

# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**

Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark

## **~Lektion Eins~ Die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des physischen Körpers**

**Einführung :**

**Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion eins des Selbstheilungs-Archaeus.**

**Ich nenne diese Technik einen Archaeus, da sie eine alchemistische Arbeit, bekannt als der Archaeus des Wassers, zum Vorbild hat. In dieser alchemistischen Arbeit nimmt man ein Quantum an Wasser und trennt es in seine Elemente durch den Vorgang der Destillation. Sind die Bestandteile getrennt und gereinigt, so werden diese wieder zusammengefügt, mit dem Ergebnis eines gestärkten Wassers, welches Eigenschaften besitzt, die es vorher nicht aufwies. Der Selbstheilungs-Archaeus folgt dem gleichen alchemistischen Muster der Trennung (Separation), Reinigung (Purifikation) und anschließend der Wiederausammenfügung (Reintegrierung), doch anstelle von Wasser ist unser Gegenstand der aus drei Wesenteilen bestehende menschliche Körper.**

**Wie bei Bardon beschreibt der Archaeus drei „Körper“, die mit den drei „Reichen“ des Mentalen, Astralen und Physischen korrespondieren. Die heilenden Wirkungen dieses Archaeus werden durch bewußte Beeinflussungen dieser drei Körper und ganz besonders durch deren Zusammenfügung (Integrierung) erzielt.**

**Bei jedem Arbeitsschritt innerhalb des Archaeus arbeitet man bewußt entlang den Pfaden der Einflußnahme und Kraft, welche die Natur selbst bereitstellt. Die Technik initiiert einer der wesentlichsten Prozesse in der Natur : Integrierung + Trennung (Separation) + Reintegrierung ... dem Rhythmus des Lebens selbst. Zu dieser fundamentalen Gleichung wird der eigene magische Wille des Praktizierenden gefügt, immer bezogen aus dem Blickwinkel der Heilung.**

**Lektion eins, zwei und drei beziehen sich auf die vollständige Wahrnehmung der jeweiligen Körper und deren gegenseitige Integrierung. Lektion eins zeigt die komplette Wahrnehmung, Entspannung und Integrierung des physischen Körpers; Lektion zwei die völlige Wahrnehmung des astralen Körpers sowie dessen bewußte Integrierung in den physischen Körper. Lektion drei erklärt die vollständige Wahrnehmung des mentalen Körpers und seine bewußtseinsmäßige Integrierung in den astralen und physischen Körper.**

**Die Lektionen vier und fünf betreffend die passive Trennung (Separation) dieser Körper von einander und deren nachfolgende Integrierung. Während der Phase der Trennung erreicht jeder Körper auf natürliche Weise einen Grad der Ruhe, der durch keine anderen Mittel erzielt werden kann. Der heilende Effekt, der durch diese tiefste Ruhe erreicht wird, ist einer der großen Vorteile innerhalb der Arbeit des Archaeus.**

**Lektion sechs befaßt sich mit der Reinigung und in-Balance- bringen jedes einzelnen Körpers sowie deren nachfolgende Reintegrierung. Dieses wird durch die Ladung eines jeden Körpers mit den vier Elementen in den analogen Körperregionen erzielt.**

**Die letzte Lektion sieben befaßt sich mit einer höheren Form der Integrierung, der des integrierten Selbst-Ausdruckes durch deine bewußt vereinigten und elementisch ausgeglichenen physischen, astralen und mentalen Körper. Der Archaeus ist so gestaltet, daß er in Verbindung mit „Der Weg zum wahren Adepten“ (DWZWA) durchgeführt werden kann. Mit den Lektionen eins, zwei und drei kann bei jeder Stufe innerhalb Bardons Werk aufgesetzt werden.**

**Lektion vier und fünf, die sich mit der Trennung befassen, sollten nur nach Abschluß von Stufe zwei (DWZWA) durchgeführt werden, die ja die Erlangung eines rudimentären Gleichgewichtes ermöglicht.**

**Lektion sechs, zu welcher die Beeinflussung durch die Elemente gehört, sollte nur dann angefangen werden, wenn bereits guter Fortschritt in Stufe vier (DWZWA), die Arbeit mit den Elementen betreffend, erreicht worden ist.**

**Und letztlich sollte die Lektion sieben nicht begonnen werden, bevor man am Anfang der Stufe sechs steht.**

**So, nun laßt uns mit der Praxis der Lektion eins beginnen, die vollständige Wahrnehmung, Entspannung und Integrierung der grobstofflichen Körpers betreffend.**

**Praxis :**

**Schließe die Augen und bringe dich in eine bequeme Lage. Am besten sitzt du aufrecht, die Hände sanft auf den Oberschenkeln ruhend; dieses wird helfen, der Versuchung zu widerstehen, während der Entspannungsphase einzuschlafen.**

**Befreie deinen Geist von allen ungewollten weltlichen Belangen und Gedanken. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße, werde gewahr, wie sich deine Füße anfühlen. Spüre die Zehen, die Fersen und den Rücken der Füße. Jetzt entlasse alle Anspannungen aus deinen Füßen.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit nun aufwärts, zu deinen Waden. Gleichzeitig werde gewahr, wie sich deine Waden anfühlen und entspanne ihre Muskulatur.**

**Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Schenkel. Nimm wahr, wie sie sich anfühlen und entspanne ihre Muskulatur.**

**Jetzt gehe zu deinem Gesäß und Becken und entspanne alle Muskeln in diesem Bereich. Entspanne Unterleib und Darm.**

**Deinen unteren Rückenbereich.**

**Deine obere Rückenpartie.**

**Entlasse alle Anspannungen von deiner Brust.**

**Entspanne deine Schultern, Arme und Hände.**

**Entspanne alle Muskeln in deinem Hals und Nacken.**

**Entspanne Kinn und Mund.**

**Entspanne deine Nase.**

**Deine Augen**

**Deine Wangen**

**Deine Ohren**

**Entspanne jetzt deine Kopfhaut.**

**Beobachte nun, wie entspannt dein gesamter Körper in diesem Augenblick ist. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Feuerregion, deinen Kopf, vom Ansatz deines Halses bis zum Scheitel. Empfinge alle verschiedenen Teile, aus denen diese Region besteht. Fühle die Haut, die deinen Kopf und Gesicht überzieht. Spüre die Augen, rechts und links, deine Nase und Stirn, deine Ohren, rechts und links, deine Zunge, Zähne und Lippen. Nimm Hals und Rachen wahr. Jetzt erspüre alle Teile deiner Kopfregion**

**zugleich. Bringe alle deine Empfindungen zusammen und fühle deine ganze Kopfregion als eine Einheit.**

**Lenke deine Wahrnehmung nun weiter herunter in die Luftregion, welche ist deine Brust, von den Schultern bis herunter zum Solar Plexus, einschließlich deiner Oberarme, rechts und links sowie der Ellenbogen. Nimm all die verschiedenen Teile wahr, aus denen diese Region besteht. Spüre die Haut, die deinen Rumpf bedeckt. Spüre die Haut, Muskeln und Knochen deines rechten Oberarms und der Schulter. Spüre die Haut, Muskeln und Knochen deines linken Oberarms und der Schulter. Spüre deine atmenden Lungen und dein schlagendes Herz. Spüre dein oberes Rückgrat, deine Rippen und den Brustkasten. Jetzt spüre alle Teile deiner Brustregion zugleich. Bringe alle deine Empfindungen deiner Brustregion zusammen zu einer Einheit.**

**Bewege deine Wahrnehmung nun weiter herunter in die Wasserregion, deinen Unterleib, vom Sternum bis zu den Genitalien sowie deinen Unterarmen, rechts und links, bis zu den Handgelenken. Spüre all die verschiedenen Teile, aus denen diese Region besteht. Spüre die Haut, die deinen Unterleib und unteren Rücken bedeckt. Spüre die Haut, Muskeln und Knochen deines rechten Unterarms. Spüre die Haut, Muskeln und Knochen deines linken Unterarms. Spüre deinen Magen, deine Eingeweide, deine Nieren und all die anderen Organe dieser Region. Spüre dein unteres Rückgrat sowie die die Bauchregion stützende Muskulatur. Bringe all diese Empfindungen zusammen und nimm deine Bauchregion als eine Einheit wahr.**

**Bewege jetzt deine Wahrnehmung weiter herunter in die Erdregion, deine Beine, reichend von deinen Hüften bis zu den Fußsohlen, einschließlich deiner Handgelenke und Hände. Spüre all die verschiedenen Teile, aus denen diese Region besteht. Spüre Haut, Muskeln und Knochen deiner rechten Hand. Spüre Haut, Muskeln und Knochen deiner linken Hand. Spüre Haut, Muskeln und Knochen deines Gesäßes sowie die Knochen deines unteren Beckens. Spüre deine Genitalien. Spüre Haut, Muskeln und Knochen deines rechten Oberschenkels, deines rechten Unterschenkels und deines rechten Fußes. Spüre Haut, Muskeln und Knochen deines linken Oberschenkels, deines linken Unterschenkels und Fußes. Nun nimm alle Teile deiner Beinregion gleichzeitig wahr. Bringe all deine Empfindungen zusammen, spüre die Beinregion als eine Einheit. Spüre die feste, unterstützende Erdnatur dieser Region als ein Ganzes. Es ist der feste Grund auf welchem du stehst.**

**Jetzt behalte die Wahrnehmung deiner erdigen Region bei und füge dieser die Wahrnehmung der wäßrigen Region deines Unterleibes hinzu. Spüre die Beinregion und die Unterleibsregion zugleich. Empfinge das wäßrige, verdauungsfördernde Wesen deiner Bauchregion und lasse sie über der dichten Erdregion deiner Beine fließen. Spüre, wie die Wassernatur deiner Bauchregion die oberen Schichten deiner Erdnatur durchdringt, auf diese Weise beide Naturen aneinander bindend.**

**Halte jetzt diese Wahrnehmung deiner vereinten Erd- und Wasser Regionen, die sich von den Fußsohlen bis zum Sternum ausdehnt und füge die Luftregion, den Brustbereich hinzu. Spüre deine Beinregion, deine Bauchregion und deine Brustregion gleichzeitig. Spüre die atmende leichte Natur deiner Brustregion und lasse diese über die flüssige Wasserregion deines Unterleibes schweben, welche wiederum über der dichten Erdregion deiner Beine fließt. Spüre, wie sich die luftige Natur deiner Brustregion mit den äußeren Lagen der wäßrigen Natur deiner Bauchregion vermischt, auf diese Weise beide Regionen verbindend. Spüre, wie diese drei Regionen verbunden sind, eine mit der anderen, ein vereinigtes Ganzes bildend.**

**Halte jetzt die Wahrnehmung der vereinten Erd-, Wasser- und Luftregion, welche sich von den Fußsohlen bis zu den Schultern erstreckt und füge die Feuerregion deines Kopfes zu dieser Wahrnehmung. Spüre die aktive, ausdrucksvolle Feuernatur deiner Kopfregion und lasse sie über der luftigen Natur deiner Brustregion tanzen, welche wiederum über der wäßrigen Natur deiner Bauchregion schwebt, die nun noch über der erdigen Natur deiner Beinregion fließt. Spüre, wie die Feuernatur deiner Kopfregion die obersten Schichten von der luftigen Natur deiner Brustregion aufzehrt, dadurch**

**diese zwei Regionen verbindend. Spüre, wie die vier Regionen, eine mit der anderen, verbunden sind, um einen Körper zu formen.**

**Spüre deinen ganzen Körper als Einheit.**

**Stelle dir jetzt vor, wie aus deiner unteren Wirbelsäule, deinen Handflächen und Fußsohlen Wurzeln in den Untergrund wachsen. Veranlasse sie sich tief in den Boden unter dir zu graben. Ziehe aus dem Boden unter dir diejenigen energetischen Nährstoffe, die dein Körper benötigt, hinein in die Erdregion deines Körpers. Spüre, wie die Wasserregion diese energetischen Nährstoffe zur Luftregion lenkt und weiter, wie die Luftregion damit die Feuerregion speist. Spüre, wie die Feuerregion, davon gesättigt, den Energieüberschuß zur Luftregion zurücksendet, welche diesen weiter zur Wasserregion leitet. Spüre, wie diese Energie von der Wasserregion weiter herunter zur Erdregion fließt, schließlich durch deine Wurzeln in den Boden unter deinen Füßen.**

**Entlasse jedweden Energieüberschuß, den du in deinem Körper spüren magst durch deine Wurzeln in den Boden.**

**Lenke nun deine Aufmerksamkeit von deinen Wurzeln zur Wahrnehmung deines ganzen Körpers. Spüre die Vereinigung aller vier Regionen.**

**Beginne jetzt mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Bevor du deine Augen öffnest oder deinen Körper bewegst, lasse dir einen Augenblick Zeit, auf die Geräusche um dich herum zu achten, den Geruch der Luft wahrzunehmen etc. Mache nun einen tiefen Atemzug und atme dann sanft aus. Bewege jetzt deine Hände von deinen Oberschenkeln hinauf, entlang deines Unterleibes und Brust, bis hoch zum Gesicht und dann wieder zurück, deinen Körper auf diese Weise wieder zur normalen Wahrnehmung bringend. Öffne jetzt sanft deine Augen und langsam beginne deinen Körper zu bewegen.**

**Dieses beendet Lektion eins des Selbstheilungs Archæus, die vollständige Wahrnehmung, Entspannung und Integrierung des physischen Körpers betreffend.**

**Ich empfehle, daß du diese Tonträgerwiedergabe nur solange als Hilfe benutzt, wie du benötigst, um diese Technik zu erlernen. Hast du erst den Ablauf im Gedächtnis verinnerlicht und Erfolge mit Hilfe wiederholten Abspielens des Tonträgers erzielt, solltest du die Technik alleine, ohne Zuhilfenahme des Tonträgers versuchen. Es ist zwingend notwendig, daß du die Technik ohne die Unterstützung meiner Stimme ausführen kannst, wenn du zu den folgenden Lektionen weiterschreiten willst. Kannst du die Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion zwei gehen, welche die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des astralen Körpers betrifft.**

**Mein Bestes für dich!**

# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion Zwei~**

### **Die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des astralen Körpers**

#### **Einführung :**

**Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion zwei des Selbstheilungs-Archaeus. Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des astralen Körpers.**

**Im Gegensatz zum grobstofflichen Körper besteht der astrale Körper aus emotionaler Energie. Diese emotionelle Energie ist nicht mit wissenschaftlichen Instrumenten meßbar, wie es bei physischer Energie der Fall ist. Daher sollte der astrale Körper auch nicht mit der Aura verwechselt werden, da diese mit entsprechenden Instrumenten, trotz ihres schon sehr feinstofflichen Zustandes gemessen werden kann. Natürlicherweise wird eine Aura durch einen lebendigen physischen Körper erzeugt und obwohl sie das Wesen des astralen Körpers widerspiegelt ist sie doch nicht der astrale Leib selbst.**

**Der astrale Körper ist ein Bindeglied, der durch das hineintauchen des mentalen Körpers in die grobstoffliche Welt entsteht, sein Bestehen ist also abhängig von der Verbindung zwischen Mental und Grobstofflich. Ist der mentale Einfluß unterbunden, oder bei Zerstörung des physischen Gefährts, beginnt der astrale Körper sich aufzulösen. Die rohe astrale Substanz kristallisiert sich also nur dann zu einem astralen Körper, wenn ein herabsteigen des Mentalen in das Physische vorhanden ist.**

**Jeder astrale Körper spiegelt also den heruntersteigenden mentalen Einfluß, welcher ihn formt, wider, daher ist dein eigener natürlicher astraler Körper genauso einzigartig, wie dein grobstofflicher Körper. Keine zwei Körper sind sich genau gleich.**

**Der astrale Körper fungiert als ein zwei - Wege - Verbindungsglied zwischen dem mentalen und grobstofflichen Körper. Was auch immer in deinem mentalen Körper passiert, es wird widergespiegelt in deinem astralen Körper und gelangt durch diesen bis zu einem Einfluß innerhalb deines grobstofflichen Körpers. Umgekehrt wird dein astraler Körper und letztlich auch dein mentaler Körper von all dem beeinflusst, was deinem physischen Körper passiert.**

**Der Sitz der Wahrnehmung ist im mentalen Körper, aber der Sitz des Empfindungsvermögens liegt im astralen Körper. Wenn du eine Empfindung verspürst, so nimmst du sie zuerst mit deinen mentalen Sinnen wahr. Es ist dieses die Wahrnehmung der Grundbedeutung, die einer jeden Empfindung innewohnt. Diese Grundbedeutung wird dann durch deinen astralen Körper personalisiert und der Empfindung die entsprechende Bedeutung gegeben.**

**Die Bedeutung ist eine Sache emotionalen Inhaltes, die wir mit einem speziellen Ding, einer Idee, einem Ereignis etc. in Zusammenhang bringen. Welche Sache wir mit welcher Emotion in Verbindung bringen, hängt sowohl von unserer Erziehung ab, wie auch von unseren eigenständig entwickelten Gedanken und Erfahrungen. Die Zuordnung emotionaler Bedeutung zu unseren Wahrnehmungen ist ein sehr komplexer und hauptsächlich unbewußter Vorgang. Den Gewohnheitsmustern, denen eine Person in ihren Zuordnungen emotionaler Bedeutung folgt, ist das, was man unter ihrer Persönlichkeit versteht. Darum auch ist der astrale Körper im allgemeinen der Persönlichkeit gleichgesetzt. Wie auch immer, der astrale Körper ist mehr als bloß ein Gebilde emotionaler Reaktionen; er ist das Verbindungsglied zur astralen Welt.**

