

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

Trascrizione audio © 2002 Rawn CLark

## **~Lezione Uno~**

### **La Completa Consapevolezza e Integrazione del Corpo Fisico**

#### **Introduzione:**

Ciao, sono Rawn Clark e stai ascoltando la Lezione Uno di Self-Healing Archaeous.

Io chiamo questa tecnica un archaeous perchè è modellata in base a una operazione Alchemica chiamata archaeous dell' acqua. In questa operazione alchemica, si prende un volume di acqua e lo si separa nei suoi Elementi per mezzo di un processo di distillazione. Una volta che le parti sono state separate e purificate, sono ricombinate o re-integrate, dando come risultato un acqua potenziata con facoltà che non possedeva prima. Self-Healing Archaeous segue questo stesso procedimento alchemico di separazione, purificazione e conseguente re-integrazione, ma, invece dell' acqua, il nostro soggetto è il corpo umano nelle sue tre parti.

Come Bardon, Archaeous definisce tre “corpi” che corrispondono a tre “reami”: Mentale, Astrale e Fisico. Gli effetti curativi di Archaeous sono raggiunti tramite la manipolazione cosciente di questi tre corpi, e *in modo speciale*, tramite la loro integrazione.

In ogni livello di Archaeous, si lavora in cooperazione cosciente con le influenze e i poteri che la Natura ci dona. La tecnica mima uno dei più essenziali processi della Natura: Integrazione + Separazione + Re-integrazione...lo stesso ritmo della vita. A questa equazione fondamentale, viene addizionata la volontà magica propria del praticante, insieme con l'attenzione focalizzata sulla guarigione.

Le lezioni uno, due e tre riguardano la completa consapevolezza di ogni corpo e la loro integrazione con ognuno degli altri. La lezione uno riguarda la completa consapevolezza, rilassatezza e integrazione del corpo fisico; la lezione due con la completa consapevolezza del corpo astrale e la sua integrazione cosciente col corpo fisico; e la lezione tre con la consapevolezza completa del corpo mentale e la sua integrazione cosciente coi corpi astrale e fisico.

Le lezioni quattro e cinque riguardano la separazione passiva di questi corpi, uno dall' altro, e la loro conseguente re-integrazione. Durante il periodo in cui sono separati, ogni corpo raggiunge naturalmente un livello di riposo impossibile da raggiungere con altri mezzi. Archaeous prende un completo vantaggio da questa guarigione prodotta dal riposo di ogni corpo singolo.

La lezione sei riguarda la purificazione e bilanciamento di ogni corpo e la conseguente

re-integrazione di essi bilanciati. Si raggiunge questo tramite il caricamento di ogni corpo con i quattro Elementi nelle loro regioni appropriate.

La lezione finale, la settima, è basata su una più alta forma di integrazione – l' espressione personale integrata tramite la propria coscienza unificata e il corpo fisico-astrale-mentale Elementalmente bilanciato.

Archaeous è designato per essere svolto in congiunzione con il lavoro dell' Iniziazione all' Ermetica. Le lezioni uno, due e tre, che sono focalizzate sull' integrazione, possono essere svolte a qualsiasi Livello dell' opera di Bardón.

Le lezioni quattro e cinque tuttavia, che sono focalizzate sulla separazione, dovrebbero essere svolte solamente dopo aver completato il Livello Due (dell' IHH) e aver ottenuto di conseguenza un grossolano Equilibrio Elementale.

La lezione sei, che riguarda la manipolazione dei quattro Elementi, dovrebbe essere svolta soltanto dopo che è stato raggiunto un buon progresso col Livello Quattro (dell' IHH) e col lavoro di accumulazione degli Elementi.

E finalmente, la lezione sette non dovrebbe essere svolta fino a che il Livello Sei (dell' IHH) sia iniziato.

Così, passiamo alla parte pratica della lezione uno e la completa consapevolezza, rilassamento e integrazione del corpo fisico.

### **Pratica:**

Chiudi gli occhi e mettiti comodo. E' meglio se stai seduto in modo eretto, con le mani che riposano gentilmente sulle tue cosce, così potrai resistere alla tentazione di addormentarti durante la fase di rilassamento.

Sgombra la tua mente da tutti i concetti e i pensieri non desiderati. Ora, focalizza la tua attenzione sui tuoi piedi. Diventa conscio della sensazione dei tuoi piedi. Senti le dita, le piante, e la parte superiore dei piedi. Ora rilassa tutte le tensioni nei tuoi piedi.

