudará a prepararse para la siguiente vez que haga esta lección.

Así que, sigamos con la práctica.

### **Práctica:**

Antes de comenzar, asegúrese que no será molestado. Si aun no lo ha hecho, entonces pare la grabación y tome un momento para cerrar su puerta con candado, apague el teléfono y apague las luces.

Sitúese cómodamente, ya sea sentado derecho, con sus manos reposando gentilmente sobre sus muslos, o acostado sobre su espalda. Libre su mente de cualquier preocupación mundana y pensamientos.

Ahora enfoque su conciencia en la región Tierra de su cuerpo físico y rápidamente relaje todos los músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a su región Agua y relaje todos los músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a su región Aire y relaje todos los músculos en esta región. Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a la región Fuego y relaje todos los músculos en esta región.

Libere cualquier fragmento de tensión.

Ahora sienta toda la región de su cabeza como una unidad.

Añádale a esto su región del pecho y sienta las dos juntas.

Añádale a esto su región abdominal y sienta las tres regiones juntas.

Y finalmente, añada la región de sus piernas y sienta todo su cuerpo físico como una unidad.

Proyecte sus raíces dentro de la tierra debajo de usted y libere cualquier fragmento de negatividad que pueda estar albergando.

Ahora regrese su enfoque a la sensación de todo su cuerpo físico como una unidad. Sienta la solidez de la región Tierra, la fluidez de la región Agua, la ligereza de la región Aire y la electricidad de la región de su cabeza. Sienta como estas cuatro regiones se penetran una a la otra y son una sola, inseparable unidad.

Enfóquese intensamente en la sensación física de todo su cuerpo. Esta percepción pura de sensación física es la región Tierra de su cuerpo mental.

Ahora empuje su conciencia un poco hacia afuera hasta que sienta la vibrante energía de su cuerpo astral. Enfóquese sólo en el cuerpo astral y la percepción directa de significación emocional. Aleje la atención de la región Tierra de su cuerpo mental y enfóquese exclusivamente en la región Agua de su cuerpo mental.

Enfóquese en la significación emocional de la sólida energía que usted percibe dentro de la región Tierra de su cuerpo astral.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a la región Agua de su cuerpo astral y sienta la significación de la fluida energía que percibe ahí.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a la región Aire de su cuerpo astral y sienta la significación de la ligera energía que percibe ahí.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a la región Fuego de su cuerpo astral y sienta la significación de la radiante energía que percibe ahí.

Mantenga la conciencia de la región Fuego de su cuerpo astral y añádale la conciencia de la región Aire. Sienta estas dos regiones de su cuerpo astral como una unidad unificada.

Mantenga esta conciencia del conjunto de las regiones Fuego y Aire de su cuerpo astral y añádale la conciencia de la región Agua. Sienta estas tres regiones de su cuerpo astral como una unidad unificada.

Mantenga esta conciencia de la conjunción de las regiones Fuego, Aire, y Agua de su cuerpo astral y añádale la conciencia de la región Tierra. Sienta estas cuatro regiones de su cuerpo astral como una unidad unificada.

Enfoque toda su conciencia en las sensaciones de todo su cuerpo astral. Enfóquese en la percepción directa de significación emocional.

Mantenga esta conciencia de la región Agua de su cuerpo mental y añádale la región Aire de su cuerpo mental. Incorpore la percepción directa de pensamientos e ideas dentro de su percepción directa de significación emocional y sienta estas dos regiones de su cuerpo mental como una unidad unificada.

Mantenga esta conciencia del conjunto de las regiones Agua y Aire de su cuerpo mental y añádale la conciencia de la región Fuego de su cuerpo mental. Incorpore la percepción directa de significado esencial dentro de su percepción directa de pensamientos, ideas y significación emocional y sienta estas tres

regiones de su cuerpo mental como una unidad unificada.

Enfoque toda su conciencia en las sensaciones y percepciones de todo su cuerpo astra-mental. Sienta la fluida energía emocional de la región Agua, la ligera energía de pensamiento de la región Aire y la radiante energía de significado esencial de la región Fuego. Sienta como estas tres cualidades de percepción se intercalan una a la otra y forman una unidad unificada.