**Die erste Arbeit in der hermetischen Einweihung ist die Analyse und nachfolgende Umwandlung der Persönlichkeit. Das Verstehen der Dynamik seiner eigenen Persönlichkeit ermöglicht es dem Eingeweihten besser, die Grundbedeutung, die einer jeden Empfindung, einem Ereignis, Ding, oder Idee zugrunde liegt, zu erkennen. Vermagst du es, deine instinktiven emotionalen Interpretationen zu durchschauen, erkennst du, warum du in einer besonderen Weise reagierst; du bist sodann in die Lage versetzt „bewußt“ zu agieren, anstatt aus unbewußter Gewohnheit zu reagieren. Diese Umgestaltung der Persönlichkeit läßt diese aus dem Reich der völlig unbewußten, gewohnheitsbedingten Reaktion treten und zu einem Werkzeug bewußten Selbstausdruckes werden. Dieses Werkzeug zur Hand habend, vermag der Eingeweihte seine eigene Grundbedeutung mit Hilfe der bewußten Emotion deutlich zu äußern.**

**Eine Aufgabe in dieser Lektion des Archaeus ist die Wahrnehmung deines astralen Körpers. Dieses fügt einen neuen Aspekt zur Arbeit der Analyse und Umgestaltung der Persönlichkeit hinzu, nämlich den der zur Verfügungstellung eines sensorischen Bezugspunktes innerhalb eines Vorganges, der hauptsächlich über den Intellekt abläuft.**

**Der astrale Körper fühlt sich sehr ähnlich an wie der physische Körper, hat aber eine Schwingungsrate, die ungleich physischer Empfindung ist. Das Gefühl ist sehr ähnlich dem des körperlichen Empfindens einer Gänsehaut, oder jener prickelnden Empfindungen, die aufkommen, wenn einem etwas tief Bedeutsames widerfährt.**

**Da der astrale Körper so innig mit dem physischen Körper verbunden ist, nehmen die physischen Nerven den astralen Körper dergestalt wahr, als ob man unter einem sanften elektrischen Strom stünde. Es ist ähnlich dem Gefühl des Abstehens der Haare vom Körper, was durch ein elektrisches Feld hervorgerufen werden kann. Dieses zeigt aber nur, wie dein Gehirn in natürlicher Weise die bewußte Empfindung des astralen Körpers interpretiert.**

**Wie ich vorher schon sagte, besteht der astrale Körper nicht aus physischer Energie, daher ist das, was du mit deinem physischen Körper fühlst auch nicht der wirkliche astrale Körper. Es ist statt dessen eine physische Empfindung, die durch die Gewohnheit deines Gehirns hervorgerufen wird, bedeutende bewußte Wahrnehmungen in physische Empfindungen zu übersetzen. Empfängt dein Gehirn eine bestimmte Grundbedeutung, verbindet es diese natürlicherweise mit physischen Empfindungen; es antwortet durch das Aktivieren von Neuronen, welche jene physische Empfindung erzeugen, die ich eben beschrieben habe.**

**Diese Tatsache kann zu großer Verwirrung führen, da viele schlußfolgern werden, der astrale Körper sei ein energetischer oder elektrischer Körper. Somit erinnere dich bitte, wenn du deinen astralen Körper spürst, daß das was du als physische Empfindung fühlst, nur die Wirkung der Bewußtwerdung des astralen Körpers ist. Identifiziere es nicht mit dem astralen Körper selbst, schau lieber „über“ die physische Empfindung und versuche die Bedeutung zu erkennen, die dieser Empfindung zu Grunde liegt. Dort findest du den wirklichen astralen Körper.**

**Der physische Körper entspricht dem Erdelement und der astrale Körper dem des Wassers. Der astrale Körper, von seiner Natur her sehr rhythmisch und fluidisch seiend, tendiert dazu, sich jeder ihm begegnenden Schwingung anzupassen. Aus diesem Grunde haben auch alle durch das Hören wahrgenommenen Dinge einen besonders direkten Einfluß auf ihn. Ein sehr bewegendes Lied z.B. manipuliert ihn direkt, ruft bestimmte vorhersagbare Gefühle in ihm hervor. Da die Musik das wahrscheinlich beste Mittel ist, den astralen oder emotionalen Körper zu beeinflussen, werde ich einige Musikausschnitte als Hilfe während der Übung einspielen.**

**So, nun laßt uns zur Praxis der Lektion zwei kommen, der vollständigen Wahrnehmung und Integrierung des astralen Körpers.**

**Praxis :**

**Jede Lektion des Archaeus beginnt mit der Entspannung und Wahrnehmung des physischen Körpers. Unter der Annahme, daß du Lektion eins beherrscht, werden wir recht schnell durch die einleitende Entspannungsphase gehen.**

**Setze dich bequem zurecht, aufrecht, die Hände sanft auf den Oberschenkeln ruhend und befreie deinen Geist von allen ungerufenen weltlichen Belangen und Gedanken.**

**Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Erdregion deines physischen Körpers und entspanne schnell alle Muskel in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Bewege jetzt deine Aufmerksamkeit aufwärts in deine Wasserregion und entspanne die Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Luftregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit hinauf zur Feuerregion und entspanne alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Nun spüre deine gesamte Kopfregion als ein Ganzes.**

**Füge dieser Empfindung jene der Brustregion hinzu und spüre beide zusammen.**

**Füge diesem die Empfindung der Bauchregion hinzu und spüre alle drei zugleich.**

**Schließlich füge deine Beinregion hinzu und spüre deinen ganzen physischen Körper als eine Einheit.**

**Projektiere deine Wurzeln in den Boden unter dir und entlasse jedes Teilchen Negativität, das du innehaben magst.**

**Lenke jetzt wieder deine Aufmerksamkeit darauf, deinen ganzen Körper als eine Einheit wahrzunehmen. Spüre die Dichtigkeit der Erdregion, die Fluidität der Wasserregion, die Leichtigkeit der Luftregion und die Elektrizität der Kopfregion. Spüre, wie diese vier Regionen sich gegenseitig durchdringen und ein untrennbares Ganzes bilden.**

**Richte jetzt deinen Blickpunkt auf deine Haut, die deinen ganzen Körper überzieht. Spüre die Oberfläche deines gesamten Körpers.**

**Lenke nun deine Aufmerksamkeit nach außen, etwa fünf Zentimeter. Spüre die schwingende Energie, die dann auftritt, wenn du deine Aufmerksamkeit derart leicht nach außen richtest.**

**Behalte die Empfindung dieser Energie. Richte deinen Geist ausschließlich auf das Empfinden dieser Energie. Dieses ist dein astraler Körper.**

**Richte jetzt den Blickpunkt deiner Aufmerksamkeit in die Gegend deiner physischen Erdregion. Spüre die energetische Festigkeit in dieser Region deines astralen Körpers. Hier sind deine Grundemotionen verankert, die rudimentären Emotionen und Anschauungen, aus denen alle weiteren Emotionen entspringen. Spüre ihre dichte Energie, die in der Erdregion deines astralen Körpers pulsiert.**

**[Erd Musik]**

**Richte nun den Blickpunkt deiner Aufmerksamkeit in die Gegend, die deine physische Wasserregion umgibt. Spüre die energetische Fluidität in diesem Bereich deines astralen Körpers. Hier sind deine Emotionen gelagert, die sich an die Grundemotionen anpassen, so daß diese zur äußeren Welt passen, es sind die Emotionen und**

**Anschauungen, die dein emotionelles Fundament in Handlungen umsetzt. Spüre ihre fluidische Energie, die in der Wasserregion deines astralen Körpers pulsiert.**

**[Wasser Musik]**

**Richte jetzt den Blickpunkt deiner Aufmerksamkeit auf die Gegend der Luftregion deines physischen Körpers. Spüre die energetische Leichtigkeit von diesem Teil deines astralen Körpers. Es sind hier die Emotionen, die deine Grundemotionen der äußeren Welt mitteilen, jene mehr oberflächlichen Emotionen und Anschauungen, die du jeden Tag ausdrückst. Spüre ihre wechselhafte Energie, die in der Luftregion deines astralen Körpers pulsiert.**

**[Luft Musik]**

**Richte jetzt den Blickpunkt deiner Aufmerksamkeit auf die Gegend, die deine physische Feuerregion umgibt. Spüre die energetische Expansivität in dieser Gegend deines astralen Körpers. Hier sind deine flüchtigsten und leidenschaftlichsten Emotionen verankert, kraftvolle Emotionen mit transformierender Ausdruckskraft. Spüre ihre strahlende Energie, welche in der Feuerregion deines astralen Körpers pulsiert.**

**[Feuer Musik]**

**Füge jetzt die Wahrnehmung der Luftregion deines astralen Körpers zu derjenigen der Feuerregion hinzu. Spüre, wie die Energien dieser zwei Regionen sich miteinander vermischen. Spüre die zwei Regionen als Einheit.**

**Füge nun die Wahrnehmung deiner Wasserregion zu der deiner verbundenen Feuer- und Luftregionen hinzu. Spüre, wie die Energie der Wasserregion sich mit den bereits verbundenen Energien der Feuer- und Luftregionen verbindet und eine Einheit bildet. Spüre die Einheit von diesen drei Regionen deines astralen Körpers.**

**Füge jetzt die Wahrnehmung der Erdregion deines astralen Körpers zu der, der bereits verbundenen Wasser –Luft - und Feuerregion. Spüre, wie sich die Energie der Erdregion mit der Energie von Wasser, Luft und Feuer vermischt. Spüre, wie die Erdregion deinen astralen Körper festigt, deinen ganzen astralen Körper als Einheit zusammenhält.**

**Nimm die schwingende Energie deines ganzen astralen Körpers wahr.**

**Lasse nun deine Wahrnehmung wieder dahingehend einschrumpfen, daß du nur noch die Haut, die deinen physischen Leib überzieht, wahrnimmst. Ziehe die Energie deines astralen Körpers nach innen, immer weiter, lasse sie deinen gesamten physischen Körper bis zu seinem innersten durchdringen. Ziehe die Energie deines astralen Körpers hinab bis in das Mark deiner Knochen.**

**Spüre die strahlende Energie, die deinen gesamten physischen Körper erfüllt. Spüre die feurige Energie, die die Kopfregion deines physischen Körpers durchdringt. Die luftige Energie durchdringt die Brustregion deines physischen Körpers. Die wäßrige Energie durchdringt die Bauchregion deines physischen Körpers. Und die erdige Energie durchdringt die Beinregion deines physischen Körpers.**

**Projektiere jetzt deine Wurzeln tief in den Boden unter dir und entlasse alle überschüssige Energie die du fühlen magst. Alles was geneigt ist abzufließen entlasse einfach. Dränge es nicht, lasse es einfach von selbst abfließen. Es ist dein physischer Leib selbst, der weiß, was er zurückbehalten mag und wieviel zu entlassen ist, somit vertraue seinem Wissen.**

**Komme nun wieder dazu, deinen physischen Körper wahrzunehmen. Spüre die Festigkeit und Schwere deiner Beinregion, die Fluidität deiner Bauchregion, die Leichtigkeit deiner Brustregion und die Elektrizität deiner Kopfregion.**

**Spüre alle vier Regionen gleichzeitig als ein vereinigtes Ganzes.**



**Beginne jetzt mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Vor dem öffnen deiner Augen oder körperlicher Bewegung, lasse dir einen Augenblick Zeit, auf die dich umgebenden Geräusche zu achten, die Luft zu riechen etc.**

**Mache nun einen tiefen Atemzug und atme sanft aus.**

**Bewege jetzt deine Hände entlang deiner Oberschenkel, aufwärts über Bauch und Brust bis zu deinem Gesicht und wieder zurück, deinen Körper wieder zu normaler Wahrnehmung bringend.**

**Öffne jetzt sanft die Augen und beginne dich zu bewegen.**

**Dieses beendet Lektion zwei des Selbstheilungs Archaeus, die komplette Wahrnehmung und Integrierung des astralen Körpers betreffend.**

**Ich schlage vor, daß du diese Aufnahme nur solange als Führer nimmst, wie du brauchst, um diese Technik zu erlernen. Hast du erst die Abfolge im Gedächtnis und hast durch mehrmaliges Abspielen der Aufnahme Erfolge erzielt, solltest du die Technik ohne Hilfe dieser Aufnahme probieren. Es ist zwingend notwendig, daß du lernst die Technik ohne die Hilfe meiner anleitenden Stimme auszuführen, wenn du zu den nächsten Lektionen weiterschreiten möchtest.**

**Kannst du diese Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion drei weitergehen, der vollständigen Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers**

**Meine besten Wünsche mit dir!**

# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**

Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark

## **~Lektion Drei~ Die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers**

**Einführung :**

**Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion drei des Selbstheilungs-Archaeus. Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers.**

**Der physische Körper erkennt Dinge durch seine Sinne und der astrale Körper erfühlt diese, aber es ist der mentale Körper, der die Sinneseindrücke und Gefühle wahrnimmt. Dein mentaler Körper ist deine bewußtseinsmäßige Wahrnehmung. Wohin auch immer deine Wahrnehmung gerichtet ist, dort ist dein mentaler Körper. Ist z.B. deine Wahrnehmung auf deine Füße gerichtet, so ist auch dein mentaler Körper in diesem Bereich gesammelt. Ist deine Aufmerksamkeit über deinen ganzen Körper verteilt, so ist gleich so dein mentaler Körper über den ganzen Körper ausgebreitet. So war es auch dein mentaler Körper, der dich durch alle Übungen der vorhergehenden zwei Lektionen geleitet hat.**

**Der mentale Körper ist der von unseren drei Körpern am meisten formbarste, fluidischste. Er allein kann jede Form, Größe, Farbe und Tonschwingung annehmen und sich an jeden Ort und jede Zeit begeben. Ja er vermag alle die genannten Dinge gleichzeitig anzunehmen und kann gleichzeitig an jedem Ort und zu jeder Zeit existieren. Der mentale Körper oder die bewußtseinsmäßige Wahrnehmung ist unser Verbindungsglied zu den höheren Ebenen des Selbst und letztlich zum Einen Selbst.**

**Der mentale Körper besitzt zwei Aspekte, einen zeitlichen, temporären und einen zeitlosen, ewigen. Es ist unser zeitlicher, temporärer mentaler Körper, den wir hier und jetzt im Reich von Raum und Zeit nutzen. Es ist der Körper, der sich inkarniert und durch wiederholte Inkarnationen weiterentwickelt. In seiner reinsten Form ist es das Individuelle Selbst, oder Sonnen - bzw. Tiphareth -Selbst. Dieses Selbst taucht hinab in das Reich des Physischen und fungiert als Agens für die Entstehung des astralen Körpers. Mit anderen Worten gesagt ist es so, daß unsere bewußtseinsmäßige Wahrnehmung, der mentale Körper unseren physischen und astralen Körper gleichzeitig durchdringt; er ist der Lebensspender der beiden anderen Körper.**

**Andererseits ist der ewige mentale Körper der Lebensspender unseres zeitlichen mentalen Körpers. Es ist das Große Selbst, oder Binah - Selbst, welches seine Existenz im ewigen himmlischen Reich hat. Es existieren dort eine unendliche Anzahl an Großen Selbsten, wovon ein jedes zahllose zeitliche mentale Körper in das Reich der zeitlich begrenzten Realität projiziert.**

**Unser temporärer mentaler Körper wird ununterbrochen durch den herabströmenden Zufluß unseres eigenen Großen Selbst gespeist und erhalten. Zumeist wird dieses als die Innere Stimmewahrgenommen. In der okkulten Literatur wird dieser Einstrom in unsere bewußtseinsmäßige Wahrnehmung auch des öfteren als Heiliger Schutzengel bezeichnet. Sein Rat und seine Hilfe ist immer mit uns, dessen ungeachtet, ob wir dieser Tatsache bewußt sind, oder nicht.**

**Es ist Paul Foster Case, der in seinem Buch PATTERN ON THE TRESTLEBOARD dieses Verhältnis zwischen dem Großen –Binah-Selbst und dem temporären, individuellen Selbst am besten beschrieb unter dem Punkt drei, welcher Binah entspricht. Zitat :**

**“ Drei. Erfüllt vom Verstehen des vollkommenen Gesetzes werde ich geführt, von Augenblick zu Augenblick entlang des Pfades, der zur Befreiung führt.“**

**Da aber der zeitliche, temporäre mentale Körper Gegenstand dieser Lektion des Archaeus ist, will ich nicht nichts weiterführendes zum komplexen Thema des ewigen mentalen Körpers sagen. Möchtest du mehr darüber lernen, bitte ich dich einen Aufsatz zu lesen, den ich vor einigen Jahren dazu schrieb, betitelt „SOWANTHA“. Du findest ihn in der Sektion „Other Articles“ meiner Webseite, oder aber du kannst ihn im pdf Format über meine pdf link Seite herunterladen.**

**So, kommen wir nun zurück zum Hauptgegenstand dieser Lektion des Archaeus – unserem temporären mentalen Körper. Es ist dieses unser wahrnehmendes Bewußtsein.**

**Unser wahrnehmendes Bewußtsein besteht, genau wie unser astraler und physischer Körper aus den vier Elementen. Die vier elementischen Regionen unseres physischen Körpers korrespondieren mit den physischen Funktionen und Sinneswahrnehmungen der entsprechenden Areale unseres physischen Körpers. Die Beinregion stützt uns, die Bauchregion ist, wo die rhythmischen und fluidischen Prozesse der Verdauung stattfinden, in der Brustregion findet die Atmung statt und die Kopfreion ist der Ort der feineren Sinne und des Gehirns. Andererseits korrespondieren die Regionen im astralen Körper mit der Qualität der emotionalen Energie und der Bedeutung, die wir der physisch- sensorischen Wahrnehmung zumessen.**

**Die Unterteilung des mentalen Körpers in die entsprechenden Elemente- Regionen ist allerdings um einiges subtiler als wir es bei der emotionalen Bedeutung hatten. Hier entsprechen die Elemente –Regionen der Qualität des Bewußtseins und dem Wahrnehmungsvermögen. Wie ich schon eingangs sagte, ist es der mentale Körper, der die Sinneseindrücke wahrnimmt. Ohne Wahrnehmungsvermögen sind Sinneseindrücke bedeutungslos. Der Kernpunkt ist also, daß jede Wahrnehmung durch unsere Sinne etwas bedeutet. Die Wahrnehmung der Bedeutung, die in den Sinneseindrücken verborgen ist, tritt in vier wesentlichen Ebenen auf und das ist es, was die Elemente-Regionen des mentalen Körpers ausmacht.**

