

El Self-Healing Archaeous de Rawn Clark
Escrito de la versión audio © 2002 por Rawn Clark

~ Lección Uno ~
La conciencia total e integración del cuerpo físico

Introducción:

Hola, soy Rawn Clark y estoy escuchando la lección uno del Self-Healing Archaeous.

Yo llamo a esta técnica un archaeous porque está basada en un trabajo Alquímico conocido como el archaeous del agua. En este trabajo alquímico, el individuo toma un volumen de agua y lo separa en sus Elementos a través de un proceso de destilación. Una vez que las partes son separadas y purificadas, son recombinadas o reintegradas, resultando en agua apoderada que tiene facultades que no poseía antes. El self-healing archaeous sigue este mismo patrón alquímico de separación, purificación y subsiguiente reintegración, pero en vez de agua, nuestro sujeto es el cuerpo humano de tres partes.

Como Bardon, el Archaeous define tres “cuerpos” que corresponden a tres “reinos”: Mental, Astral, y Físico. Los efectos curativos del Archaeous son logrados a través de la consciente manipulación de estos tres cuerpos, y muy especialmente, a través de su integración.

A cada paso en el Archaeous, el individuo trabaja en consciente cooperación con los caminos de influencia y poder que la Naturaleza misma proporciona. La técnica imita uno de los procesos más esenciales de la Naturaleza: Integración + Separación + Reintegración...el ritmo de la vida.

Las lecciones uno, dos y tres, tienen que ver con la conciencia total de cada cuerpo y su integración con cada uno. La lección uno tiene que ver con la conciencia total, relajación e integración del cuerpo físico, la lección dos con la conciencia total del cuerpo astral y su consciente integración con el cuerpo físico; y, la lección tres con la conciencia total del cuerpo mental y su consciente integración con el cuerpo astral y con el cuerpo físico.

Lecciones cuatro y cinco tienen que ver con la separación pasiva de estos cuerpos, uno del otro, y con su subsiguiente reintegración. Durante el periodo de separación, cada cuerpo naturalmente logra un grado de descanso que le es desconocido. El archaeous toma total ventaja de este derivado curativo que resulta de esta tranquila soledad.

La lección seis tiene que ver con la purificación y equilibrio de cada cuerpo individual y la subsiguiente reintegración de estos cuerpos balanceados. Esto es logrado a través de la carga de cada cuerpo con los cuatro Elementos en sus regiones apropiadas.

La lección final, siete, tiene que ver con una forma más alta de integración – la de auto-expresión integrada a través de su conscientemente unificado y Elementalmente balanceado cuerpo físico-astral-mental.

El archaeous está diseñado para ser seguido en conjunción con el trabajo de Iniciación al Hermetismo. Lecciones uno, dos y tres, que están enfocadas en integración, son adecuadas para cualquier Paso de Bardon.

Las lecciones cuatro y cinco sin embargo, que tienen que ver con la separación, deberán solamente ser seguidas después de la terminación del Paso Dos y la adquisición del Equilibrio Elemental rudimentario.

Lección seis, que tiene que ver con la manipulación de los Cuatro Elementos, deberá ser seguida solamente después de que un buen progreso ha sido logrado con el Paso cuatro y el trabajo de la acumulación de los Elementos.

Y finalmente, la lección siete deberá ser llevada acabo después de que el trabajo del Paso Seis ha sido empezado.

Así que, sigamos con la práctica de la lección uno y la conciencia total, relajación e integración del cuerpo físico.

Práctica:

Cierre sus ojos y sitúese cómodamente. Es mejor si se sienta derecho, con sus manos reposando gentilmente en sus muslos, ya que esto le ayudará a resistir la tentación de quedarse dormido durante la fase de relajación.

Despeje su mente de todas las preocupaciones mundanas y pensamientos indeseables. Ahora enfoque su atención en sus pies. Hágase consciente de cómo se sienten sus pies. Sienta los dedos de los pies, los arcos y las partes superiores de sus pies. Ahora relaje toda la tensión de sus pies.

