

RAWN'S SELF-HEALING ARCHAEOUS

Trascrizione audio © 2002 Rawn Clark

~ Lezione Due ~

La completa Consapevolezza e l'integrazione del corpo astrale

Introduzione:

Ciao!, sono Rawn Clark e ti accompagno attraverso la Lezione Due di Self-Healing Archaeous. I contenuti di questa lezione sono la completa consapevolezza e l'integrazione del corpo astrale.

Il corpo astrale si compone di energia emozionale, opposta all'energia fisica. Diversamente da quest' ultima, l'energia emozionale non è misurabile con strumenti scientifici. Perciò, il corpo astrale non deve essere confuso con l'aura che può essere misurata perchè composta di energia fisica, anche se di una natura estremamente rarefatta. L'aura è generata naturalmente da un corpo fisico vivente e, anche se riflette la natura del corpo astrale, essa non è il corpo astrale stesso.

Il corpo astrale è un corpo intermedio formato dalla discesa del corpo mentale nel piano fisico e deve la sua esistenza a questo collegamento tra mentale e fisico. Se il corpo mentale è tagliato via o se il contenitore fisico si distrugge, il corpo astrale comincia a disintegrarsi. La sostanza astrale grezza si cristallizza in un corpo astrale solo quando c'è una discesa del mentale nel fisico.

Ogni corpo astrale riflette l' afflusso mentale discendente che lo forma, così il proprio corpo astrale naturale è unico come il proprio corpo fisico. Non ce ne sono due precisamente simili.

Un corpo astrale agisce come un connettore a doppio senso tra i corpi mentale e fisico. Ciò che traspira nel tuo corpo mentale si riflette nel tuo corpo astrale e attraverso il tuo corpo astrale passa al tuo corpo fisico. Nell'altro senso, ciò che accade al tuo corpo fisico ha effetto al tuo corpo astrale e, per estensione, al mentale.

La base della percezione è il corpo mentale ma la base della sensazione è il corpo astrale. Quando sperimenti una sensazione la percepisci inizialmente con i tuoi sensi mentali. Questa è una percezione del senso essenziale che è posta sotto alla sensazione. Questo senso essenziale è personalizzato poi dal tuo corpo astrale e la sensazione prende significato.

Il significato è materia dal contenuto emozionale che noi associamo con una cosa particolare, idea, evento, ecc. Quali emozioni associamo e con che cosa le associamo

dipende dalla nostra educazione, così come molto di esso dipende dai nostri pensieri e dalle nostre esperienze. Questa attribuzione del significato emozionale alle nostre percezioni è molto complesso e principalmente un processo inconscio. Il modello abituale che una persona segue nell'attribuzione del significato emozionale è conosciuto come personalità. Questo è il perché il corpo astrale si associa con la personalità. Comunque, il corpo astrale è più che solo un complesso di risposte emozionali. È anche il nostro collegamento al reame astrale.

Il primo lavoro nell'iniziazione ermetica è l'analisi e la susseguente trasformazione della personalità. Capire la dinamica della propria personalità permette all'iniziato di percepire più chiaramente il significato essenziale che sta al di sotto di ogni sensazione, evento, cosa o idea. Quando puoi vedere le tue interpretazioni emozionali istintive e capire perché stai reagendo in quella maniera particolare, sei allora in una posizione per rispondere *consapevolmente*, invece di avere una reazione dovuta a un' abitudine inconscia. Questa riforma di personalità la rimuove dal reame di reazione inconscia pura, abituale, e la porta ad essere uno strumento cosciente di espressione personale. Con questo strumento a disposizione, l'iniziato cerca di esprimere chiaramente il loro significato essenziale attraverso emozioni coscienti.

Un compito di questa lezione di Archaeous è sentire il tuo corpo astrale. Questo aggiunge una nuova dimensione al lavoro di analisi e trasformazione della personalità dando un punto di riferimento sensoriale ad un processo che è principalmente intellettuale.

Il corpo astrale viene sentito in modo molto simile al corpo fisico ma ha una vibrazione ad esso che la sensazione fisica non fa. La sensazione è molto simile a quella fisica di "pelle d'oca" o quella di una sensazione di pizzicore sulla pelle che normalmente sorge quando si incontra qualcosa di profondamente significativo.

Dato che il corpo astrale è connesso così intimamente al corpo fisico, la sensazione del corpo astrale coinvolge i nervi fisici come se si fosse attraversati da una leggera corrente di elettricità. E' come se tu sentissi ogni punta dei tuoi capelli ritto. Ma questo è solo come il tuo cervello naturalmente interpreta le sensazioni coscienti del corpo astrale.