**Der Feuerregion ist die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung entsprechend. Dieses ist die Wahrnehmung der universalen, objektiven und unpersönlichen Bedeutung hinter einem jeden Sinneseindruck.**

**Der Luftregion entspricht die Wahrnehmung der Gedanken und Ideen und bildet durch diesen kognitiven Vorgang eine quasi erste, die Grundbedeutung umkleidende Schicht. Es ist der Anfang unser Subjektivierung und Personalisierung der Grundbedeutung.**

**Der Wasserregion entspricht die Wahrnehmung der persönlichen Emotionen. Es ist dieses der zentrale Punkt beim Vorgang der Personalisierung der Grundbedeutung und dabei der subjektivste Bestandteil unseres Wahrnehmungsprozesses. Ebenso sind hier die unterbewußten Aspekte der Psyche zu finden, ein Reich, wo Grundbedeutungen sehr stark von personalisierten Symbolismen ummantelt sind.**

**Die Erdregion letztlich entspricht dem irdisch-grobstofflichen Bewußtsein. Diese Ebene des Bewußtseins entspricht der aktiven Kombination der Elemente – Aspekte Feuer, Luft und Wasser, was mit Hilfe des physische Gehirns, begrenzt von Raum und Zeit, verarbeitet wird. Der Brennpunkt ist hauptsächlich das physische Reich. Hier ist ebenso der Einfluß des rudimentären biologischen Bewußtseins des physischen Körpers an sich ansässig, das zelluläre Gedächtnis des menschlichen Instinktes.**

**Wir werden in der Praxis der Lektion drei die Elemente Regionen unseres mentalen Körpers in einzigartiger Weise erkunden. Wir werden wie gewöhnlich mit der Entspannung und vollständigen bewußten Wahrnehmung des physischen Körpers beginnen, was uns klar in die Erdregion unseres mentalen Körpers versetzen wird. Dort werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erkennen der emotionalen Bedeutung lenken, welche verborgen ist hinter unserer physischen Sinneswahrnehmung.**

**Nachfolgend dehnen wir unsere Wahrnehmung weiter aus und spüren unseren astralen Körper, verankern uns damit bewußtseinsmäßig in der Wasserregion unseres mentalen Körpers. Hier richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf unsere Gedanken und Ideen wahrzunehmen, verborgen in unserer Erkenntnis der emotionalen Bedeutung.**

**Dieses wird uns in die Luftregion der Gedanken und Ideen bringen, losgelöst von astralen und physischen Sinneswahrnehmungen. Hier richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erkennen der Grundbedeutung, die verborgen hinter dem Erkennen unserer Gedanken liegt.**

**Dieses wird uns in die Feuerregion unseres mentalen Körpers bringen, wo wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erkennen der reinen, ungefilterten Grundbedeutung richten. Dieses wird eine Form der Gedankenleere sein, wie in der Übung der Stufe eins in „Der Weg zum wahren Adepten“ beschrieben.**

**So, laßt uns nun mit der Praxis der Lektion drei, der vollständigen bewußten Wahrnehmung und Integrierung der mentalen Körpers beginnen.**

**Praxis :**

**Setze dich aufrecht sitzend bequem zurecht, deine Hände ruhig auf deinen Oberschenkeln ruhend und befreie deinen Geist von allen weltlichen Belangen und Gedanken.**

**Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Erdregion deines physischen Körpers und entspanne schnell alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Richte jetzt deine Aufmerksamkeit weiter aufwärts in deine Wasserregion und entspanne alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit weiter aufwärts in deine Luftregion und entspanne alle Muskeln in dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Bringe nun deine Aufmerksamkeit weiter aufwärts in deine Feuerregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Nimm nun deine Kopfreion als ein Ganzes wahr.**

**Füge zu dieser die Wahrnehmung deiner Brustregion hinzu und spüre beide zugleich.**

**Füge zu dieser die Wahrnehmung deiner Bauchregion hinzu und spüre alle drei zugleich.**

**Und letztlich nimm noch die Beinregion dazu und spüre deinen gesamten physischen Körper als Einheit.**

**Lasse deine Wurzeln in den Boden unter dir wachsen und entlasse durch diese jedes Teilchen Negativität, welches dir anhaften mag.**

**Kehre jetzt dazu zurück, deinen Körper als Einheit wahrzunehmen. Empfinge die Festigkeit und Dichte der Erdregion, die Fluidität der Wasserregion, die Leichtigkeit der Luftregion und die Elektrizität der Feuerregion. Fühle, wie diese vier Regionen sich gegenseitig durchdringen und eine einzige, untrennbare Einheit bilden.**

**Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung deines gesamten physischen Körpers. Die Wahrnehmung der reinen physischen Empfindung ist die Erdregion deines mentalen Körpers.**

**Entlasse nun die Wahrnehmung der rein physischen Empfindung und bringe den Fokus deiner Aufmerksamkeit auf die emotionelle Bedeutung, die durch diese Wahrnehmungen in dein Bewußtsein kommen. Welches Gefühl rufen diese Wahrnehmungen in dir hervor ? Freude ? Traurigkeit ? Neutralität ? Frische ? Müdigkeit ?**

#### **2 Minuten Stille**

**Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen astralen Körper. Spüre die Erdregion deines astralen Körpers, seine Wasserregion, Luftregion und Feuerregion. Nimm deinen astralen Körper als Ganzes wahr. Richte deine Aufmerksamkeit auf die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung. Diese Wahrnehmung der reinen emotionalen Bedeutung ist die Wasserregion von deinem mentalen Körper.**

**Lasse nun die Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung fahren und konzentriere dich auf die Gedanken und Ideen, aus denen diese Bedeutung zusammengesetzt ist. Welche Gedanken und Ideen dienen für die von dir wahrgenommene emotionale Bedeutung als Bausteine ?**

#### **2 Minuten Stille**

**Nimm nun deine Aufmerksamkeit von jeder Art von Empfindung und Wahrnehmung fort. Isoliere einzig die Gedanken und Ideen die deine Aufmerksamkeit ausfüllen und nimm diese direkt wahr. Dieses Bewußtwerden der reinen Gedanken und Ideen ist die Luftregion von deinem mentalen Körper.**

**Nimm jetzt deine Aufmerksamkeit von der bloßen Wahrnehmung der Gedanken und Ideen fort und lenke sie hin zu der Grundbedeutung, die diese ausdrücken. Schaue quasi über den Gedanken und suche die reine Grundbedeutung zu finden, welches die Ursache der Gedanken und Ideen ist.**

#### **2 Minuten Stille**

**Entlasse jetzt alle Gedanken und tauche in die reine Grundbedeutung selbst ein. Diese direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung ist die Feuerregion von deinem mentalen Körper.**

#### **3 Minuten Stille**

**Erlaube nun sanft deiner Wahrnehmung der Grundbedeutung eine Form als Gedanke anzunehmen. Nimm wahr, wie die Luftregion deines mentalen Körpers sich mit der Feuerregion vereinigt, sich auf diesem Wege mit dem ersten Grad von Substanz umgebend.**

#### **1 Minute Stille**

**Erlaube nun sanft den Gedanken, die sich in der Wahrnehmung der Grundbedeutung ausdrücken die nächstdichtere Form der emotionalen Bedeutung anzunehmen. Nimm wahr, wie sich die Wasserregion deines mentalen Körpers natürlicherweise an die bereits verbundenen Feuer –und Luftregionen ankoppelt und mit diesen vereint, wodurch deine Wahrnehmung der Grundbedeutung eine persönliche Bedeutung erhält.**

#### **1 Minute Stille**

**Spüre deinen gesamten astralen Körper und erlaube der von dir wahrgenommenen emotionalen Bedeutung weiter herunterzusteigen zur Wahrnehmung deines**

**physischen Körpers. Erkenne, daß die Erdregion deines mentalen Körpers die natürliche Konsequenz der Vereinigung von Feuer, Luft und Wasser ist.**

### **1 Minute Stille**

**Spüre deinen gesamten physischen Körper.**

**Dehne deine Wahrnehmung aus und empfinde deinen astralen und physischen Körper gleichzeitig.**

**Dehne deine Wahrnehmung aus und empfinde die Grundbedeutung in seinen drei Formen, der Gedanken, der emotionalen Bedeutung und der Empfindung des physischen Körpers. Erkenne die Grundbedeutung, welche deine drei Körper vereinigt.**

### **2 Minuten Stille**

**Beschränke nun deine Wahrnehmung darauf, deinen physischen Körper zu spüren. Spüre die Feuerregion deines physischen Körpers, seine Luftregion, Wasser –und Erdregion. Spüre die Vereinigung aller vier Regionen.**

**Schicke jetzt deine Wurzeln tief in den Boden unter dir und entlasse alle überschüssige Energie, die du in dir spüren magst.**

**Wende deine Aufmerksamkeit von den Wurzeln ab und spüre wiederum deinen physischen Körper.**

**Beginne jetzt mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Bevor du deine Augen öffnest oder deinen Körper bewegst, lasse dir einen Augenblick Zeit auf die Geräusche, die dich umgeben zu achten, Gerüche wahrzunehmen usw.**

**Mache jetzt einen tiefen Atemzug und atme sanft aus.**

**Bewege nun deine Hände entlang deiner Oberschenkel, zu deinem Bauch, zur Brust und weiter hinauf bis zum Gesicht und gleichso zurück, dich auf diese Weise zu normalem Bewußtsein bringend.**

**Öffne jetzt deine Augen und beginne dich normal zu bewegen.**

**Dieses beendet die Lektion drei des Selbstheilungs Archaeus, die vollständige Wahrnehmung und Integrierung des mentalen Körpers betreffend.**

**Ich schlage vor, daß du diese Aufnahme nur solange als Führer nimmst, wie du brauchst, um diese Technik zu erlernen. Hast du erst die Abfolge im Gedächtnis und hast durch mehrmaliges Abspielen der Aufnahme Erfolge erzielt, solltest du die Technik ohne Hilfe dieser Aufnahme probieren. Es ist zwingend notwendig, daß du lernst die Technik ohne die Hilfe meiner anleitenden Stimme auszuführen, wenn du zu den nächsten Lektionen weiterschreiten möchtest.**

**Kannst du diese Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion vier weitergehen.**

**Meine besten Wünsche mit dir !**

# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAËUS**

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion Vier~**

### **Die passive Trennung und Ruhephase des astra -mentalen Körpers**

#### **Einführung :**

**Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion vier des Selbstheilungs-Archæus. Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die passive Trennung des astra - mentalen Körpers.**

**Diese Lektion ist einzig für jene geeignet, die Stufe zwei aus „Der Weg zum wahren Adepten“ erfolgreich abgeschlossen haben. Der hauptsächliche Grund für diese Erfordernis liegt darin, daß eine rudimentäre elementische Balance notwendig ist, bevor mit der Trennung des astra -mentalen Körpers vom physischen Körper begonnen werden kann. Ohne eine solche elementische Balance würde diese Trennung eine größere Energieansammlung erfordern, die immer dann als natürliche Barriere auftritt, wenn man einen elementisch unbalancierten Körper zu trennen versucht.**

**Ein zweites Erfordernis ist, daß man nach Beendigung der Stufe zwei einen starken mentalen Willen erreicht hat, insb esondere durch die Sinnesschulungen. Die passive Trennung wird vollständig durch den mentalen Körper geleitet, erfordert daher eine genügend große Willenskraft, um dieses zu erzielen.**

**Ein Nutzen der Trennung des astra -mentalen Körpers vom Physischen besteht darin, daß der physischen Schale ein tiefer Grad an Ruhe verschafft wird. Dieses hat eine ausgesprochen heilsame Wirkung, wie sie im Verlaufe eines normalen Lebens kaum zu erreichen ist. Die Wirkung ist ähnlich der des Schlafes, doch tiefer und zwar deshalb, weil sich während der normalen Schlafphase der astra -mentale Körper nicht vom physischen löst.**

**Du wirst bemerken, daß ich vom astra -mentalen Körper anstatt nur vom astralen Körper spreche. Der Grund, warum ich diesen speziellen Ausdruck benutze liegt darin, weil ich betonen will, daß der astrale Körper ohne den mentalen Körper unbewußt, inaktiv und unfähig zu irgendeiner Handlung ist. Jedwede Astralwanderung wird durch den vereinigten Mental- und Astralkörper erzielt, und da diese vereint handeln, nenne ich einen solchen verbundenen Körper einen astra -mentalen Körper.**

**Der erste Schritt bei der Trennung des astra -mentalen Körpers von der physischen Schale ist der des Zurückziehens des mentalen Körpers von der Erdregion. Die Aufmerksamkeit wird von der direkten Wahrnehmung physischer Eindrücke weggenommen und auf die Wasserregion des mentalen Körpers gelenkt, d.h. also zu der direkten Wahrnehmung emotionaler Bedeutungen.**

**Ist die bewußte Aufmerksamkeit von der Erdregion des mentalen Körpers fortgenommen, hören die Eindrücke physischer Empfindungen auf. Ohne die Zutat unserer bewußten Aufmerksamkeit tritt Erdregion unseres Mentalkörpers in den Hintergrund unserer bewußten Wahrnehmung.**

**Die zwei gleichzeitigen Handlungen begrenzen und verdichten den mentalen Körper in seine Wasser - ,Luft- und Feuerregion und lassen ihn direkt auf den Astralkörper fokussieren. Diese Vereinigung von Mental- und Astralkörper, bei der der mentale Körper den Blickpunkt der Aufmerksamkeit auf den astralen anstatt auf den physischen Leib richtet, ist der wahre astra - mentale Körper.**

**Somit wird der erste Schritt bei der passiven Trennung eine zielgerichtete Meditation sein, wobei wir den Blickpunkt unserer bewußten Wahrnehmung ausschließlich auf die Erfahrung unseres astralen Körpers richten.**

**Der zweite Schritt ist räumlicher Natur. Hier müssen wir nämlich unseren astral-mentalenen Körper sanft etwas von dem Platz entfernen, den unser physischer Körper zu diesem Zeitpunkt einnimmt. Die Leichtigkeit, mit der dieses bewerkstelligt wird, hängt davon ab, wie vollständig wir unsere bewußtseinsmäßige Wahrnehmung in unserem astralen Körper verankert haben. Wenn du hierbei nur die physische Empfindung der Bewegung erwartest, oder dir in ähnlicher Weise Vorstellungen machst, dann mag dieses Ziel zuerst sehr schwer zu erreichen sein. Denke einfach daran, daß das einzige, was dich an der Trennung hindern kann, dein eigener Geist ist. Wenn du daher am Anfang Schwierigkeiten haben magst, so lasse deine eigenen Erwartungen, wie sich die Sache anfühlen sollte, einfach fahren. Sei gegenwärtig im Augenblick und lasse dich nicht zu Spekulationen und Wunschlaltungen hinreißen.**

**Im Archaeus möchte ich dich aufrecht stehend an der rechten Seite deiner physischen Hülle wissen. Zuerst wirst du den Blickpunkt deiner Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Trennung und das Stehen neben der Physis richten. Du wirst deinen astralen Körper von der Erdregion an aufwärts erkunden. Ist dein astral-mentaler Körper erst mal voll und ganz getrennt, werde ich deine Aufmerksamkeit auf die Untersuchung deiner leeren physischen Hülle lenken. Du wirst hier die direkte Gelegenheit haben, die emotionale Bedeutung deiner eigenen physischen Form zu erkennen, wodurch sich der Zustand des Getrenntseins vertiefen wird.**

**Wir werden die physische Schale für mehrere Minuten völlig ausruhen lassen, bevor wir mit unserem astral-mentalenen Körper in diese zurückkehren. Der Vorgang der Rückkehr ist ein sanftes Hinabsteigen vollbewußter Reintegration.**

**Der erste Schritt dieser Reintegration ist die Einnahme des selben Platzes, den unser physischer Körper inne hat. Dieses wird langsam durchgeführt und verlangt Selbstkontrolle, um die Neigung zum Zurückschnellen zu verhindern.**

**Der zweite Schritt besteht darin, die Erdregion des mentalenen Körpers zu reintegrieren. Dieses wird dadurch erzielt, daß man die bewußte Aufmerksamkeit von der direkten Wahrnehmung des astralen Körpers fortnimmt und auf die direkte Wahrnehmung des physischen Körpers richtet. Dieses wird ebenfalls sehr langsam und ruhig ausgeführt und bezieht, wie gewöhnlich, die vier elementarischen Regionen des physischen Körpers mit ein.**

**Während du in deinem astral-mentalenen Körper, getrennt von der physischen Hülle bist, wirst du angewiesen, ein silberfarbiges Band, oder Schnur wahrzunehmen, welches deinen astral-mentalenen Körper mit der Physis verbindet. Diese verbleibt als die Erdregion deines mentalenen Körpers, sobald deine bewußte Aufmerksamkeit ausschließlich auf deinen astral-mentalenen Körper gerichtet ist und dieser einen zum physischen Körper unterschiedlichen Platz einnimmt. Die Erdregion bleibt somit mit der physischen Schale verbunden und erhält die Körperfunktionen aufrecht; es ist sozusagen das Lebensband des physischen Körpers.**

**Da dieses Band zu einer nahezu unendlichen Elastizität fähig ist, ist es doch zuerst recht zerbrechlich und kann leicht beschädigt werden. Es ist daher wichtig, dein Lebensband mit Vorsicht und Respekt zu behandeln. Eine gewaltsame Rückkehr beansprucht das Band und umgeht den Prozeß der bewußten Reintegration; es wird dir das Gefühl vermitteln, nicht ganz „auf dem Damm zu sein“. Es ist daher, wenn du zurückkehrst, ratsam, sanft und mit vollbewußter Wahrnehmung des gesamten Prozesses der Reintegration zurückzukehren.**