Sposta la tua consapevolezza ai polpacci. Diventa conscio della sensazione dei tuoi polpacci e rilassa subito tutte le tensioni immagazzinate nella loro muscolatura.

Ora, muovi la tua consapevolezza alle cosce. Nota come esse si sentono e rilassa i loro muscoli.

Ora spostati verso le tue natiche e verso l' inguine e rilassa tutti i muscoli in questa area.

Rilassa tutte le tensioni nei tuoi addominali e negli organi al loro interno.

Nella parte bassa della tua schiena.

E nella parte alta.

Rilascia tutte le tensioni dal torace.

Rilassa le spalle, le braccia e le mani.

Rilassa tutti i muscoli nel collo.

Rilassa la mascella e la bocca.

Rilassa il naso.

I tuoi occhi.

I tuoi orecchi.

Ora rilassa il tuo scalpo.

Sii consapevole di come è rilassato il tuo intero corpo in questo momento.

Ora, focalizza la tua attenzione nella regione del Fuoco della tua testa, dalla base del collo alla cima del tuo scalpo. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle, che copre la tua testa e la faccia. Senti i tuoi occhi, destro e sinistro; il tuo naso e le cavità; i tuoi orecchi, destro e sinistro; la tua lingua, denti, labbra. Senti il collo e la gola. Ora, senti tutte le parti della regione della tua testa contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti completamente la tua regione della testa come una singola unità.

Ora, sposta la tua consapevolezza alla regione dell' Elemento Aria del tuo torace, dalla cima delle tue spalle al plesso solare, più la parte superiore delle braccia, destra e sinistra, fino ai gomiti. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle che copre il tuo torso. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della parte superiore del tuo braccio destro e la spalla. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della parte superiore del tuo braccio sinistro e la spalla. Senti i tuoi polmoni che stanno respirando e il tuo cuore che batte. Senti la tua spina dorsale superiore, le tue costole e il tuo petto. Ora, senti tutte le parti che compongono la regione del torace contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti la regione del torace come una singola unità.

Ora, sposta la tua consapevolezza alla regione dell' Elemento Acqua del tuo addome, dalla parte inferiore del tuo sterno ad appena sopra i tuoi genitali, più i tuoi avambracci, destro e sinistro, dai gomiti ai polsi. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle che copre i tuoi addominali e la parte bassa della schiena. Senti la pelle, i muscoli e le ossa del tuo gomito destro e avambraccio. Senti la pelle, i muscoli e le ossa del tuo gomito sinistro e avambraccio. Senti il tuo stomaco, gli intestini, i tuoi reni e tutti gli organi all' interno del tuo addome. Senti la parte bassa della tua spina dorsale e tutta la muscolatura che supporta il tuo addome. Ora senti tutte le parti della regione dell'

addome contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti la tua regione addominale come una singola unità.

Ora, sposta la tua consapevolezza alla regione dell' Elemento Terra delle tue gambe, dalla cima delle anche alla pianta dei tuoi piedi, più i tuoi polsi e le mani, destra e sinistra. Senti tutte le varie parti che compongono questa regione. Senti la pelle, muscoli e ossa del tuo polso destro e della tua mano.

Senti la pelle, muscoli e ossa del tuo polso sinistro e della tua mano. Senti la pelle e i muscoli delle tue natiche e le ossa del tuo bacino. Senti i tuoi genitali. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della tua coscia destra, del tuo polpaccio destro e del tuo piede destro. Senti la pelle, i muscoli e le ossa della tua coscia sinistra, del tuo polpaccio sinistro e del tuo piede sinistro. Ora, senti tutte le parti della regione delle gambe contemporaneamente. Unisci tutte queste sensazioni insieme e senti la regione delle tue gambe come una singola unità.

Senti la natura della Terra, solida, che da sostegno, della regione delle gambe come una unità. Essa è il solido fondamento sul quale tu stai.

Ora, mantieni la tua consapevolezza della regione della Terra delle tue gambe e aggiungi a questa consapevolezza la regione dell' Acqua del tuo addome. Senti la regione delle tue gambe e la regione dei tuoi addominali simultaneamente. Senti la natura dell' Acqua, fluida e digestiva della regione del tuo addome e lasciala galleggiare sopra la regione solida della Terra delle gambe. Senti come la natura dell' Acqua della tua regione addominale penetra lo strato superiore della natura della Terra della regione delle tue gambe legando le due regioni insieme.