Cambie su conciencia a sus pantorrillas. Similarmente, hágase consciente de cómo se sienten sus pantorrillas, relájelas, y libere toda la tensión acumulada en su musculatura.

Ahora cambie su conciencia a sus muslos. Note como se sienten y relaje sus músculos.

Ahora cambie su conciencia a sus glúteos e ingle y relaje todos los músculos en esta área.

Relaje toda la tensión de su abdomen e intestinos.

De su espalda baja.

De su espalda superior.

Libere toda la tensión de su pecho.

Relaje sus hombros, brazos y manos.

Relaje todos los músculos de su cuello.

Relaje su mandíbula y boca.

Relaje su nariz.

Sus ojos.

Sus mejillas.

Sus orejas.

Ahora relaje su cuero cabelludo.

Enfóquese en qué tan relajado se encuentra su cuerpo entero en este momento.

Ahora enfoque su conciencia en la región Fuego de su cabeza, desde la base de su cuello a la cima de su cuero cabelludo. Sienta todas las partes que componen esta región. Sienta la piel que cubre su cabeza y cara. Sienta sus ojos, derecho e izquierdo; su nariz; sus orejas, derecha e izquierda; su lengua, dientes y labios. Sienta su cuello y garganta. Ahora sienta todas las partes de la región de su cabeza a la misma vez. Ponga todas estas sensaciones juntas y sienta toda la región de su cabeza entera como una sola unidad.

Ahora mueva su conciencia hacia abajo a la región Aire de su pecho, desde la cumbre de sus hombros a su plexo solar, más su brazo superior, derecho e izquierdo, hasta sus codos. Sienta todas las partes que componen esta región. Sienta la piel que cubre su torso. Sienta la piel, músculo y hueso de su hombro y parte superior de su brazo derecho. Sienta la piel, músculo y hueso de su hombro y parte superior de su brazo izquierdo. Sienta sus pulmones respirando y su corazón palpitando. Sienta su columna vertebral superior, sus costillas y su pecho. Ahora sienta todas las partes de la región de su pecho a la misma vez. Ponga todas estas sensaciones juntas y sienta la región de su pecho como una sola unidad.

Ahora mueva su conciencia hacia abajo a la región Agua de su abdomen, desde la parte inferior de su esternón a justo arriba de sus órganos genitales, más su antebrazo, derecho e izquierdo, desde los codos a las muñecas. Sienta todas las partes que componen esta región. Sienta la piel que cubre su abdomen y espalda baja. Sienta la piel, músculo y hueso de su codo y antebrazo derecho. Sienta la piel, músculo y hueso de su codo y antebrazo izquierdo. Sienta su estomago, sus intestinos, sus riñones y todos los órganos dentro de su abdomen. Sienta su espina dorsal baja y toda la musculatura que sostiene su abdomen. Ahora sienta todas las partes de su región abdominal a la misma vez. Ponga todas estas sensaciones juntas y sienta su región abdominal como una sola unidad.

Ahora mueva su conciencia hacia abajo a la región Tierra de sus piernas, desde la cima de sus caderas hasta las suelas de sus pies, más sus muñecas y manos, derecha e

izquierda. Sienta todas las partes que componen esta región. Sienta la piel, músculo y hueso de su muñeca y mano derecha. Sienta la piel, músculo y hueso de su muñeca y mano izquierda. Sienta la piel y músculo de sus glúteos y el hueso de su pelvis. Sienta sus órganos genitales. Sienta la piel, músculo y hueso de su muslo derecho, su pantorrilla derecha, y su pie derecho. Sienta la piel, músculo y hueso de su muslo izquierdo, su pantorrilla izquierda, y su pie izquierdo. Ahora sienta todas las partes de la región de su pierna a la misma vez. Ponga todas estas sensaciones juntas y sienta la región de sus piernas como una sola unidad.

Sienta la sólida sensación de soporte de la región Tierra en su totalidad. Es la sólida fundación sobre la que se mantiene de pie.