**Um den Effekt des Zurückschnellens zu vermeiden, schlage ich vor sicher zu stellen, daß du während du den Archaeus durchführst, nicht gestört wirst. Sage deinen Mitbewohnern, daß du unter keinen Umständen gestört werden darfst, verschließe die Tür und schalte Telefon und Licht aus. Dieses alles wird um so unbedeutender werden, je**



**mehr Erfahrung du in der Separation und Reintegration gewinnst. Im Laufe der Praxis wirst du fähig sein, deinen astra-mentalen Körper mit deiner physischen Schale in einem Augenblick zu integrieren und das mit voller Wahrnehmung und ohne schädliche Nebeneffekte. Würde dich jemand stören, wird deine Rückkehr dennoch unter deiner Kontrolle bleiben.**

**Ein 2. Punkt ist, daß man vermeiden sollte sich von seiner physischen Schale zu frühzeitig zu weit zu entfernen. Da es nur die Erdregion deines physischen Körpers ist, ist dieses der schwächste Teil und am ehesten zerbrechlich. Wenn du magst, stelle dir eine plastische, tonartige Substanz vor, die zuerst hart ist, so du sie aber mit deinen Fingern formst, beginnt sie sich zu lockern und wird immer formbarer. Mit Geduld wird sie sich so weit dehnen lassen, wie du deine Arme ausstrecken kannst, ohne zu zerbrechen. Aber wenn du sie zu plötzlich zu dehnen versuchst, zu einem Zeitpunkt, wo sie sich gerade erst zu lockern beginnt, würde sie zerbrechen.**

**Dein Lebensband, die Silberschnur zwischen dir und deinem physischen Leib hat die selben Voraussetzungen. Es kann zerbrechen. In 99 % der Fälle, wo dieses eintreten könnte, würde der astra-mentale Körper vorher in die physische Schale zurück-schnellen. Es ist dieses eine unüberwindbare Manifestation des Instinktes der Selbst-erhaltung; der natürliche Weg sicher zu stellen, daß wir uns nichts selbst töten. Aber die Konsequenzen sind trotzdem noch unerfreulich, wenn auch nicht vernichtend.**

**Der Haupteffekt eines Bandbruches ist der, daß der astra-mentale Körper nicht völlig mit der physischen Schale reintegrieren kann, bis das Band geheilt ist. In anderen Worten, die Feuer-, Luft- und Wasserregion des Mentalkörpers sind nicht völlig mit der Erdregion integriert. Ein sehr mildes Beispiel würde sein, daß man das deutliche Gefühl hätte, von Ereignissen des eigenen Lebens getrennt zu sein, einhergehend mit einer mentalen und emotionalen Disorientierung. Physische Effekte würden Erschöpfung und eine Verschlimmerung bereits vorhandener Leiden sein.**

**Mit anderen Worten, gib gut auf dein Silberband acht ! Wenn du es immer bewußt und mit sanfter Sorgfalt behandelst, wirst du absolut nichts zu fürchten haben.**

**Lektion vier des Archaeus erfordert, daß du schon einen starken Willen besitzt zwecks Selbstkontrolle dahingehend, daß du der Versuchung zu weit fort zu wandern widerstehen kannst und bei der gegenwärtig verlangten Aufgabe bleibst. Wenn du, absolut ehrlich mit dir selbst seiend, diese Fähigkeit noch nicht besitzt, dann empfehle ich sehr dringend, du schreitest im Archaeus erst dann weiter voran, wenn du diese Fähigkeit erlangt hast. Die ersten drei Lektionen werden dir dabei eine große Hilfe sein diese Fähigkeit zu erlangen, somit befasse dich erst weiter damit und kehre zur Lektion vier zu einem späteren Zeitpunkt zurück.**

**Ein letzter Punkt den ich anführen will bevor wir uns zur Praxis begeben ist, was du tun solltest, wenn du anfangs mit der Trennung und dem Fortbewegen vom physischen Körper Schwierigkeiten hast. Da die Bandaufnahme mit einer Geschwindigkeit fortschreiten mag, die nicht deinem eigenen aktuellen Fortschritt entspricht, schlage ich vor, daß wenn du dich nicht im Einklang mit der Aufnahme trennen kannst, dein Augenmerk während ich über das spreche, was nach der Trennung geschehen soll, auf die Empfindungen deines Astralkörpers und die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung zu richten. Nutze die Zeit, die Empfindung der Trennung der Erdregion des Mentalkörpers zu vertiefen. Solches hilft dir dich besser darauf vorzubereiten, wenn du das nächste Mal diese Lektion ausführst.**

**So, laßt uns nun zur Praxis selbst kommen.**

**Praxis :**

**Bevor wir anfangen, versichere dich, daß du ungestört bleibst. Wenn du dieses nicht schon getan hast, halte diese Aufnahme an, verschließe die Tür und schalte Telefon und Licht aus.**

**Setze dich bequem zurecht, entweder aufrecht sitzend, deine Hände auf den Oberschenkeln ruhend, oder auf dem Rücken liegend. Befreie deinen Geist von allen ungewollten weltlichen Belangen und Gedanken.**

**Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Erdregion deines physischen Körpers und entspanne schnell alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Wasserregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Luftregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Feuerregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Spüre jetzt die Gesamtheit deiner Kopfreion.**

**Füge die Brustregion hinzu und spüre beide zugleich.**

**Füge die Bauchregion hinzu und spüre alle drei zugleich.**

**Letztlich füge die Erdregion hinzu und empfinde deinen gesamten physischen Körper zugleich.**

**Sende deine Wurzeln in den Boden unter dir und entlasse jedes Teilchen Negativität, welches dir anhaften mag.**

**Richte deinen Blickpunkt nun wieder darauf, deinen Körper als Gesamtheit zu spüren. Fühle die Dichte der Erdregion, die Fluidität der Wasserregion, die Leichtigkeit der Luftregion und die Elektrizität der Feuerregion. Spüre, wie diese vier Regionen sich gegenseitig durchdringen und eine untrennbare Einheit bilden.**

**Beobachte einzig das physische Empfinden deines gesamten Körpers. Die Wahrnehmung dieser reinen physischen Empfindung ist die Erdregion deines Mentalkörpers.**

**Gehe nun mit deinem Bewußtsein leicht nach außen, bis du die schwingende Energie deines Astralkörpers spürst. Konzentriere dich nur auf deinen Astralkörper und die Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung. Willentlich nimm deine Aufmerksamkeit von der Erdregion deines Mentalkörpers fort und konzentriere dich nur auf die Wasserregion deines Mentalkörpers.**

**Konzentriere dich auf die emotionale Bedeutung der dichten Energie, die du in der Erdregion deines Astralkörpers spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Wasserregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der fluidischen Energie wahr, die du dort spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Luftregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der leichten Energie wahr, die du dort spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Feuerregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der strahlenden Energie wahr, die du dort spürst. Halte die Wahrnehmung der Feuerregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion hinzu. Spüre beide Regionen deines Astralkörpers als verbundene Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Feuer - und Luftregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Wasserregion hinzu. Spüre alle drei Regionen deines Astralkörpers als miteinander verbundene Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Feuer - Luft- und Wasserregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Erdregion hinzu. Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als miteinander verbundene Einheit.**

**Lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf die Empfindung deines gesamten Astralkörpers. Konzentriere dich auf die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung.**

**Halte diese Wahrnehmung der Wasserregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion deines Mentalkörpers hinzu. Lasse die direkte Wahrnehmung der Gedanken und Ideen einfließen in die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung und spüre diese beiden Regionen deines Mentalkörpers als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Wasser- und Luftregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Feuerregion deines Mentalkörpers hinzu. Lasse die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung in deine Gedanken und Ideen und emotionelle Bedeutung einfließen und spüre diese drei Regionen deines Mentalkörpers als verbundenes Ganzes.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen und Wahrnehmungen deines gesamten astra -mentalenen Körpers. Spüre die fluidische, emotionale Energie der Wasserregion, die leichte Energie der Luftregion und die strahlende Energie der Grundbedeutung in der Feuerregion. Spüre, wie sich diese drei Qualitäten in deiner Wahrnehmung gegenseitig durchdringen und ein untrennbares Ganzes bilden.**

**Nun spüre die Dimensionen deines astra -mentalenen Körpers und stelle dir vor, es sei deine astra -mentale Haut. Deine astra -mentale Haut ist unabhängig von deiner physischen Haut und du bist fähig, deinen astra -mentalenen Körper unabhängig von der physischen Schale zu bewegen. Ohne deinen physischen Leib zu bewegen, hebe Hand und Arm deines astra -mentalenen Körpers, so daß er sich ausgestreck t erhoben vor dir befindet.**

**Bringe ihn nun zurück in die Position deines physischen Arms.**

**Lenke wiederum deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen und Wahrnehmungen deines gesamten astra -mentalenen Körpers. Spüre, wie deine astra -mentale Haut Form und Umfang deines astra -mentalenen Körpers festlegt.**

**Jetzt, ohne deinen physischen Leib zu bewegen, stehe langsam in deinem astra -mentalenen Körper auf. Wenn du in einem Stuhl sitzt, so solltest du nun davor stehen, mit dem Rücken zu deinem Körper. Wenn du liegen solltest, dann solltest du jetzt vor deinen Füßen stehen, das Gesicht und Rücken von der physischen Schale abgewendet.**

**Stehe völlig ruhig in deinem astra -mentalenen Körper und beobachte die Empfindungen, die du wahrnimmst. Spüre die dichte Energie der Erdregion deines Astralkörpers, die fluidische Energie der Wasserregion, die leichte Energie der Luftregion und die strahlende Energie der Feuerregion. Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als vereinigtes Ganzes; stehe aufrecht, unabhängig von der physischen Schale.**

**Halte diese Wahrnehmung von der Wasserregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion des Mentalkörpers hinzu. Spüre ihre Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung von der vereinigten Wasser – und Luftregion des Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Feuerregion hinzu. Spüre die Einheit deines gesamten astra -mentalenen Körpers.**

**Schaue nun durch deine astra-mentalen Augen und nimm die emotionale Bedeutung von dem wahr, was sich auch immer in dem Raum, in dem du stehst, vor dir befindet. Während du mit deinen astra-mentalen Augen prüfst, erkenne auch den Strom der Gedanken und Ideen, welche der Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung zu Grunde liegen. Schaue jetzt noch tiefer und erkenne die Grundbedeutung, die den Gedanken, Ideen und der emotionalen Bedeutung Form gibt.**

**Drehe dich nun langsam soweit nach rechts, bis du deine physische Hülle erblicken kannst. Untersuche diese nun mit deinen astra-mentalen Augen und erkenne die emotionale Bedeutung ihrer Form. Widerstehe mit aller Willenskraft jedweder Neigung in deine Schale zurückzugleiten.**

**Lasse dir einen Augenblick Zeit deine astra-mentale Haut zu spüren und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale.**

**Kehre jetzt zu der Untersuchung deiner physischen Schale zurück. Erkenne nochmals die emotionale Bedeutung, die sich deinen astra-mentalen Augen beim Anblick deiner physischen Form darbietet. Schaue tiefer und nimm den Strom der Gedanken und Gefühle wahr, der der direkten Wahrnehmung emotionaler Bedeutung zu Grunde liegt. Schaue noch tiefer und nimm die Grundbedeutung wahr, die den Gedanken, Ideen und emotionaler Bedeutung Form gibt.**

**Lasse dir wiederum einen Augenblick Zeit, deine astra-mentale Haut zu spüren und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale.**

**Bemerke nun das Silberband, welches deinen astra-mentalen Körper mit deiner physischen Schale verbindet, mit Hilfe deiner astra-mentalen Augen. Es ist dieses die leben erhaltende Verbindung, die die autonomen Funktionen deines physischen Körpers in Abwesenheit des astra-mentalen Körpers ununterbrochen aufrecht erhält. Beobachte den Fluß der subtilen Energie entlang dieses Bandes, der deinen Herzschlag und die Lungenatmung aufrecht hält. Schaue direkt seine emotionale Bedeutung. Schaue jetzt tiefer und erkenne den Gedanken- und Ideenstrom, der der emotionalen Bedeutung zu Grunde liegt. Schaue tiefer und nimm die Grundbedeutung wahr, die den Gedanken und der emotionalen Bedeutung Form gibt.**

**Lasse dir wiederum einen Augenblick Zeit, deine astra-mentale Haut zu spüren und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale.**

**Beobachte nun mit deinen astra-mentalen Augen den Zustand der Ruhe von deiner physischen Schale. Sieh die langsame, entspannte Atmung und die erschlaffte Muskulatur deines Gesichtes. Nimm die direkte emotionale Bedeutung wahr, den dieser zustand körperlicher Entspannung und Ruhe ausdrückt. Nimm auch von den Gedanken, Ideen und der Grundbedeutung Notiz, die der emotionalen Bedeutung zu Grunde liegen.**

**Spüre deine astra-mentale Haut und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale. Spüre deinen gesamten astra-mentalen Körper. Spüre die dichte Erdregion deines Astralkörpers. Füge die fluidische Wasserregion hinzu, die leichte Luftregion und die strahlende Feuerregion. Nimm deinen Astralkörper als vereinigtes Ganzes wahr und füge zu dieser Wahrnehmung der Wasserregion deines Mentalkörpers die Wahrnehmung der Luftregion deines Mentalkörpers hinzu. Nimm die vereinigte Wasser- und Luftregion deines Mentalkörpers wahr und erweitere sie um die Feuerregion deines Mentalkörpers. Spüre die Vereinigung aller drei Regionen. Spüre deinen astra-mentalen Körper als vereinigtes Ganzes.**

**Drehe dich nun nach rechts, bis du von deiner physischen Schale fortschaust. Nun kehre langsam in deinen physischen Leib zurück und damit denselben Platz wie dieser einnehmend.**

**Spüre deine astra -mentale Haut und bestätige dir nochmals deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von deiner physischen Schale. Schließe nun deine astra –mentalen Augen und ruhe in deiner physischen Hülle. Lasse deinen astra –mentalen Körper deine gesamte Physis ausfüllen und kehre sanft zur Wahrnehmung der Erdregion deines Mentalkörpers und damit zur physischen Wahrnehmung zurück. Werde deiner physischen Haut gewahr, der Muskeln und Knochen und integriere die schwingende Energie deiner astra –mentalen Haut in jede Zelle deines physischen Körpers.**

**Hebe deine Aufmerksamkeit zu der Erdregion deines physischen Körpers und integriere die dichte Energie der Erdregion des Astralkörpers darin. Verteile diese Energie in deine gesamte Beinregion.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit aufwärts zur Wasserregion des physischen Körpers und integriere gleich so die fluidische Energie der Wasserregion des Astralkörpers mit der Wasserregion des physischen Körpers. Verteile diese Energie in deine gesamte Bauchregion.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit aufwärts zur Luftregion des physischen Körpers und integriere gleich so die leichte Energie der Luftregion des Astralkörpers mit der Luftregion des physischen Körpers. Verteile diese Energie in deine gesamte Brustregion.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit aufwärts zur Feuerregion des physischen Körpers und integriere gleich so die strahlende Energie der Feuerregion des Astralkörpers mit der Feuerregion des physischen Körpers. Verteile diese Energie in deine gesamte Kopfregion.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuerregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra –und physischen Luftregionen hinzu. Spüre diese zwei elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuer - und Luftregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra –und physischen Wasserregionen hinzu. Spüre diese drei elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuer – ,Luft –und Wasserregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra –und physischen Erdregionen hinzu. Spüre diese vier elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Spüre deinen gesamten Physischen–Astral –Mentalkörper als integrierte Einheit.**

**Sende jetzt deine Wurzeln tief in den Boden unter dir und entlasse alle überschüssige Energie, die du in dir spüren magst.**

**Nimm deine Aufmerksamkeit von deinen Wurzeln fort und kehre dazu zurück, deinen physischen Körper zu fühlen.**

**Beginne nun mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Bevor du die Augen öffnest, lasse dir einen Augenblick Zeit, um auf die Geräusche um dich her zu achten, die Gerüche wahrzunehmen etc.**

**Mache jetzt einen tiefen Atemzug und atme sanft aus.**

**Bewege nun deine Hände entlang deiner Oberschenkel, zu deinem Bauch, zur Brust und weiter hinauf bis zum Gesicht und gleich so zurück, dich auf diese Weise zu normalem Bewußtsein bringend.**

**Öffne jetzt deine Augen und beginne dich normal zu bewegen.**

**Dieses beendet die Lektion vier des Selbstheilungs Archaeus, die passive Trennung des astra - mentalen Körpers betreffend.**

**Ich schlage vor, daß du diese Aufnahme nur solange als Führer nimmst, wie du brauchst, um diese Technik zu erlernen. Hast du erst die Abfolge im Gedächtnis und hast durch mehrmaliges Abspielen der Aufnahme Erfolge erzielt, solltest du die Technik ohne Hilfe dieser Aufnahme probieren. Es ist zwingend notwendig, daß du lernst die Technik ohne die Hilfe meiner anleitenden Stimme auszuführen, wenn du zu den nächsten Lektionen weiterschreiten möchtest.**

**Kannst du diese Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion fünf, der passiven Trennung des solitären Mentalkörpers, weitergehen.**

**Meine besten Wünsche mit dir !**

# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion Fünf~**

### **Die passive Trennung und Ruhephase des solitären mentalen Körpers**

#### **Einführung :**

**Hallo, hier ist Rawn Clark und du hörst die Lektion fünf des Selbstheilungs-Archaeus. Wie in der vorhergehenden Lektion ist diese nur für jene geeignet, die Stufe 2 aus „Der Weg zum wahren Adepten“ beherrschen.**

**Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die passive Trennung des solitären Mentalkörpers. In Lektion vier trennten wir unseren astra- mentalen Körper von der physischen Schale und mit der jetzigen Lektion werden wir eine weitere Trennung durchführen, indem wir uns von der astralen Schale lösen. Dieses hat eine Beschränkung unserer Aufmerksamkeit allein auf die Luft- und Feuer region unseres Mentalkörpers zur Folge. Ich nenne ihn den solitären Mentalkörper, denn in diesem Zustand ist er von seiner astralen und physischen Kleidung befreit. Es ist dieses der am meisten bewegliche und flexibelste unserer drei zeitlich begrenzten Körper.**

**Der solitäre Mentalkörper, einzig aus der Luft –und Feuerregion bestehend, ist in seiner Natur zweifältig und gleichzusetzen mit dem Individuellen Selbst, oder in kabbalistischer Terminologie, dem Tiphareth -Selbst. Diese besondere Ebene des Selbst ist fähig zur direkten Wahrnehmung des niederen, persönlichen Selbst und zur direkten Wahrnehmung des höheren Selbst. Wie du weißt, repräsentiert die Luftregion unseres Mentalkörpers die Ebene der direkten Wahrnehmung der Gedanken und Ideen. Dieses ist der abwärts gerichtete Fokus des Individuellen Selbst, jener Teil des Selbst, der beteiligt und verwickelt in die physischen Aspekte der Existenz ist. Auf der anderen Seite repräsentiert die Feuerregion die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung, welches ohne die Gedanken und Ideenformen geschieht. Diese Region des Mentalkörpers ist der aufwärts gerichtete Aspekt des Individuellen Selbst, der Teil des Selbst, der ununterbrochen den Einfluß des Großen Selbst empfängt.**

**Wir werden in dieser Lektion die gleichen Techniken verwenden, wie sie uns schon aus Lektion vier bekannt sind. Zuerst werden wir unseren Mentalkörper auf seine bloßen Wasser-, Luft- und Feuerregionen beschränken und damit unseren astra- mentalen Körper von der physischen Hülle trennen. Wie schon bekannt, enthüllt dieser Vorgang das Silberband, was das ist, was von der Erdregion des Mentalkörpers verbleibt. Wir werden darauf unseren Mentalkörper weiter auf seine Luft- und Feuerregion beschränken und unseren solitären Mentalkörper von der astralen Schale lösen. Dieses enthüllt ein zweites Band, das lavendelfarbig und mit der astralen Schale verbunden ist, entsprechend dem, was von der Wasserregion des Mentalkörpers verbleibt.**

**Der Grund, warum wir diese besondere Form der Trennung durchführen besteht darin, daß wir auf diesem Wege die vollständige Trennung und Ruhephase unserer drei Körper erzielen. Sowie jeder unserer Körper ruht, kehren sie zu einem ursprünglichen Zustand der Gesundheit zurück. Die Handlung sie getrennt ausruhen zu lassen verringert deutlich die Einflußnahme von einer Ebene auf die nächste, was zu einer Vertiefung der Ruhephase führt. Ohne die aktiven Eindrücke astraler Energie ruht der physische Körper tiefer und vollständiger aus, als es im Schlafzustand möglich ist. Gleich so der Astralkörper, getrennt von den physischen und mentalen Eindrücken, ruht derart, wie es im Laufe eines normalen menschlichen Lebens kaum zu erzielen ist. Und der Mentalkörper, auf diesem Wege von den Zwängen physischer und astraler Natur befreit, kann zu einem Zustand sehr tiefer Ruhe gebracht werden.**

**Wenn der solitäre Mentalkörper getrennt ist, verbleibt der Astralkörper normalerweise innerhalb der physischen Hülle, anstatt von ihr getrennt zu sein. Das bedeutet, daß die Verbindung zwischen der astralen und physischen Ebene der Wahrnehmung nicht vermindert ist und beide Körper relativ integriert verbleiben. Gewöhnlich enthüllt die Trennung nur ein purpurfarbenes Band, anstelle von zwei Bändern, bei der dreifachen Trennung. Der Grund, warum solch ein Band dunkler in seiner Farbe ist, liegt darin, daß es die Erd- und Wasserregion ist, was vom Mentalkörper verbleibt, beides wurzelnd in der astral - physischen Schale. Wie dem sei, bei der dreifachen Trennung wird das Purpurband zu einem zweifachen Band, dem Silberband mit der Erdregion korrespondierend und dem Lavendelband mit der Wasserregion in Beziehung stehend. Da das Lavendelband sehr fluidisch ist, kann es leicht unendlich gedehnt werden.**

**Die Art, in der die Farbe, Dicke und Leuchtkraft des Lavendelbandes erscheint, variiert bei jedem und hängt vom Betrachtungspunkt des einzelnen ab. Ist zum Beispiel die Wahrnehmung ausschließlich auf die Feuerregion des solitären Mentalkörpers gerichtet, wird das Lavendelband so dünn wie ein Haar und klar wie Wasser sein und es gibt keine andere Wahrnehmung, als die der Grundbedeutung. Es gibt innerhalb dieses Zustandes keine Beschreibung durch Worte, Gedanken, emotionale Bedeutung, oder Empfindung jedweder Art. Du wirst in diesem Zustand nicht in der Lage sein, eine Stimme zu hören, oder fühlen können, wenn ich deinen physischen Leib berühren würde.**

**Wenn andererseits die Wahrnehmung ausschließlich auf die Feuer - und Luftregion gerichtet ist, begleiten Gedanken und Worte die Wahrnehmung. In solch einem Fall hat das Lavendelband die Dicke einer Kette und eine lavendelgelbe Farbe.**

**In der Lektion fünf wirst du mit deiner Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Feuer- und Luftregion gelenkt werden und mit den physischen Ohren meine anleitende Stimme wahrnehmen können, was durch den vermittelnden Astralkörper geschieht. Da es eine Menge an Informationen sind, die dein Lavendelband passieren, wird es die Dicke eines Fingers haben, durchscheinend wie Milch sein von strahlender Lavendel Farbe.**

**Um nun tiefere Zustände der Trennung des solitären Mentalkörpers zu erzielen, wo keine Wahrnehmung unter der Gedankenebene herrscht, mußt du diese Lektion ohne Abspielen dieser Tonaufnahme durchführen. Nichtsdestotrotz wird dich diese Aufnahme zufriedenstellend mit der Technik, wenn auch mit ihren Beschränkungen, bekannt machen und du wirst einen bedeutenden Grad der Trennung, Ruhe und Heilung erfahren.**

**So, laßt uns nun zur Praxis selbst kommen.**



**Praxis :**

**Bevor wir anfangen, versichere dich, daß du ungestört bleibst. Wenn du dieses nicht schon getan hast, halte diese Aufnahme an, verschließe die Tür und schalte Telefon und Licht aus.**

**Setze dich bequem zurecht, entweder aufrecht sitzend, deine Hände auf den Oberschenkeln ruhend, oder auf dem Rücken liegend. Befreie deinen Geist von allen ungewollten weltlichen Belangen und Gedanken.**

**Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Erdregion deines physischen Körpers und entspanne schnell alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Wasserregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Luftregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter aufwärts zu deiner Feuerregion und entspanne alle Muskeln dieser Region. Entlasse alle Anspannungen.**

**Spüre jetzt die Gesamtheit deiner Kopfreion.**

**Füge die Brustregion hinzu und spüre beide zugleich.**

**Füge die Bauchregion hinzu und spüre alle drei zugleich.**

**Letztlich füge die Erdregion hinzu und empfinde deinen gesamten physischen Körper zugleich.**

**Sende deine Wurzeln in den Boden unter dir und entlasse jedes Teilchen Negativität, welches dir anhaften mag.**

**Richte deinen Blickpunkt nun wieder darauf, deinen Körper als Gesamtheit zu spüren.**

**Gehe nun mit deinem Bewußtsein leicht nach außen, bis du die schwingende Energie deines Astralkörpers spürst. Konzentriere dich nur auf deinen Astralkörper und die Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung. Willentlich nimm deine Aufmerksamkeit von der Erdregion deines Mentalkörpers fort und konzentriere dich nur auf die Wasserregion deines Mentalkörpers.**

**Konzentriere dich auf die emotionale Bedeutung der dichten Energie, die du in der Erdregion deines Astralkörpers spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Wasserregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der fluidischen Energie wahr, die du dort spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Luftregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der leichten Energie wahr, die du dort spürst.**

**Jetzt gehe aufwärts zu der Feuerregion deines Astralkörpers und nimm die Bedeutung der strahlenden Energie wahr, die du dort spürst.**

**Halte die Wahrnehmung der Feuerregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion hinzu. Spüre beide Regionen deines Astralkörpers als verbundene Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Feuer- und Luftregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Wasserregion hinzu. Spüre alle drei Regionen deines Astralkörpers als miteinander verbundene Einheit.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Feuer - Luft- und Wasserregion deines Astralkörpers und füge die Wahrnehmung der Erdregion hinzu. Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als miteinander verbundene Einheit.**

**Lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf die Empfindung deines gesamten Astralkörpers.**

**Halte diese Wahrnehmung der Wasserregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Luftregion deines Mentalkörpers hinzu. Lasse die direkte Wahrnehmung der Gedanken und Ideen einfließen in die direkte Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung und spüre diese beiden Regionen deines Mentalkörpers als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen Wasser- und Luftregion deines Mentalkörpers und füge die Wahrnehmung der Feuerregion deines Mentalkörpers hinzu. Lasse die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung in deine Gedanken und Ideen und emotionale Bedeutung einfließen und spüre diese drei Regionen deines Mentalkörpers als verbundenes Ganzes.**

**Nun spüre die Dimensionen deines astra-mental Körper und stelle dir vor, es sei deine astra-mentale Haut.**

**Jetzt, ohne deinen physischen Leib zu bewegen, stehe langsam in deinem astra-mental Körper auf.**

**Stehvöllig ruhig in deinem astra-mental Körper und beobachte die Empfindungen, die du wahrnimmst. Spüre die dichte Energie der Erdregion deines Astralkörpers, die fluidische Energie der Wasserregion, die leichte Energie der Luftregion und die strahlende Energie der Feuerregion. Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als vereinigtes Ganzes; stehe aufrecht, unabhängig von der physischen Schale.**

**Drehe dich nun langsam soweit nach rechts, bis du deine physische Hülle erblicken kannst, beobachte ihren Zustand der Ruhe.**

**Setze dich nun zu Füßen deiner physischen Schale. Beobachte das Silberband, das dich mit der Physis verbindet.**

**Schließe jetzt die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.**

**Willentlich nimm deine Aufmerksamkeit von der Wasserregion deines Mentalkörpers fort und konzentriere ausschließlich auf die Luft und Feuerregion. Spüre die leichte Energie der Gedanken und Ideen der Luftregion und die strahlende Energie der Grundbedeutung der Feuerregion.**

**Spüre, wie die Gedanken und Ideen eine Art mentaler Haut erzeugen, die der strahlenden Energie der Grundbedeutung als Behältnis dient. Fühle deine mentale Haut. Fühle, wie frei und ungebunden sie ist von der astralen und physischen.**

**Erfülle die Luft- und Feuerregion deines Mentalkörpers mit dem Gedanken, daß du nun frei und ungebunden von der astralen Hülle bist.**

**Nun, ohne deine astrale Schale zu bewegen, gleite sanft aus dieser heraus, so daß du wenige Zentimeter über dieser bist. Fokussiere deine Aufmerksamkeit ausschließlich innerhalb deiner vereinigten Luft- und Feuerregionen deines solitären Mentalkörpers.**

**Fühle deine mentale Haut und konzentriere dich auf deine Unabhängigkeit von der astralen Schale.**

**Öffne nun deine mentalen Augen und schaue auf deine leeren astralen und physischen Hüllen hinab. Konzentriere dich auf deine Getrenntheit und Unabhängigkeit von ihnen.**

**Schaue das Lavendelband, welches dich mit der astralen Schale verbindet. Schaue nun das Silberband, welches deinen Astralkörper mit dem physischen verbindet.**

**Schaue, wie entspannt beide Schalen sind.**

**Schließe jetzt deine mentalen Augen und blicke nach innen. Beobachte die Gedanken und Ideen, die du jetzt gerade wahrnimmst.**

**Nimm nun den Fokus deiner Aufmerksamkeit von deiner Luft - und Feuerregion fort . Tauche in die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung ein.**

**STILLE ...**

**Kehre nun langsam zu der Wahrnehmung der Gedanken und Ideen zurück. Lasse deine direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung in deine Luftregion deines Mentalkörpers einziehen und als Gedanken Gestalt annehmen.**

**Fühle deine mentale Haut und die Vereinigung der Luft - und Feuerregion deines solitären Mentalkörpers.**

**Öffne jetzt deine mentalen Augen und nimm den gut ausgeruhten Zustand deiner astralen und physischen Schalen wahr. Tauche willentlich in deine astrale Schale ein und gehe sanft mit deiner Aufmerksamkeit zurück in die Wasserregion deines Mentalkörpers und damit zur direkten Wahrnehmung der emotionalen Bedeutung.**

**Breite deinen solitären Mentalkörper in deinem gesamten astra- mentalen Körper aus und spüre seine Haut. Spüre deinen ganzen astra- mentalen Körper als vereinigt Ganzes.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Erdregion deines Astralkörpers und integriere die Energie deines solitären Mentalkörpers darin.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Wasserregion deines Astralkörpers und integriere die Energie deines solitären Mentalkörpers darin.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Luftregion deines Astralkörpers und integriere die Energie deines solitären Mentalkörpers darin.**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Feuerregion deines Astralkörpers und integriere die Energie deines solitären Mentalkörpers darin.**

**Spüre alle vier Regionen deines Astralkörpers als vereinigt Ganzes. Füge dazu die Wahrnehmung der Luftregion deines Mentalkörpers und empfinde die Wasser - und Luftregionen deines Mentalkörpers als vereinigt Ganzes.**

**Füge nun die Feuerregion deines Mentalkörpers hinzu und spüre alle drei Regionen deines astra- mentalen Körpers als vereinigt Ganzes.**

**Öffne nun deine astra- mentalen Augen und nimm den Zustand tiefer Ruhe deines physischen Leibes wahr. Spüre, wie deine astra- mentale Haut unabhängig von der physischen Haut ist.**

**Schließe nun deine astra- mentalen Augen und entspanne den physischen Leib. Lasse deinen astra- mentalen Körper deine gesamte Physis ausfüllen und kehre sanft zur Wahrnehmung der Erdregion deines Mentalkörpers und damit zur physischen Wahrnehmung zurück. Werde deiner physischen Haut gewahr, der Muskeln und Knochen und integriere die schwingende Energie deiner astra- mentalen Haut in jede Zelle deines physischen Körpers.**

**Hebe deine Aufmerksamkeit zu der Erdregion deines physischen Körpers und integriere die dichte Energie der Erdregion des Astralkörpers darin.**

**Hebe deine Aufmerksamkeit zu der Wasserregion deines physischen Körpers und integriere ähnlich die fluidische Energie der Wasserregion des Astralkörpers darin.**

**Hebe deine Aufmerksamkeit zu der Luftregion deines physischen Körpers und integriere ähnlich die leichte Energie der Luftregion des Astralkörpers darin.**

**Hebe deine Aufmerksamkeit zu der Feuerregion deines physischen Körpers und integriere ähnlich die strahlende Energie der Feuerregion des Astralkörpers darin.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuerregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Luftregionen hinzu. Spüre diese zwei elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuer- und Luftregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Wasserregionen hinzu. Spüre diese drei elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Halte diese Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Feuer – ,Luft – und Wasserregionen und füge die Wahrnehmung der verbundenen astra – und physischen Erdregionen hinzu. Spüre diese vier elementischen Regionen als verbundenes Ganzes.**

**Spüre deinen gesamten Physischen–Astral –Mentalkörper als integrierte Einheit.**

**Sende jetzt deine Wurzeln tief in den Boden unter dir und entlasse alle überschüssige Energie, die du in dir spüren magst.**

**Nimm deine Aufmerksamkeit von deinen Wurzeln fort und kehre dazu zurück, deinen physischen Körper zu fühlen.**

**Beginne nun mit deiner Rückkehr zur normalen Wahrnehmung. Bevor du die Augen öffnest, lasse dir einen Augenblick Zeit, um auf die Geräusche um dich her zu achten, die Gerüche wahrzunehmen etc.**

**Mache jetzt einen tiefen Atemzug und atme sanft aus.**

**Bewege nun deine Hände entlang deiner Oberschenkel, zu deinem Bauch, zur Brust und weiter hinauf bis zum Gesicht und gleich so zurück, dich auf diese Weise zu normalem Bewußtsein bringend.**

**Öffne jetzt deine Augen und beginne dich normal zu bewegen.**

**Dieses beendet die Lektion fünf des Selbstheilungs Archæus, die passive Trennung des solitären mentalen Körpers betreffend.**

**Ich schlage vor, daß du diese Aufnahme nur solange als Führer nimmst, wie du brauchst, um diese Technik zu erlernen. Hast du erst die Abfolge im Gedächtnis und hast durch mehrmaliges Abspielen der Aufnahme Erfolge erzielt, solltest du die Technik ohne Hilfe dieser Aufnahme probieren. Es ist zwingend notwendig, daß du lernst die Technik ohne die Hilfe meiner anleitenden Stimme auszuführen, wenn du zu den nächsten Lektionen weiterschreiten möchtest.**

**Kannst du diese Technik leicht ausführen, magst du zu Lektion sechs, die Heilung der drei Körper durch deren Balancierung, weitergehen.**

**Meine besten Wünsche mit dir !**

# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion Sechs~**

### **Die elementische Balance und Reintegration der drei Körper**

**Hallo, hier ist Rawn Clark mit der Lektion sechs des Selbstheilungs Archaeus. Diese Lektion ist nur für jene geeignet, die gute Fortschritte in der Stufe vier des DWzWA gemacht haben und sich praktisch mit der Akkumulation der Elemente auskennen.**

**Unser Gegenstand in dieser Lektion ist die elementische Balance von jedem unserer drei Körper. Beherrschung der Lektion fünf ist die unumgängliche Voraussetzung für die Durchführung dieser Lektion, denn die Balance -Arbeit mit den Elementen erfordert die Trennung unserer drei Körper.**