Ahora sienta los parámetros de su cuerpo astra-mental e imagine que esto es su piel astra-mental. Su piel astra-mental es independiente de su piel física y usted es capaz de mover su cuerpo astra-mental independientemente de su envoltura física. Sin mover su cuerpo físico, levante la mano y brazo derecho de su cuerpo astra-mental a manera que se encuentre totalmente extendido enfrente de usted.

Ahora baje su brazo y alinéelo con su posición física.

Enfóquese de nuevo en las sensaciones y percepción de todo su cuerpo astra-mental. Sienta la piel astra-mental que define la forma y tamaño de su cuerpo astra-mental.

Ahora, sin mover para nada su cuerpo físico, lentamente póngase de pie con su cuerpo astra-mental. Si estaba sentado en una silla, usted deberá estar parado enfrente de la silla y con su espalda en dirección a su envoltura física. Si estaba acostado, entonces usted deberá estar parado a los pies de su envoltura física, y con su espalda en dirección a su envoltura física.

Permanezca perfectamente quieto en su cuerpo astra-mental y enfoque su conciencia en las sensaciones que percibe. Sienta la sólida energía de la región Tierra de su cuerpo astral, la fluida energía de su región Agua, la ligera energía de su región Aire y la radiante energía de su región Fuego. Sienta todas las cuatro regiones de su cuerpo astral como una unidad unificada, parado derecho, independiente de su envoltura física.

Mantenga esta conciencia de la región Agua de su cuerpo mental y añádale la conciencia de la región Aire de su cuerpo mental. Sienta su unión.

Mantenga esta conciencia del conjunto de regiones Agua y Aire de su cuerpo mental y añádale la conciencia de la región Fuego de su cuerpo mental. Sienta la unificación de todo su cuerpo astra-mental.

Ahora vea a través de sus ojos astra-mentales y directamente perciba la significación emocional de lo que se encuentre directamente al frente de usted en el cuarto en que se encuentra. Mientras examina con sus ojos astra-mentales, también perciba la corriente de pensamientos e ideas que están debajo de esta percepción de significación emocional. Ahora vea aun más profundo y perciba el significado esencial causado por estos pensamientos y por la significación emocional.

Ahora lentamente voltee a su derecha hasta que este viendo a su envoltura física vacía. Examine su envoltura física con sus ojos astra-mentales y directamente perciba la significación emocional de su forma. Resista cualquier inclinación de reentrar en su envoltura física con toda su fuerza de voluntad metal.

Tome un momento ahora para sentir su piel astra-mental de nuevo y reafirme su independencia de su envoltura física.

Ahora vuelva a examinar su envoltura física. Una vez más, directamente perciba la significación emocional expresada por su forma física con sus ojos astra-mentales. Ahora vea aun más profundo y perciba la corriente de pensamientos e ideas que están debajo de esta percepción directa de significación emocional. Ahora observe aun más profundo y perciba el significado esencial causado por estos pensamientos y significación emocional.

Ahora una vez más, tome un momento para sentir su piel astra-mental y reafirme su independencia de su envoltura física.

Ahora tome nota, con sus ojos astra-mentales, del cordón plateado que conecta su cuerpo astra-mental con su envoltura física. Esto es el cordón umbilical que sostiene la vida que mantiene las funciones autonómicas de su envoltura física continuando ininterrumpidas en la ausencia de su cuerpo astra-mental. Observe la sutil energía que fluye a lo largo de este cordón que mantiene su envoltura palpitando y sus pulmones respirando. Directamente perciba su significación emocional. Ahora observe más profundo y perciba la corriente de pensamientos e ideas que están debajo de esta percepción directa de significación emocional. Ahora observe aun más profundo y perciba el significado esencial formado por estos pensamientos y significación emocional.

Ahora una vez más, tome un momento para sentir su piel astra-mental y reafirme su separación e independencia de su envoltura física.

Ahora tome nota, con sus ojos astra-mentales, del estado relajado de su envoltura física. Observe el lento y relajado paso de su respiración y los músculos flácidos en la cara. Directamente perciba la significación emocional expresada por este estado de relajación física. Tome nota también de los pensamientos, ideas y significado esencial que están debajo de su percepción de significación emocional.