Ora, mantieni questa consapevolezza delle regioni della Terra e dell' Acqua congiunte, dalla pianta dei tuoi piedi al tuo sterno, e aggiungi a questa consapevolezza la regione dell' Aria del tuo torace. Senti la tua regione delle gambe, la regione del tuo addome e la regione del tuo torace simultaneamente. Senti la natura dell' Aria, leggera e “respirante” della tua regione del torace e lasciala librarsi sopra la regione fluida dell' Acqua del tuo addome, la quale galleggia sopra la regione solida della Terra delle tue gambe. Senti come la natura dell' Aria della tua regione del torace si mescola con lo strato più alto della natura dell' Acqua della tua regione addominale, legando le due regioni insieme. Senti come queste tre regioni sono connesse, una all' altra e formano un tutt' uno.

Ora, mantieni questa consapevolezza delle regioni di Terra, Acqua e Aria congiunte, dalla pianta dei piedi alla cima delle spalle, e aggiungi a questa consapevolezza la regione del Fuoco della tua testa. Senti la regione delle gambe, dell' addome, del torace e della testa simultaneamente. Senti la natura del Fuoco, attiva, espressiva della tua regione della testa e lasciala danzare sopra la natura dell' Aria della regione del tuo torace, la quale fluttua sopra la natura dell' Acqua della regione del tuo addome, che galleggia sulla natura solida della Terra della regione delle tue gambe. Senti come la natura del Fuoco della regione della tua testa consuma lo strato superiore della natura dell' Aria della regione del torace legando queste due regioni insieme. Senti come queste quattro regioni sono

connesse, una con l' altra, per formare un corpo unico.

Senti il tuo corpo come un singolo, unificato insieme.

Ora, visualizza delle radici che crescono verso il basso dalla base della tua spina dorsale, dai palmi delle tue mani e dalle piante dei piedi. Fai in modo che esse scavino profondamente nel suolo al di sotto dei tuoi piedi. Dal suolo, sotto i tuoi piedi, assorbi qualsiasi nutriente energetico il tuo corpo abbia bisogno, all' interno della regione della Terra del tuo corpo. Senti come la regione dell' Acqua passa questi nutrienti energetici alla regione dell' Aria e come essa dia nutrimento alla regione del Fuoco. Senti come la regione del Fuoco, così nutrita, mandi un ritorno di energia nella regione dell' Aria, e da essa alla regione dell' Acqua. Senti come questa energia fluisca dalla regione dell' Acqua, in giù, nella regione della Terra e torni, per mezzo delle tue radici, al suolo sotto i tuoi piedi.

Rilascia ogni eccesso di energia tu possa sentire all' interno del tuo corpo, per mezzo delle tue radici nel suolo sotto di te. Rilascia ogni negatività che porti dentro di te, tramite le tue radici nel suolo sotto di te.

Ora, sposta la tua consapevolezza distante dalle tue radici e torna a sentire il tuo intero corpo. Senti l' unificazione delle quattro regioni.

Ora, inizia a tornare alla tua normale consapevolezza. Prima di aprire i tuoi occhi o muovere il tuo corpo, prendi un momento per ascoltare i rumori attorno a te, gli odori dell' aria, ecc. Ora prendi un profondo respiro ed espira gentilmente. Ora, muovi le tue mani lungo le cosce, sui tuoi addominali e torace, sulla faccia e indietro nuovamente, risvegliando il tuo corpo alle sensazioni normali. Ora, gentilmente apri i tuoi occhi e lentamente inizia a muoverti fisicamente.

Questa è la fine della lezione uno di Self-Healing Archæous riguardante la completa consapevolezza, rilassatezza e integrazione del corpo fisico.

Ti suggerisco di utilizzare la registrazione come tua guida solo per il tempo necessario ad imparare questa tecnica. Una volta che avrai memorizzato il procedimento e avuto successo seguendo questa registrazione un paio di volte, dovresti provare la tecnica da solo, senza l' uso della registrazione. E' imperativo che tu impari ad eseguire questa tecnica senza la guida della mia voce se desideri continuare con la prossima lezione.

Quando questa tecnica diventa facile da eseguire per te, dovresti passare alla lezione due riguardante la completa consapevolezza e integrazione del corpo astrale.

My best to you!