**Diese Lektion des Archaeus ist eine Erweiterung der astralen Übungsstufe vier im WzWA. Bei Bardon staut der Schüler die Elemente in den entsprechenden Region des physischen Körpers, um einen Elemente-Ausgleich und damit Harmonie zu erzielen. Im Archaeus nun werden wir die Elemente in allen drei Körpern akkumulieren und dadurch einen tieferen Grad der Elemente- Harmonie erreichen.**

**Wir werden mit dem Mentalkörper anfangen, danach den Astralkörper und mit dem physischen Körper abschließen. Der Prozeß der Reintegration ist mit besonderer Behutsamkeit zu praktizieren und zwar in Bezug auf den Mental –und Astralkörper und danach auf die Reintegration des Astra –mentalen Körpers. Auf diese Weise wird die Elemente –Harmonie vom Mentalkörper in den Astralkörper gebracht und dann durch stauen der Elemente im Astralkörper bekräftigt. Danach wird die astra- mentale Harmonie vom astralen in das Physische gebracht und durch stauen der Elemente im physischen Körper erneut bekräftigt.**

**Da nun die Arbeit der Lektion sechs einen sehr tiefen Grad an Konzentration auf die Trennung unserer drei Körper erfordert, werde ich dich nicht in der Weise durch den Prozeß führen, wie ich es in den vorhergehenden Lektionen getan habe. Statt dessen werde ich den Prozeß beschreiben und es ist an dir, ihn in die Praxis umzusetzen.**

**So, laßt uns nun zur Beschreibung der Praxis kommen.**

**Du beginnst wie gewöhnlich mit deiner Arbeit im Archaeus bis zu dem Punkt, wo deine drei Körper getrennt sind und deine Wahrnehmung auf den solitären Mentalkörper gerichtet ist. Dieses ist der Punkt, wo Lektion sechs aufsetzt.**

**Drehe deinen Mentalkörper bis du auf den ruhenden Astral –und physischen Körper schaust. Nimm das Band wahr, das deinen solitären Mentalkörper mit deinem ruhenden Astralkörper verbindet und dann siehe das Band, welches deinen Astralkörper mit deinem ruhenden physischen Körper verbindet.**

**Fokussiere deine Aufmerksamkeit auf das Silberband. Wie du schon weißt, ist dieses die Erdregion deines Mentalkörpers. Deine erste Aufgabe ist die Erdregion deines Mentalkörpers mit dem Erdelement zu füllen. Stau keine große Menge, nur so viel, um das Band zu füllen. Du hast das Element nicht zu verdichten, vielmehr ist es nur ein sanftes Füllen der Erdregion mit dem Erdelement.**

**Bringe nun deine Aufmerksamkeit auf das Band, das deinen ruhenden Astralkörper mit deinem solitären Mentalkörper verbindet. Wie du weißt, ist dieses die Wasserregion deines Mentalkörpers. Deine nächste Aufgabe ist daher, die Wasserregion deines**

**Mentalkörpers mit der entsprechenden Menge an Wasserelement zu füllen. Wie schon zuvor, akkumuliere nicht zuviel an Elementestoff, fülle nur das Band ohne zu verdichten.**

**Sind die Erd – und Wasserregion deines Mentalkörpers mit ihren zugehörigen Elementen gefüllt, so bringe deine Aufmerksamkeit auf die Luftregion deines solitären Mentalkörpers. Die nächste Aufgabe ist, die Luftregion mit einer entsprechenden Menge an Luftpfelement in der gleichen Weise wie zuvor getan zu füllen. Noch einmal, fülle nur die Region mit dem Luftpfelement, verdichte das Element nicht.**

**Bringe nun deine Aufmerksamkeit zur Feuerregion deines Mentalkörpers und fülle diese, genau wie zuvor mit dem entsprechenden Quantum an Feuerelement.**

**Sind alle vier Region deines Mentalkörper mit ihren entsprechenden Elementen angefüllt, dehne deine Wahrnehmung auf deinen gesamten Mentalkörper aus (d.h. alle vier Region zugleich). Verbleibe einige Augenblicke meditierend in diesem Zustand integrierter Balance.**

**Nach Beenden deiner Meditation entlasse die angesammelten Elemente in umgekehrter Reihenfolge, mit dem Feuerelement beginnend und der Erde endend. Ist das getan, spüre einige Zeit die Elemente –Harmonie deines Mentalkörpers.**

**Bringe nun deine Aufmerksamkeit auf deinen völlig entspannten ruhenden Astralkörper. Sinke sanft in ihn hinein, so daß du die vollständige Wahrnehmung in ihm erreichst. Durchdringe ihn mit deinem Bewußtsein wie gewöhnlich, auf diese Weise den Mental –und Astralkörper verbindend. Ist das getan, stehe in deinem Astral –mentalkörper auf, die klare Aufmerksamkeit auf das wiedererlangen aller astralen Empfindungen legend.**

**Stehestill und integriere deinen Astral –und Mentalkörper. Vitalisiere deinen Astralkörper bewußtseinsmäßig durch das elementische Gleichgewicht deines Mentalkörpers. Bringe den ausgleichenden belebenden Einfluß deines Mentalkörpers klar in alle Aspekte deiner ruhenden astralen Energie hinein. Auf diesen Teil der Reintegration muß besondere Aufmerksamkeit gelegt werden. Nimm dir die nötige Zeit und sei so sorgfältig wie möglich.**

**Hast du deinen Astralkörper wieder vollständig in deinem Besitz, richte deine Aufmerksamkeit auf die Erdregion deines Astralkörpers und fülle diese mit dem Erdelement. Wie schon beim Mentalkörper gesagt, mußt du nicht verdichten, es reicht das füllen der Region mit Elementestoff.**

**Danach bringe deine Aufmerksamkeit auf die Wasserregion deines Astralkörpers und fülle sie mit dem entsprechenden Maß an Wasserelement. Dann kommt die Luftregion mit dem Luftpfelement und zum Schluß die Feuerregion mit dem Feuerelement dran.**

**Sind alle vier Regionen deines Astralkörpers mit den ihnen entsprechenden Elementen angefüllt, so dehne dein Bewußtsein in deinen gesamten Astralkörper aus (alle vier Regionen zugleich). Verbleibe einige Augenblicke meditierend in diesem Zustand integrierter Balance.**

**Nach Beenden deiner Meditation entlasse die angesammelten Elemente in umgekehrter Reihenfolge, mit dem Feuerelement beginnend und der Erde endend. Ist das getan, spüre einige Zeit die Elemente –Harmonie deines Astralkörpers.**

**Bringe nun den Fokus deiner Wahrnehmung auf deinen ruhenden physischen Körper und reintegriere deinen astral –mentalen Körper in diesen. Verbringe einige Augenblicke mit dem Vorgang der Reintegration deines physischen –astral –mental Körper. Bringe den ausgleichenden Einfluß deines Astral –mentalkörpers in alle Aspekte deines physischen Körpers hinein. Auf diesen Teil der Reintegration muß besondere Aufmerksamkeit gelegt werden. Nimm dir die nötige Zeit und sei so sorgfältig wie möglich.**

**Hast du deinen physischen Körper wieder vollständig in deinem Besitz, richte deine Aufmerksamkeit auf die Beinregion desselben und fülle diese mit dem Erdelement. Wie schon gesagt, mußt du nicht verdichten, es reicht das Füllen der Region mit Elementestoff.**

**Bringe dann deine Aufmerksamkeit auf die Bauchregion deines physischen Körpers und fülle sie mit dem entsprechenden Quantum an Wasserelement. Dann kommt die Brustregion mit dem Luftelement und zum Schluß die Kopfregion mit dem Feuerelement dran.**

**Sind alle vier Regionen deines physischen Körpers mit den ihnen entsprechenden Elementen angefüllt, so dehne dein Bewußtsein in deinen gesamten Körper aus (alle vier Regionen zugleich). Verbleibe einige Augenblicke meditierend in diesem Zustand integrierter Balance.**

**Nach Beenden deiner Meditation entlasse die angesammelten Elemente in umgekehrter Reihenfolge, mit dem Feuerelement beginnend und der Erde endend. Ist das getan, spüre einige Zeit die Elemente – Harmonie deines physisch – astral – Mentalkörpers. Konzentriere dich auf die Empfindungen, die durch das belebende Gleichgewicht deiner vereinigten drei Körper hervorgerufen werden. Integriere jedes Teilchen astra – mentaler Energie in deine physische Struktur, sie bewußtseinsmäßig in jede Körperzelle leitend. Danach entlasse jedweden verbleibenden Energieüberschuß.**

**Visualisiere deinen Mentalkörper, aktiviert und aufgehell, ihm willentlich die Richtung zum Astralen hin gebend. Sieh genauso die physische Form, wie sie in ihrer Struktur in Übereinstimmung mit der erneuerten astralen Vorlage gebracht wird. Diese letzte Integrierung sollte mit der äußersten Sorgfalt und Konzentration durchgeführt werden.**

**Beende deine Meditation in der gewohnten Weise, völlig sicher zu sein, zum normalen Wachbewußtsein zurückzukehren.**

**Um den ganzen Vorgang zusammen zu fassen :**

**Zuerst folgst du dem Archaeus bis zu dem Punkt, an dem du deine drei Körper getrennt hast. Dein Bewußtsein ist im solitären Mentalkörper verankert.**

**Danach lädst du alle vier Regionen deines Mentalkörpers mit ihren korrespondierenden Elementen, beginnend mit der Erde und endend mit dem Feuer. Nach einigen Minuten in diesem Zustand entläßt du die Elemente in umgekehrter Reihenfolge, vom Feuer zur Erde. Zur Vollständigkeit reintegrierst du deinen solitären Mentalkörper mit deinem ruhenden Astralkörper.**

**Dann wiederholst du die ganze Übung mit deinem Astralkörper, indem du jede Region mit dem entsprechenden Element füllst. Nach einigen Minuten werden die Elemente in umgekehrter Reihenfolge entlassen und du reintegrierst deinen astra – mentalen mit deinem physischen Körper.**

**Die gleiche Arbeit wird mit deinem physischen Leib wiederholt. Noch einmal, fülle jede Region mit dem entsprechenden Element und entlasse diese nach einigen Minuten wieder in umgekehrter Reihenfolge.**

**Das Erreichen des vollständig integrierten und elementisch ausgeglichenen physisch – astra – mentalkörpers ist die am meisten heilende Stufe innerhalb des Archaeus. Um Bardon zu zitieren : „Gerät der Magier durch irgend etwas in Disharmonie und nimmt diese Übungen vor, so gelangt er sofort wieder in Harmonie. Nicht nur stunden-, sondern tagelang empfindet er den wohltuenden Einfluß der völligen Universal – Harmonie, die in ihm ein Gefühl des Friedens und der Glückseligkeit hervorruft und hinterläßt.“**

**Dieses beschließt die Lektion sechs des Selbstheilungs Archaeus, die elementische Balance und Reintegrierung der drei Körper betreffend.  
Ich wünsche dir viel Frieden, Freude und Elemente – Harmonie.**

**Meine besten Wünsche mit dir.**



**RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**  
**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

**~Lektion Sieben~**  
**Astra–Mentale Wandern**

Hallo hier ist Rawn Clark mit der Lektion sieben des Selbstheilungs –Archaeus. Diese Lektion ist nur für jene, die Stufe vier aus DwzWA gemeistert haben und gute Fortschritte mit der Praxis auf Stufe fünf machen.

Unser Gegenstand in dieser Lektion ist das astra –mentale Wandern. Meisterschaft der Lektion sechs des Archaeus ist ein absolutes Muß für die Durchführung dieser Lektion, denn es ist die Elemente –Balance, die den astra –mentalen Körper von seinen Bindungen befreit und wahres Wandern ermöglicht.

Eines meiner Motive bei der Gestaltung der Serie der Audio –Lektionen waren die vielen Anfragen, die ich von Studenten des DwzWA nach einer sicheren unschadhaften Methode zur Astralwanderung, bevor man die Stufe neun erreicht hat. Der Wunsch nach Astralwanderung ist zu einem sehr starken Bestandteil in der gegenwärtigen magischen Kultur geworden und viele sind bereit große Risiken einzugehen, um dieses zu erreichen. In der Tat wurde ich, in all den Jahren, in denen ich zahllosen Studenten des DwzWA als Weggefährte diene, mit vielen Umständen konfrontiert, in denen Studenten ihren astra –mentalen Körpern beachtlichen Schaden zufügten, indem sie versuchten die heute so populäre Technik der Astralwanderung zu meistern. So sah ich die Notwendigkeit gekommen zum Wohle vieler Studenten eine sicherere Methode als gegenwärtig erhältlich und eine schnellere als die von Bardons vorgeschlagene zu veröffentlichen.

Zuerst fühlte ich einen großen Widerstand, die folgende Technik darzustellen, da ich der festen Überzeugung bin, daß Bardons System DAS beste und vorteilhafteste ist, um auf dem Wege voranzuschreiten. Ich plante, bloß in jene Aspekte des Archaeus einzuführen, die die heilsamsten Effekte für die drei Körper erbringen, in der Hoffnung, daß dadurch die „durch der Welt letzten Schrei“ verursachten Schäden verringert werden könnten. In der Tat war Lektion sieben original gedacht, den Nutzen des integrierten Selbst –Ausdruckes durch die bewußtseinsmäßig vereinigten und elementisch balancierten Physischen –Astral –und Mentalkörper darzustellen, anstatt über das Astra –mentale Wandern zu berichten. Was mich von diesem Plan abhielt war der Empfang vieler Bemerkungen von Studenten, die andeuteten, daß die Leute die Möglichkeiten der Projektion, inhärent in den Lektionen vier und fünf, die mit der passiven Trennung der drei Körper arbeiten, erkannt hatten. Daher wurde es für mich zwingend erforderlich, den wahren Weg in der Nutzung des Archaeus zum astra –mentalen Wandern zu erklären.

Um sicher astra –mental zu wandern muß ein Zustand der Elemente –Balance in den drei Körpern hergestellt sein. Zum Beispiel tritt spontane und unbeabsichtigte astra –mentale Trennung ein, wenn eine natürliche Elemente –Balance unter den drei Körpern besteht. Wenn dieses so ist und all rechten Faktoren sind in einem zeitlichen Gleichklang, dann tritt der astra –mentale Körper aus der Physis. Die erste unter den Bedingungen ist das Erreichen des Stadiums, in dem die drei Körper zeitweise in der Elemente –Balance sind. Es gibt zusätzliche Bedingungen, die zur gleichen Zeit erfüllt sein müssen, wie das Geheiß des Höheren Selbst, karmische Notwendigkeiten etc. Das Band, welches den astra –mentalen an den physischen Leib bindet, wird nicht natürlich gelöst, bis die Bedingungen erfüllt sind. Nichtsdestotrotz versuchen viele populäre Techniken diese natürlichen Bedingungen durch intensive Ansammlung und Projektion von bloßer Energie zum übergehen. Und genau darin liegt die große Gefahr dieser Techniken, sie mißbrauchen und ignorieren die Sicherheitsregeln, welche die Natur für notwendig erachtet hat.

Wie es Bardons in seinem DwzWA dargestellt hat, sobald das Gleichgewicht aller drei Körper hergestellt ist, wird die Trennung der astra –mentalen Körper eine Sache der bewußten Absicht anstatt der Notwendigkeit bestimmte Bedingungen herzustellen. Es ist das ein Grund, aus dem Bardons das mentale Wandern in Stufe aufführt und das astrale Wandern in Stufe neun, denn bei Stufe acht sind alle drei Körper im Zustand des Elemente –Gleichgewichtes.

Vom Beginn an versucht der Archäus dieses Gleichgewicht zu entwickeln. Zuerst mit dem physischen Körper in einem Prozeß, der zum Verstehen führt, wie die universalen Qualitäten der Elemente sich im physischen Körper manifestieren. Danach mit dem Astralkörper in einem ähnlichen Vorgang und dem gleichen Ergebnis. Und letztlich mit dem Mentalkörper in derselben Weise. Sind erst die Qualitäten erkannt und in einer bestimmten Weise in den drei Körpern verwirklicht, d.h. integriert, so wird die Trennung, NICHT die Wanderung, möglich.

Dieses läuft in gewisser Weise mit der Stufe drei zusammen, wo das erreicht ist, was ich das rudimentäre astrale Elemente –Gleichgewicht nenne, wo man die meisten negativen Eigenschaften schon transformiert hat.

Hat man dann guten Fortschritt in Stufe vier gemacht, so ist da Lektion sechs des Archäus, wo man die Elemente –Balancierung durch Akkumulation in jedem der drei Körper, gefolgt von der sorgfältigen Reintegrierung übt. In dieser Stufe des Bardons-Trainings ist das Elemente- Gleichgewicht sehr nahe, wenn nicht schon erreicht, somit verstärkt die Lektion sechs dieses astrale Gleichgewicht und läßt den Praktizierenden schneller in seiner Reife vorankommen.

Verglichen mit Bardons Stufenfolge ist das einzige, was noch zu einem sicheren astra- mentalen Wandern fehlt das mentale Elemente –Gleichgewicht. Im DWzWA geht er nicht auf das mentale Gleichgewicht bis zur Stufe sieben ein (was ein weiterer Grund dafür ist, daß das mentale Wandern nicht vor Stufe acht betrachtet wird), doch mit der Lektion sechs des Archäus wird die Übung zur Erzielung des mentalen Gleichgewichtes zum Ende von Bardons Stufe vier gegeben.

Mit Ende der Stufe vier, bzw. Anfang Stufe fünf ist bereits eine mentale Balance erzielt, somit wird die Übung der Lektion sechs diese Balance bis zur Erreichung des wahren Gleichgewichtes verstärken. Was nun diese schnellere Abfolge sicher macht, ist die sorgfältige Integrierung der Elemente –Harmonie in jedem der drei Körper. Es ist dieses, was den „Grundstein“ der Harmonie legt und einen von der Harmonie zur Balance und letztlich zum Gleichgewicht gelangen läßt.