Ahora una vez más, sienta su piel astra-mental y reafirme su separación e independencia de su envoltura física. Sienta todo su cuerpo astra-mental. Sienta la sólida región Tierra de su cuerpo astral. Añada a esto la fluida región Agua, la ligera región Aire y la radiante región Fuego de su cuerpo astral. Sienta su cuerpo astral como una unidad unificada y añada a esta conciencia de la región Agua de su cuerpo mental, la conciencia de la región Aire de su cuerpo mental. Sienta las regiones conjuntas de Agua y Aire de su cuerpo mental y añádale la conciencia de la región Fuego de su cuerpo mental. Sienta la unificación de estas tres regiones. Sienta su cuerpo astra-mental como una unidad unificada.

Ahora voltee nuevamente a su derecha hasta que este nuevamente dándole la espalda a envoltura física. Ahora lentamente regrese a su envoltura física y de nuevo ocupe el mismo espacio de su envoltura física.

Sienta su piel astra-metal, independiente de su piel física. Ahora cierre sus ojos astra-mentales y relájese dentro de su envoltura física. Deje que su cuerpo astra-mental llene todo su marco físico y gentilmente cambie su conciencia de regreso a la región Tierra de su cuerpo mental y la percepción directa de sensación física. Hágase consciente de su piel física, músculo y hueso e integre la energía vibrante de su piel astra-mental dentro de cada célula de su cuerpo físico.

Cambie su atención a la región Tierra de su cuerpo físico e integre la sólida energía de la región Tierra de su cuerpo astral dentro de ella. Desparrame esta energía a través de la región de sus piernas.

Mueva su conciencia hacia arriba a la región Agua de su cuerpo físico e igualmente, integre la energía fluida de la región Agua de su cuerpo astral dentro de su cuerpo físico. Desparrame esta energía a través de su región abdominal.

Mueva su conciencia hacia arriba a la región Aire de su cuerpo físico e integre la ligera energía de la región Aire de su cuerpo astral. Desparrame esta energía a través de la región de su pecho.

Ahora mueva su conciencia hacia arriba a la región Fuego de su cuerpo físico e integre la radiante energía de la región Fuego de su cuerpo astral. Desparrame esta energía a través de la región de su cabeza.

Mantenga su conciencia del conjunto físico y astral de las regiones Fuego y añada a esta conciencia su conjunto astral y físico de la región Aire. Sienta estas dos regiones Elementales como una unidad unificada.

Mantenga la conciencia de estas conjuntas regiones astrales y físicas de Fuego y Aire y añádale la conciencia del conjunto astral y físico de la región Agua. Sienta estas tres regiones Elementales como una unidad unificada.

Ahora mantenga la conciencia de estas conjuntas regiones astrales y físicas de Fuego, Aire, y Agua y

añádale la conciencia del conjunto astral y físico de la región Tierra. Sienta estas Cuatro regiones Elementales como una unidad unificada.

Sienta todo su cuerpo físico-astra-mental como una unidad unificada.

Ahora envíe sus raíces dentro de la tierra debajo de usted y libere cualquier exceso de energía que sienta.

Regrese su atención a la sensación de su cuerpo físico.

Ahora empiece su regreso a la conciencia normal. Antes de abrir sus ojos o mover su cuerpo, tome un momento para escuchar los sonidos a su alrededor, para oler el aire, etc.

Ahora tome un profundo aliento y exhálelo gentilmente.

Ahora mueva sus manos a lo largo de sus muslos, abdomen, y pecho, hasta su cara y de regreso hacia abajo, despertando su cuerpo a la sensación normal.

Ahora gentilmente abra sus ojos y lentamente empiece a moverse físicamente.

Esto finaliza la lección cuatro del Self-Healing Archaeous con respecto a la separación pasiva del cuerpo astra-mental.

Le sugiero que use esta grabación como su guía sólo por el tiempo que le tome aprender esta técnica. Una vez que haya memorizado el patrón y haya tenido éxito siguiendo la grabación un par de veces, usted deberá intentar la técnica solo, sin el uso de esta grabación. Es imperativo que usted aprenda a hacer esta técnica sin el uso de esta grabación si deseja continuar con la siguiente lección.

Cuando pueda hacer esta técnica con facilidad, usted puede continuar con la lección cinco y la separación pasiva del solitario cuerpo mental.

¡Le deseo lo mejor!