Come ho detto prima, il corpo astrale non si compone dell'energia fisica, così ciò che senti di esso con il tuo corpo fisico non è il corpo astrale stesso. Invece, esso è una sensazione fisica causata dall'abitudine del tuo cervello di tradurre il senso che dà la tua consapevolezza cosciente in sensazione fisica. Dato che il cervello associa il senso essenziale in modo naturale con la sensazione fisica, esso risponde interagendo con alcuni neuroni che creano le sensazioni fisiche che ho descritto.

Questo fatto può condurre ad un grande ammontare di confusione così che molti concluderanno che il corpo astrale è un corpo energetico o eterico. Così, per piacere, ricorda che il corpo astrale che tu stai sentendo come una sensazione fisica è solo un effetto del divenire consapevoli di esso. Non identificarlo come il corpo astrale stesso ma, piuttosto, guarda oltre la sensazione fisica e cerca di percepire il significato posto sotto la sensazione. Lì troverai il vero corpo astrale.

Il corpo fisico corrisponde all' Elemento Terra ed il corpo astrale all' Elemento Acqua. Il corpo astrale è molto fluido e ritmico in natura e tende ad adattare se stesso ad ogni vibrazione esso incontra. Per questa ragione, tutte le cose percepite attraverso l' udito hanno uno speciale impatto diretto sul tuo corpo astrale. Una canzone molto commovente, ad esempio, manipola direttamente il tuo corpo astrale, evocando risposte emozionali specifiche e prevedibili attraverso suono e ritmo.

Dato che la musica è probabilmente l'esempio migliore dell'effetto che il suono ed il ritmo abbia sul tuo corpo astrale o emozionale, io utilizzerò frammenti di alcuni passaggi musicali appropriati come aiuto durante l' esercizio.

Così, passiamo alla pratica della lezione due e la completa consapevolezza e integrazione del corpo astrale.

Pratica :

Ogni lezione di Archaeous comincia con il rilassamento e la consapevolezza del corpo fisico. Presumendo che hai padroneggiato la lezione uno, ci muoveremo attraverso l'iniziale fase di rilassamento molto rapidamente.

Siediti comodamente, sedendo diritto, con le tue mani che riposano dolcemente sulle tue cosce, e pulisci la tua mente di tutte le preoccupazioni mondane e i pensieri non desiderati.

Ora, focalizza la tua consapevolezza nella regione della Terra del tuo corpo fisico e rapidamente rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora, muovi la tua consapevolezza in su alla tua regione dell' Acqua e rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora, muovi la tua consapevolezza in su alla tua regione dell' Aria e rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora muovi la tua consapevolezza in su alla tua regione del Fuoco e rilassa tutti i muscoli in questa regione. Rilascia ogni tipo tensione.

Ora senti la regione intera della tua testa come un tutt' uno.

Aggiungi ad essa la regione del torace e senti insieme queste due regioni.

Aggiungi a queste la regione addominale e senti queste tre regioni insieme.

E per ultimo, aggiungi la tua regione delle gambe e senti il tuo intero corpo fisico come una unità.

Proietta le tue radici nel suolo sotto di te e rilascia tutta la negatività tu stia tenendo.

Ora ritorna a sentire il tuo intero corpo fisico come una unità. Senti la solidità della regione della Terra, la fluidità della regione dell' Acqua, la leggerezza della regione dell' Aria e l'elettricità della regione del Fuoco. Senti come queste quattro regioni penetrano l'una nell'altra e siano un singolo, intero inseparabile.

Ora, focalizza la tua consapevolezza sulla pelle che copre il tuo intero corpo. Senti la superficie del tuo corpo fisico intero.

Ora, spingi la tua consapevolezza all' esterno giusto un paio di pollici o 5 centimetri. Senti l'energia vibrante che esiste quando sposti la tua consapevolezza di così poco all' esterno.

Trattieni la sensazione di questa energia. Focalizza la tua mente esclusivamente sul sentire questa energia. Questo è il tuo corpo astrale.

Ora, focalizza la tua consapevolezza nell' area che circonda la regione della Terra del tuo corpo fisico. Senti la solidità energetica di questa area del tuo corpo astrale. Qui risiede il fondamento delle tue emozioni: le emozioni e credenze rudimentali da cui tutte le altre emozioni si sprigionano. Senti la loro energia solida che sta pulsando dentro la regione della Terra del tuo corpo astrale.