Wie ich sagte, um sicher astra –mental zu Wandern, muß ein Zustand der Elemente –Harmonie in den drei Körpern erzielt sein. Der Grad der Balance kann durch den Prozeß des Archäus eingeleitet werden, und in dieser Lektion sieben werde ich eine Methode erläutern, durch die das erreicht wird.

Wie schon in der vorhergehenden Lektion sechs erfordert auch diese Lektion ein solch tiefen Grad an Konzentration auf die Trennung unserer drei Körper, daß es recht unpraktisch für mich wäre, dich durch diese Praktik in der Weise zu führen, wie ich es in früheren Lektionen tat. Statt dessen werde ich wiederum den ganzen Vorgang beschreiben und es ist an dir, diesen in die Praxis umzusetzen.

So, laßt uns nun zur Beschreibung der Praxis kommen.

Lektion sieben beginnt mit der vollständigen Wiederholung der Lektion sechs. Dieses ist das Fundament, was die Elemente –Balance in allen drei Körpern ermöglicht.

Somit wirst du zuerst alle drei Körper trennen und dann die Elemente –Harmonie im solitären Mentalkörper herstellen. Du integrierst darauf die mentale Harmonie in deinen Astralkörper und erzeugst die astra –mentale Elemente –Harmonie. Darauf integrierst du diese astra –mentale Harmonie in deinen Grobstofflichen Leib und erzeugst die Elemente –Harmonie in deinem Physisch –Astral –Mentalleib.

Die ganze Prozedur muß sehr sorgfältig und vorsichtig durchgeführt werden, besondere Aufmerksamkeit sei dabei auf die schrittweise Integrierung gelegt.

Zu diesem Zeitpunkt richte deine tiefe Konzentration einige Minuten auf die Einheit der drei Körper und ihre stille Elemente –Balance.

Fühlst du dann den richtigen Zeitpunkt für gekommen, so konzentriere dich auf die Absicht astra- mental zu wandern. Du muß eine sehr starke Willenskraft in diese Absicht legen.

Beschränke nun deine Wahrnehmung auf die herkömmliche Weise auf deinen elementisch balancierten astra – mentalen Leib und trenne ihn von deinem elementisch balancierten physischen Leib. Stehe zuerst ganz ruhig direkt neben deiner physischen Schale. Fokussiere deine Aufmerksamkeit wiederum auf den sich im Gleichgewicht befindlichen Zustand der drei Körper sowie auf die üblichen Empfindungen deines astra – mentalen Leibes. Richte nun deine Aufmerksamkeit ausschließlich auf deinen astra – mentalen Leib.

Beobachte das Silberband, welches deinen astra – mentalen Leib mit der Physis verbindet.

Siehe, wie dünn und elastisch es ist. Bemerke, um wieviel elastischer es ist, als zu jenem Zeitpunkt, an dem du keine Elemente – Balance der drei Körper erreicht hattest.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit von deinem physischen Körper und dem Silberband fort. Konzentriere dich ausschließlich auf deinen astra – mentalen Leib und bekräftige die Elemente – Balance dadurch, daß du die vier Elemente sanft die die korrespondierenden Regionen staust und sie darauf wieder auflöst.

Bringe nun deine Wahrnehmung nach außen zu deiner physischen Umgebung. Du wirst sehr wahrscheinlich ein Gefühl großer Freiheit und Leichtigkeit haben, begleitet von dem Verlangen einfach fort zu fliegen. Aber dieses muß du unter DEINER Kontrolle haben. Du kontrollierst es, nicht umgekehrt. Stehe solange ruhig, bis du fühlst, daß du dem Verlangen fortzufliegen widerstehen kannst.

Deine Fähigkeit zur Selbst – Bestimmung im Angesicht dieses starken Verlangens hängt von deiner mentalen Reife und deinem Elemente – Gleichgewicht ab.

Bist du sicher, daß du über dich bestimmen kann, so mache einige Schritte in dem Raum, in dem dein physischer Leib ruht. Untersuche die Gegenstände darin mit den Möglichkeiten, die dir durch deinen astra – mentalen Leib gegeben sind.

Nach einigen Minuten stehe wiederum völlig still. Richte deinen Blick nach innen und bekräftige die Elemente – Balance deines astra – mentalen Körpers. Wenn nötig, so akkumuliere und entlasse kurz die Elemente.

Hast du dieses getan, richte deine Aufmerksamkeit auf das Silberband und deinen ruhenden physischen Leib. Beobachte die Veränderungen des Silberbandes, wie schmal und elastisch es ist. Bringe deine Wahrnehmung nun wieder zu deiner physischen Umgebung, sie erneut erkundend. Dieses Mal schaue nach einigen kleinen Details und versuche sie in deine Erinnerung zu nehmen. Vergleiche sie später mit der physischen Sicht der Dinge.

Nach einigen Minuten richte deine Aufmerksamkeit erneut auf deinen physischen Körper. Bekräftige die Elemente – Balance deines astra – mentalen Leibes und tritt darauf wieder in die Physis ein.

Integriere deinen astra – mentalen Leib sorgfältig mit deinem physischen Leib in der Weise von Lektion sechs, die Akkumulation der Elemente in ihren entsprechenden Regionen eingeschlossen. Löse die Elemente auf und kehre in bekannter Weise zum normalen Wachbewußtsein zurück.

Sobald du deine normale physische Sinneswahrnehmung wiedererlangt hast, untersuche sofort deine physische Umgebung und erkenne wie nah deine astra – mentalen Wahrnehmungen mit den physischen übereinstimmen. Schaue nach den besonderen Details aus deiner Erinnerung während deiner astra – mentalen Reise und vergleiche sie mit dem, was du jetzt siehst.

Wiederhole diese astra – mentale Untersuchung von deiner nahen Umgebung mit anschließendem Vergleichen in der Physis wieder und wieder, bis deine astra – mentalen Wahrnehmungen mit deinen physischen übereinstimmen. Mit der Praxis wirst du lernen zwischen unterbewußten Projektionen und tatsächlicher Wahrnehmung zu unterscheiden.

Bis du zu dem Punkt gelangt, an dem deine astra – mentalen Wahrnehmungen verläßlich sind, so beginne

weiter fort zu wandern. Reise möglichst astra –mental zu den Orten, die du späterin der Physis verifizieren kannst, so daß du auch dort die Sicherheit in deinen Wahrnehmungen erlangst.

Mit der Zeit wandere immer weiter von deinem physischen Körper fort, aber bleibe in der Jetzt –Zeit. Schreite weiter bis du hierin zum Adepten geworden bist und jeden Platz in der Gegenwart zu besuchen vermagst.

Die Methode, mit der du vom Ort deines physischen Leibes zu jedem anderen Platz gelangen kannst ist sehr einfach. Es ist eine Sache der bloßen mit Willenskraft geformten Absicht dort –und dorthin zu gelangen. Dieses erzeugt eine mentale Resonanz wegen der auf der Mentalebene geltenden Gesetzes des „Gleiches zu Gleichem“ und zieht dich augenblicklich zu dem gewünschten Ort. Wünscht du z.B. astra –mental zum Hause eines Verwandten zu wandern, so muß du eine starke mentale Absicht erzeugen, was deinen astra –mentalen Körper in seine Nähe tragen wird.

Die Praxis der Beherrschung des astra –mentalen Wanderns in der Gegenwart bereitet den astra –mentalen Leib für den Eintritt in die Ebenen des astralen Reiches vor. Das Bewegen innerhalb dieser astralen Schichten unterscheidet sich etwas und bedarf neben der deutlichen Absicht der Akkumulation der jeweiligen Elemente, um die jeweiligen Reiche zu erkunden bzw der Ansammlung entsprechend farbigen Lichtes, zum erkunden der Ergürtelzone.

Mit anderen Worten, die Ausflüge erfordern eine Veränderung des astra –mentalen Leibes in Bezug auf seinen natürlichen Zustand.

Dieses beschließt die Lektion sieben des Selbstheilungs Archæus, das astra –mentale Wandern betreffend. Ich hoffe, daß du dieses Wissen in Weisheit benutzt, um deinen magischen Aufstieg voranzubringen.

Meine besten Wünsche mit dir !

# **RAWN'S SELBSTTHEILUNGS ARCHAEOUS**

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion Acht~**

### **TECHNIKEN DES MENTALEN WANDERNS**

**Hallo, hier ist Rawn Clark, mit der Lektion acht des Selbstheilungs Archaeus. Diese Lektion ist nur für jene geeignet, die die vorhergehende Lektion sechs gemeistert haben.**

**Es gibt drei Grade oder Arten des mentalen Wanderns. Die erste ist die, wenn der solitäre Mentalkörper von der astra – physischen Schale getrennt ist. Bei der zweiten wird zuerst der astra – mentale Körper vom physischen getrennt und danach der solitäre Mentalleib vom Astralleib. Der letzte und abschließende Grad besteht darin, daß nach der Trennung des astra – mentalen vom physischen Leib und der darauffolgenden Trennung des solitären Mentalkörpers, die Feuerregion desselben von der Luftregion gelöst wird.**

**Der erste Grad der Wanderung ist das, was Franz Bardon in seiner Stufe acht im DWzWA beschreibt. In dieser Methode der direkten Trennung des solitären Mentalkörpers von der astra – physischen Schale, legt man das Purpurband frei, was die vereinigten zurückgelassenen Erd – und Wasserregionen des Mentalleibes repräsentiert. Mit diesem Grad können die Wahrnehmungen vom rein mentalen bis zum astralen variieren und die Einbindung der Wahrnehmungen des solitären Mentalkörpers in die emotionale Struktur ist ziemlich einfach. Diese Stufe ist am besten für Mentalwanderungen in der zeitlichen Gegenwart, der physischen Umgebung, anderer Plätze auf der Erde etc. geeignet. Es ist dieses die Vorstufe für die Technik der Astralwanderung, die Bardon in Stufe neun lehrt.**

**Beim zweiten Grad der Wanderung trennt man zuerst den astra – mentalen Körper von der physischen Schale, was das Silberband freilegt und die herausgezogene Erdregion des Mentalkörpers darstellt. Danach trennt man den solitären Mentalkörper, was wiederum das violette Band (anstelle des dunkleren Purpurbandes) freilegt, welches die herausgezogene Wasserregion des Mentalkörpers darstellt. Das erzeugt einen Grad tieferer Trennung des solitären Mentalkörpers und ist geeigneter für reine, direkte mentale Wahrnehmungen der Grundbedeutung der Gedanken. Es ist möglich die mentalen Wahrnehmungen schnell in die astrale Wahrnehmungsebene zu integrieren, solches geschieht aber nicht automatisch und erfordert daher bewußte Absicht. Eine genauso einfache Sache in diesem Stadium ist es, die astrale Schale zum solitären Mentalleib zu ziehen und zur Astralwanderung überzugehen.**

**Dieser zweite Grad ist sehr geeignet für subtilere mentale Erkundungen innerhalb der Gegenwart, des physischen Umfeldes etc., aber er ist am besten, um höhere Ebenen, wie die planetaren Sphären zu erforschen. Wie dem auch sei, die verbundenen Feuer - und Luftregionen des solitären Mentalkörpers können nicht weit über die Zone des Jupiter reisen und nur bis zum „Rande des Abgrundes“ vordringen. Mit anderen Worten, der solitäre Mentalkörper ist ein Geschöpf des sequenziellen Reiches und kann als ein solches nicht in das Nicht – sequenzielle Reich des Ewigkeit eintreten. Einzig die Feuerregion des solitären Mentalkörpers kann den Abgrund zwischen dem sequenziellen Reich und der Ewigkeit überqueren.**

**Das bringt mich nun zum dritten und letzten Grad der Mentalwanderung, der Trennung der Feuerregion vom solitären Mentalkörper. Man geht hierbei vom zweiten Grad aus und trennt dann die Feuerregion von der mit ihr verbundenen Luftregion. Solches enthüllt ein kristallklares Band, das alles ist, was von der Luftregion verbleibt, wenn man seine Aufmerksamkeit völlig auf die Feuerregion gelegt hat. In diesem Grade gibt es nur die direkte Wahrnehmung der Grundbedeutung und des SEINS. Diese Wahrnehmungen können periodisch in die Luftregion der Gedanken integriert werden,**

**erfordern aber einen Willensakt, der einen vollständig von der Feuerregion fortnimmt. Die Feuerregion ist einer Flamme gleich, immer nach aufwärts und auwärts gerichtet. Daher erfordert die Einbindung der direkten Wahrnehmungen der Feuerregion in die Luftregion ein Fortbewegen von dem, was man gerade direkt wahrnimmt.**

**Konsequenterweise unterbricht dieses die Kontinuität der Wahrnehmungen und man muß wiederholt den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf die Feuerregion und ihre Trennung bringen.**

**Nur die Feuerregion des Mentalkörpers ist zur direkten Wahrnehmung fähig und zum vereinigten Bewußtsein mit dem ewigen Mentalkörper.**

**Dieses ist der höchste Grad von Bardons Übung der Gedankenleere aus Stufe eins des DWzWA. In der Stufe eins konzentriert der Schüler sein Bewußtsein in die Feuerregion seines Mentalleibes. Es ist die Region der direkten Wahrnehmung der Grundbedeutung, ein Zustand der am besten als SEIN zu beschreiben ist. Nun, die Übung der Stufe eins wird durchgeführt, während alle drei Körper miteinander recht innig verbunden sind. Dadurch bedingt, ist die Feuerregion mit seinem sehr dicken und dichten Band mit den kombinierten Erd-, Wasser- und Luftregionen des Mentalleibes verbunden. Solches erzeugt so zu sagen eine Menge an Hintergrundgeräuschen, was man erst dann zur Kenntnis nehmen kann, wenn man eine tiefere Ruhe und bessere Kontrolle erfahren hat, man also zuerst seinen Mentalleib trennt.**

**Sowie der Schüler seine Gedankenleereübung durch fortwährende Praxis vertieft, wird das die Feuerregion verbindende Band dünner und klarer werden und damit die schrittweise Vertiefung des geistigen Zustandes enthüllen; zuerst die Schichten des hirngelassenen Verstandes, dann jene des emotionsgebundenen Verstandes, darauf die des gedankengebundenen Verstandes und schließlich den erkennenden Verstand freilegen. Es ist möglich einen Zustand zu erreichen, eine beständige Praxis verbunden mit einem angeborenen Talent vorausgesetzt, in dem das Band, das die Feuerregion mit den kombinierten Erd-, Wasser- und Luftregionen verbindet, eine kristallene Klarheit erreicht. Dennoch, für die meisten Leute würde das eine lange Zeit in Anspruch nehmen.**

**Durch die Trennung der drei Körper und die darauffolgende Lösung der Feuerregion von der Luftregion, erreicht man den tiefsten Grad der Gedankenleere, der möglich ist. Dessenungeachtet erreicht man einen geringeren Grad der Gedankenleere, der aber immer noch tiefer ist als jener der Stufe eins, wenn man zuerst den astra – mentalen Körper von der physischen Schale löst und darauf die Feuerregion vom astra – mentalen Körper trennt, die verbundenen Wasser- und Luftregionen des astra – mentalen Körpers zurücklassend. Man erhält dann ein leuchtend goldgelbes Band, durch welches die Feuerregion schnell die direkten Wahrnehmungen in die Luft – und Wasser Aspekte des Mentalleibes integrieren kann. Dennoch bedeutet solches eine periodische Unterbrechung des Gedankenleerezustandes der direkten Wahrnehmungen; es bedarf vergleichsweise wenig Zeit, das leuchtend goldgelbe Band in ein kristallklares umzuwandeln.**

**Da es offensichtlich unmöglich für mich wäre, dich durch diese Praktiken zu führen, werde ich nun einfach für jeden Grad des mentalen Wanderns eine methodische Darstellung geben. Du wirst dieses dann sicherlich in die eigene Praxis umsetzen können.**

**Grad eins: Beginne mit der Elemente – Balance und Integrierung der drei Körper, wie in Lektion sechs dargestellt. Sind deine drei Körper vollständig reintegriert, so trenne deinen solitären Mentalleib von der astra - physischen Schale. Beobachte das Purpurband und untersuche dann deine physische Umgebung. Genau wie in meinen Anweisungen zur Lektion sieben, das astra – mentale Wandern betreffend, mußst du auch hier die Zuverlässigkeit deiner Wahrnehmungen nach jeder Sitzung verifizieren. Fange mit Wanderungen, sehr nach an deinen astra - physischen Schalen an und gehe mit der Zeit weiter und weiter fort. Führe die Integrierung der Wahrnehmungen deines solitären Mentalkörpers in deine astra – physischen Körper während der Wanderungen**

**durch. Nach Abschluß deiner mentalen Reise reintegriere sorgfältig und behutsam deine astra – physische Schale.**

**Reisen von einem zum anderen Ort erfordern eine klare Absicht, um zu dem gewünschten Platz zu gelangen. Wenn du z.B. einen Freund in einem anderen Land besuchen möchtest, mußt du, um solches zu tun, eine starke und deutliche Absicht formulieren. Reisen zu anderen Plänen oder Zonen werden durch willentliche Absicht eingeleitet und durch die Harmonisierung des solitären Mentalkörpers mit der Schwingungsfrequenz der gewählten Zone. Wenn du z.B. ein Element – Reich zu besuchen wünscht, so mußt du die deutliche Absicht formulieren und deinen solitären Mentalkörper mit dem entsprechenden Element füllen.**

**Grad zwei : Beginne mit der Elemente – Balance und Integrierung der drei Körper, wie in Lektion sechs dargestellt. Sind deine drei Körper vollständig reintegriert, so trenne deinen astral- mentalen Leib von der physischen Schale. Nimm das Silberband wahr und trenne dann deinen solitären Mentalleib von der astralen Schale. Nimm das violette Band wahr und beginne deine Umgebung zu erkunden. Wie immer überprüfe die Zuverlässigkeit deiner Wahrnehmungen nach jeder Sitzung. Beginne mit Wanderungen, sehr nahe bei deinen astralen und physischen Schalen und gehe mit der Zeit weiter fort. Führe die Einbindung der Wahrnehmungen deines solitären Mentalkörpers in deinen Astralleib während der Wanderung durch. Nach Abschluß deiner mentalen Reise reintegriere sorgfältig und behutsam deine astra – physische Schale, genauso wie in Grad eins getan.**