Ahora, retenga su conciencia de la región Tierra de sus piernas y añada la región Agua de su abdomen a esta conciencia. Sienta la región de sus piernas y la región abdominal simultáneamente. Sienta la naturaleza digestiva y líquida del Agua de su región abdominal y déjela flotar arriba de la sólida región Tierra de sus piernas. Sienta cómo la naturaleza del Agua de su región abdominal penetra la capa más alta de la naturaleza Tierra de la región de sus piernas, juntando las dos regiones.

Ahora retenga esta conciencia del conjunto de las regiones Tierra y Agua, estirándose desde lo más bajo de sus pies a su esternón, y añada la región Aire de su pecho a esta conciencia. Sienta la región de sus piernas, su región abdominal y su región del pecho simultáneamente. Sienta la respirante y ligera naturaleza del Aire en la región de su pecho y déjela flotar sobre la región fluida del Agua de su abdomen, que flota arriba de la Tierra sólida en la región de sus piernas. Sienta cómo la naturaleza del Aire de la región de su pecho se mezcla con la capa más alta de la naturaleza del Agua de su región abdominal, atando las dos regiones juntas. Sienta cómo estas tres regiones se conectan, una a la otra y forman un conjunto entero.

Ahora retenga esta conciencia del conjunto de las regiones Tierra, Agua y Aire, estirándose desde las suelas de sus pies hasta lo más alto de sus hombros, y añada la región Fuego de su cabeza a esta conciencia. Sienta la región de sus piernas, su región abdominal, su región del pecho y su región de la cabeza simultáneamente. Sienta la naturaleza activa y expresiva del Fuego en la región de su cabeza y déjela bailar sobre la naturaleza Airosa de la región de su pecho, que flota sobre la naturaleza Acuosa de su región abdominal, que flota arriba de la naturaleza Térrea de la región de sus piernas. Sienta cómo la naturaleza del Fuego de la región de su cabeza consume la capa más alta de la naturaleza del Aire de la región de su pecho, atando estas dos regiones juntas. Sienta cómo estas cuatro regiones se conectan, una con la otra, para formar un solo cuerpo.

Sienta su cuerpo entero como un todo unificado.

Ahora visualice raíces creciendo hacia abajo desde la base de su columna, las palmas de sus manos y las suelas de sus pies. Hágalas que se arraiguen profundamente en la tierra debajo de sus pies. Desde la tierra debajo de usted, atraiga todos los nutrientes

energéticos que su cuerpo necesite dentro de la región Tierra de su cuerpo. Sienta como la región Agua pasa a estos nutrientes energéticos a la región Aire y cómo el Aire los alimenta a la región Fuego. Sienta cómo la región Fuego, de esta manera nutrita, envía de regreso una energía a la región Aire, que a la vez es pasada por el Aire a la región Agua. Sienta cómo esta energía fluye desde la región Agua hasta la región Tierra y de regreso, a través de sus raíces, a la tierra debajo de sus pies.

Libere cualquier energía de exceso que aun pueda sentir dentro de su cuerpo, a través de sus raíces y dentro de la tierra debajo de usted. Libere cualquier negatividad que pueda estar ocultando, a través de sus raíces y dentro de la tierra debajo de usted.

Ahora cambie su conciencia fuera de sus raíces y regrese a la percepción de todo su cuerpo. Sienta la unificación de las cuatro regiones.

Ahora comience su retorno a su 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 aliento profundo y exhálelo con gentileza. Ahora mueva sus manos a lo largo de sus muslos y a lo largo de su abdomen y pecho, hasta su cara y de regreso hacia abajo, despertando su cuerpo a la sensación normal. Ahora abra sus ojos con gentileza y lentamente empiece a moverse físicamente.

Esto finaliza la lección uno del Self-Healing Archaeous que tiene que ver con la conciencia total, relajación e integración del cuerpo físico.

Yo le sugiero usar esta grabación como su guía sólo por el momento que le tome aprender esta técnica. Una vez que haya memorizado el patrón y haya tenido éxito siguiendo esta 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 ser guiado por mi voz si desea continuar con la siguiente lección.

Cuando esta técnica la pueda hacer fácilmente, usted puede seguir con la lección dos y la conciencia total e integración del cuerpo astral.

¡Le deseo lo mejor!