[Earth Music]

Ora, focalizza la tua consapevolezza nell'area che circonda la regione dell' Acqua del tuo corpo fisico. Senti la fluidità energetica di questa area del tuo corpo astrale. Qui risiedono le emozioni che si adattano al fondamento delle tue emozioni in modo tale che possano andar bene con il mondo esterno: le emozioni e le credenze che traducono la tua fondazione nell'azione. Senti la loro energia fluida che sta pulsando dentro la regione dell' Acqua del tuo corpo astrale.

[Water Music]

Ora, focalizza la tua consapevolezza nell' area che circonda la regione dell' Aria del tuo corpo fisico. Senti la leggerezza energetica di questa area del tuo corpo astrale. Qui ci sono le tue emozioni che comunicano le tue emozioni fondamentali al mondo esterno: le emozioni più esterne e le credenze che esprimi ogni giorno. Senti la loro energia mutevole che sta pulsando dentro la regione del tuo corpo astrale.

[Air Music]

Ora, focalizza il tua consapevolezza nell'area che circonda la regione del Fuoco del tuo

corpo fisico. Senti l'energetica espansività di questa area del tuo corpo astrale. Qui risiedono le tue emozioni fugaci e più appassionate: le emozioni potenti le cui espressioni sono trasformative. Senti la loro energia che sta pulsando dentro la regione del Fuoco del tuo corpo astrale.

[Fire Music]

Ora, aggiungi la consapevolezza della regione dell' Aria del tuo corpo astrale a quella della regione del Fuoco. Senti come l'energia di queste due regioni si mescola, l' una con l' altra. Senti queste due regioni come una singola unità.

Ora, aggiungi la consapevolezza della regione dell' Acqua del tuo corpo astrale a quella dell' Aria e del Fuoco combinati. Senti come l'energia della regione dell' Acqua si mescola con l'energia dell' Aria e del Fuoco combinati per formare un' unità singola. Senti l'unità di queste tre regioni del tuo corpo astrale.

Ora, aggiungi la consapevolezza della regione della Terra del tuo corpo astrale a quella dell' Acqua, Aria e Fuoco combinati. Senti come l'energia della regione della Terra si mescola con l'energia combinata di Acqua, Aria e Fuoco. Senti come la regione della Terra solidifica il tuo corpo astrale, tenendo il tutto insieme come una singola unità.

Focalizzati sull'energia vibrante del tuo intero corpo astrale.

Ora, distogli la tua consapevolezza e torna indietro alla tua pelle e sentila che copre il tuo intero corpo fisico. Assorbi l' energia del tuo corpo astrale all' interno e lascia che permei il tuo intero corpo fisico al suo centro. Assorbi l'energia del tuo corpo astrale nel midollo delle tue ossa.

Senti l'energia brillante che riempie il tuo intero corpo fisico. Senti l'energia ardente permeare la regione della testa del tuo corpo fisico. L'energia aerea che permea il torace della regione del tuo corpo fisico. L'energia acquosa che permea la regione addominale del tuo corpo fisico. E l' energia terrosa che permea la regione delle gambe del tuo corpo fisico.

Ora, proietta le tue radici nel suolo sotto di te e rilascia tutta l'energia in eccesso tu possa sentire. Non forzarla, lasciala soltanto fluire. Il tuo corpo fisico sa molto bene quanto trattenere e quanto rilasciare. Fidati della sua saggezza.

Ora, ritorna alla tua consapevolezza e senti il tuo corpo fisico. Senti la solidità della regione delle tue gambe, la fluidità della regione addominale, la leggerezza della regione del torace e l'elettricità della regione della testa.

Senti tutte le quattro regioni simultaneamente come un intero unificato.

Ora, comincia il tuo ritorno alla normale consapevolezza. Prima di aprire i tuoi occhi o muovere il tuo corpo, prenditi un momento per ascoltare i rumori intorno a te, ad

annusare l'aria, ecc.

Ora inspira profondamente ed espira dolcemente. Ora muovi le tue mani lungo le tue cosce e sul tuo addome e torace, fino al viso e torna indietro nuovamente, svegliando il tuo corpo ad una normale sensazione.

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

Qui finisce la Lezione Due di Self-Healing Archaeous riguardo alla completa Consapevolezza e l'integrazione del corpo astrale.

Ti suggerisco di usare questa registrazione come tua guida solo fino a che avrai imparato questa tecnica. Una volta memorizzata la sequenza di lavoro e dopo essere riuscito a seguire questa registrazione un paio di volte, devi provare la tecnica da solo, senza l'uso di questa incisione. È imperativo che tu impari a compiere questa tecnica senza la mia guida se desideri di continuare le prossime lezioni.

Quando questa tecnica diviene facile da eseguire per te, puoi passare alla Lezione Tre riguardante la completa Consapevolezza e l'integrazione del corpo mentale.

My best to you!