**Grad drei : Fange wie in Grad zwei an. Wenn deine drei Körper getrennt sind, bringe den Fokus deiner Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Feuerregion deines solitären Mentalkörpers. Erkenne die Grundbedeutung deiner Getrenntheit von der Luftregion und erkenne die Grundbedeutung des kristallklaren Bandes, das dich mit ihr verbindet. Richte deine aufmerksame Wahrnehmung nur auf die Feuerregion, auf die Wahrnehmung und das SEIN.**

**Auch das Reisen mit der Feuerregion des Mentalkörpers ist eine Angelegenheit der bewußten Absicht und des Spielens mit dem Gesetz des „Gleiches zu Gleichem“ im Mentalreich. Auf jeden Fall muß man die Absicht mit der Feuerregion zu wandern vor der Trennung der Feuer – und Luftregion festlegen. Die Absicht wohin man mit der Feuerregion reisen will ist sehr deutlich im solitären Mentalkörper vor der ausschließlichen Beschränkung der Aufmerksamkeit auf die Feuerregion zu formulieren. Zu diesem Zeitpunkt kann man ein Element, Fluid oder farbiges Licht in den solitären Mentalkörper stauen. Alle diese Aktionen erzeugen eine stark fokussierende Kristallisation der mentalen Materie, die dir als Zielpunkt dient und umgekehrt dich vom Ziel anziehen läßt. Sowie du dich auf dem mentalen Plan deinem Ziel näherst, trennst du dich von der Luftregion, indem du dich nur noch auf die Feuerregion konzentrierst. Dieses bringt deine Feuerregion in oder an dein mentales Ziel. In anderen Worten du „zielst auf deine Feuerregion“ und stellst dann die Konzentration darauf ein.**

**Erkundest du mental mit deiner Feuerregion deine Umgebung, so benötigst du einiges an praktischer Erfahrung, um dieses später mit deinen physischen Sinnen zu verifizieren, doch solltest du dich zu diesem Zeitpunkt schon sehr auf deine mentalen Sinne verlassen können.**

**Während deiner Experimente mit der getrennten Feuerregion solltest du periodisch deine Wahrnehmungen in die Luftregion integrieren. Wenn notwendig, so verbinde dich wieder vollständig mit der Luftregion und integriere dann deine Gedanken in die Wasserregion, gibt solches dir doch eine größere Sicherheit, daß du dich später leichter wirst erinnern können. Letztendlich sollte der Übergang von der getrennten Feuerregion zur Integrierung mit der Luftregion und darauffolgender erneuter Trennung der Feuerregion sehr leicht und schnell vonstatten gehen.**

**Im Laufe der Zeit lernt man, wie man mit der Feuerregion nach der Trennung von der Luftregion richtig umgehen sollte. Dieses wird durch einen Vorgang erreicht, in dem man sich dem Erkennen öffnet anstatt dem, was man sich selbst ersinnt. Z.B. zielt**

**jemand auf das Erreichen der Mondzone und wünscht dann von da auf die Merkurzone zu gelangen. Was hier gefordert ist, ist „öffnen seiner selbst“ zur direkten Wahrnehmung der Grundbedeutung der Merkurzonenschwingung.**

**Schließlich kann man sich Reichen „öffnen“, die der solitäre Mentalkörper unfähig zu erreichen ist, da er sie einfach nicht völlig zu erfassen vermag. Die getrennte Feuerregion ist fähig das zu erkennen, was das der Ablauffolge (Sequenz) unterworfenen Bewußtsein nicht zu erfassen vermag.**

**Ist z.B. der solitäre Mentalkörper vor der Trennung der Feuerregion mit Akasha gefüllt und die Absicht mit dem eigenen Großen Selbst zu verschmelzen sehr klar formuliert, so wird diese die Feuerregion zum Ewigen Mentalkörper hin tragen. Sobald getrennt, erkennt die Feuerregion das Große Selbst und muß sich selbst dann nur noch diesem öffnen und vom Feuerglanz des Eins –Seins im Großen Selbst erfüllen lassen. Die gleiche Methode kann auch zur Verschmelzung mit einer selbstgewählten Gottform benutzt werden, d.h. zur Erforschung spezieller Facetten der Ur –Gesetzlichkeit.**

**Ist die Wanderung in der Feuerregion beendet, so sollte sehr große Behutsamkeit in die nachfolgende Reintegration der vier Regionen und drei Körper gelegt werden. Lasse dir mehrere Augenblicke oder, wenn nötig Minuten Zeit, Feuer –und Luftregion sehr gründlich zu verbinden. Nimm dir Zeit, deine Wahrnehmungen in deinen denkenden Verstand zu integrieren. Integriere genauso sorgfältig deinen solitären Mentalleib mit deiner astralen Schale und lasse alle Gedanken sich auf die Stufe emotionaler Wahrnehmung langsam setzen. Gleichso sorgsam integriere den astra –mentalen und physischen Körper. Befestige die Erinnerung an deine Erkenntnisse, Gedanken und Gefühle aus deiner Mentalreise in deine weltlich-stofflich Wahrnehmung.**

**Dieses beendet Lektion acht des Selbstheilungs Archaeus. Ich hoffe, daß dir diese Techniken helfen, den ewigen Glanz des schrankenlosen Lichtes zu enthüllen und dich zu eigenen Erkundungen unseres unendlichen Universums mit all seinen Wundern auffordern und ermutigen.**

**Meine besten Wünsche mit dir !**

**Rawn Clark**

**16. November 2003**



# **RAWN'S SELBSTHEILUNGS ARCHAEOUS**

**Skript der Audio Version © 2002 von Rawn Clark**

## **~Lektion neun~ Die edle Kunst der Integrierung**

**Hallo hier ist Rawn Clark mit der Lektion neun des Selbstheilungs Archaeus. Diese letzte Lektion der Serie ist nur für jene, die bereits Lektion sechs gemeistert haben.**

**Wie ich schon am Beginn sagte, folgt der Selbstheilungs Archaeus dem alchemistischen Grundsatz des Solve et Coagula, also der Trennung und Wiedervereinigung. Die Trennung in Teile reinigt diese und ihre anschließende Wiedervereinigung führt zu einer gesamten Erhöhung der Materie. Es ist dieses der evolutionäre Vorgang uranfänglicher Kraft der Formgestaltung, wonach dann die Kraft freigesetzt wird, so daß sie eine neue Form annehmen kann.**

**In Lektion eins begann der Reinigungsprozeß mit der völligen Entspannung des gesamten physischen Körpers. Das machte es notwendig, die bewußte Aufmerksamkeit schrittweise auf jeden Teil des Körpers zu lenken. Danach wurde das Bewußtsein nacheinander auf jede der Elemente-Regionen gelenkt. Dieses fokussieren des Bewußtseins auf individuelle Körperteile ist ein wichtiger erster Aspekt der Reinigung. Durch das völlige Eintauchen der bewußten Wahrnehmung in das einzelne Körperteil, stärken wir die astra-mentale Matrize dieses entsprechenden Körperteiles. Mit anderen Worten, wir erhöhen die Reinheit jener Kraft, welche sich eben als bestimmte Form manifestiert.**

**Ist nun jeder Körperteil gereinigt, so ist nun der nächste Schritt innerhalb des Archaeus, diese wieder zu vereinigen, sie also zu einer Wahrnehmung als Gesamtheit wieder zusammenzufügen. Zu der Wahrnehmung einer Elemente-Region wird die der nächstfolgenden gefügt und zu den beiden verbundenen die der darauffolgenden und so weiter, bis alle vier Regionen in einer Wahrnehmung als Gesamtheit miteinander verbunden sind. Solches ist der rudimentäre Vorgang der Integrierung, worin jedes gereinigte Teil mit anderen gereinigten Teilen wieder verbunden wird. Dabei ist die Wahrnehmung eines separierten Teiles zugleich die Wahrnehmung einer neuen, holistischen Sichtweise.**

**In Lektion zwei wird derselbe Vorgang in Bezug auf den astra-mentalen Körper angewendet. Beginnend mit der Fokussierung der Wahrnehmung auf den astra-mentalen Leib, ihn damit vom physischen Körper unterscheidend, sich darauf auf die einzelnen Elemente-Regionen konzentrierend. Hat die Reinigung jener Teile stattgefunden, werden alle Teile des astra-mentalen Körpers wieder zu einer holistischen astra-mentalen Wahrnehmung zusammengefügt. Danach wird die holistische Wahrnehmung des astra-mentalen Körpers in die holistische Wahrnehmung des physischen Körpers integriert, was zu einer vertieften holistischen Gesamtwahrnehmung führt.**

**In Lektion drei wird der Vorgang noch einmal wiederholt, dieses Mal in Bezug auf den Mentalkörper. Das Ergebnis ist eine holistische Wahrnehmung des physisch-astralen-Mentalleibes.**

**Die Trennung der Teile innerhalb der ersten drei Lektionen tritt sozusagen in situ auf und war einzig eine Sache der fokussierten Wahrnehmung. In Lektion vier und fünf nun wird diese Trennung der Teile einen Schritt weiter geführt, zu einer auch räumlichen Trennung, aber immer noch verwurzelt in dem Fokus der eigenen Wahrnehmung. Konsequenterweise ist die resultierende Reinigung viel tiefgehender als jene, die man in situ erzielt. Die passive Trennung ermöglicht einen tiefen eleganten Einblick in jeden unserer Körper und einen sehr tiefen Zustand der Ruhe der mentalen und astralen Bereiche, die nicht in situ erreichbar sind.**

**Im Voranschreiten des Reinigungsprozesses unserer Körper kommt als nächster Schritt die Lektion sechs, betreffend die Balancierung der Elemente in unseren getrennten drei Körpern.**

**Die Entwicklung der Elemente – Harmonie läßt die Reinigung unserer Teile exponentiell vorankommen und bedingt durch die harmonisierende Wirkung auf unsere Körper Teile wird auch die darauffolgende Integrierung derselben wesentlich vollständiger.**

**Die ersten sechs Lektionen bereiten einen auf die Lektionen sieben und acht vor und damit den nächsten Schritt der Reinigung : Wanderung. Astra –mentales und mentales Wandern sind Lerneinheiten; sie weiten das Selbst durch direkte Erfahrungen. Da sie immer noch im Fokus der eigenen bewußten Wahrnehmung wurzeln, erfordern sie Selbst –Ausdruck genauso wie passives Wahrnehmungsvermögen der Sinne. Sie üben in anderen Worten gesagt die fokussierende Wahrnehmung in neuen Wegen und lassen sie sich somit schnell entwickeln.**

**Wie immer, so müssen die neuerlich gereinigten Teile in eine holistische physisch – astrale –mentale Wahrnehmung integriert werden. Kommt man aber dazu die gereinigten Teile zu integrieren durch die Arbeit des mentalen und astra – mentalen Wanderns, so steht man vor einer größeren Arbeit, als es bei den früheren Lektionen der Fall war. Neue Fähigkeiten der Integrierung müssen entwickelt werden, um einen wahren Nutzen aus den subtilen Erfahrungen zu ziehen, die einem durch das mentale/astra –mentale Wandern begegnen werden. Hauptsächlich haben diese neuen Fähigkeiten damit zu tun, jene Erfahrungen in die stoffliche Wahrnehmung und Erinnerung zu integrieren. Zum zweiten sollen die gelernten Lektionen bewußtseinsmäßig in jeden der drei Körper integriert werden und zwar zu einem solchen Grade, daß ein jeder Körper von diesen gelernten Lektionen weiter gereinigt und umgewandelt wird.**

**Daher habe ich diese letzte Lektion der Selbstheilungs Archæus Reihe auch „Die edle Art der Integrierung“ betitelt, denn wahrlich ist diese eine der wesentlichen magischen Künste.**

**Jedes Teilchen des Aufstieges muß in die weltlichen Ebenen des Selbst integriert werden, oder es ist nutzlos. Trennung/Separation ohne Reintegration wird zur Zerstörung und ähnlich gehend wird eine Integrierung ohne eine periodische Trennung zur Stagnation. Hermetische Einweihung wurzelt in der Errichtung einer soliden Grundlage, die als Fundament für den Aufstieg dient, damit sicherstellend, daß der Aufstieg fest gegründet ist, oder das ganze Bauwerk stürzt in sich zusammen. Integrierung ist, was einen korrekten und beständigen Aufstieg sicher macht, sie ist daher eine Kunst, die es wert ist gemeistert zu werden. Damit sollte so früh wie möglich begonnen werden, denn je weiter man auf dem Pfad der Einweihung voranschreitet, werden deine Fähigkeiten zur Integrierung immer größeren Herausforderungen begegnen.**

**Der praktische Teil dieser letzten Lektion ist in drei Bereiche unterteilt : Integrierung des astra - mentalen Wanderns, Integrierung des mentalen Wanderns und der integrierte Ausdruck des Selbst. Das letztere ist, was Bardou als magische Handlung in seiner Stufe sechs in DwzWA beschreibt. Ich möchte das lieber als physisch - astral-mentales Wandern sehen.**

**So, nun auf zur Praxis ...**

**Integrierung des astra- mentalen Wanderns :**

**Die Integrierung von höheren Wahrnehmungen und Bewußtseinsstufen in niedrigere Ebenen des Bewußtseins ist eine edle Kunst. Gleich wie ein meisterhafter Maler die Farben und Formen handhabt, Bedeutungen unterschiedlicher Tiefe auszudrücken, so formt auch der hohe Künstler der Integrierung die Farben der Gedanken und die Formen der Emotionen, die erhaschten Erfahrungen in Form von Symbolismen**

**einzufangen, die die niederen Grade des Bewußtseins bewahren und verstehen können. Dieses braucht Zeit und Praxis um gemeistert zu werden.**

**Der erste Schritt einer jeden Integrierung in die weltliche Wahrnehmung hinein besteht darin, die höheren Gedanken und Wahrnehmungen im Gedächtnis verankern zu können. Der zweite Schritt ist, die Wirklichkeiten aus den Erinnerungen tatsächlich und aktiv zu verwenden, sie also als Grundlage für unsere Handlungsweise zu nutzen.**

**Es wird gesagt, das physische Gehirn erfaßt alles, was die Augen sehen und die Ohren hören, doch bewußtseinsmäßig dieser gespeicherten Informationen gewahr zu werden, bedarf es etwas mehr, als bloßer organischer Gehirnfunktionen. Der Bestandteil, der das besondere Etwas an der unvorstellbaren Menge an gespeicherten Informationen, die über das Gedächtnis abgerufen werden können ausmacht, ist die emotionelle Bedeutung, die wir ihm zumessen. Wenn es sich um harmlose Daten handelt, etwa bei der Frage wie viele Autos fahren an meinem Fenster am Samstag Nachmittag zwischen 12 Uhr und 3 Uhr vorbei, so ist es für die bewußte Wahrnehmung von nahe keiner Bedeutung; bekommt es aber eine emotionelle Signifikanz, etwa bei der Frage welches Auto ist am Samstag Nachmittag um Viertel nach drei durch mein Fenster gekracht, dann erinnern wir uns gewiß.**

**Beim astra –mentalen Wandern ist die Erinnerung nicht so sehr der Punkt, da diese Erfahrungen während ihres Auftretens durch den Filter des Astralkörpers, oder der Wasserregion des Mentalkörpers wahrgenommen werden. Mit anderen Worten, die Erfahrungen des astra- mentalen Wanderns treten im Feld emotionaler Bedeutung auf, d.h. alle astra - mentalen Wahrnehmungen sind durch diese gefärbt. Wahrnehmungen treten symbolisch auf, in Formen, Farben, Klängen, Empfindungen usw., eben alles, was einen emotionalen Inhalt ausdrückt. In diesem emotionalen Inhalt liegt die Grundbedeutung (essentieller Sinngehalt), die direkt durch die mentalen Sinne erkannt wird, zugleich mit der astralen Wahrnehmung. So vermitteln die symbolischen Formen der astralen Materie klar dem astra- mentalen Wanderer ihre inherenten Grundbedeutungen.**

**Dennoch, der Hauptfaktor des astra- mentalen Wanderns liegt auf der astralen Wahrnehmungsebene. Die astrale Wahrnehmung selbst enthüllt nicht sofort die Gesamtheit der Mentalebene, der direkten Wahrnehmung der Grundbedeutung, sie symbolisiert bloß die direkte Wahrnehmung. Daher sollte der astra - mentale Wanderer am Ende seiner Reise einige Zeit darauf verewenden, die Erlebnisse Revue passieren zu lassen, um sich dadurch später bei der Erinnerung eines astralen Symbols sicher zu sein, daß die Gesamtheit der direkten Wahrnehmung der Mentalebene mit Hilfe des astralen Symbols zugänglich ist.**

**Ist die astra - mentale Wanderung abgeschlossen, so kehre zum Ort deiner physischen Schale zurück und stehe neben ihr. Verbringe einige Augenblicke –wie lange es dauern mag- damit, die Erfahrungen Revue laufen zu lassen. Laß die Erlebnisse chronologisch ablaufen und versuche jedes Detail zu erinnern. Nimm während du dich erinnerst wahr, wie die verschiedenen Segmente der Erfahrungen mit den spezifischen Regionen deines Astralkörpers in Resonanz stehen.**

**Hast du deinen Rückblick beendet, so tritt wieder in deine physische Schale ein, dabei deine drei Körper sorgfältig integrierend. Gleich darauf schau nochmals auf die Erlebnisse zurück und mache einige Notizen darüber, die dich später in die Lage versetzen, das ganze in deinem Gedächtnis wieder aufleben zu lassen.**

**In den darauffolgenden Tagen und Wochen meditiere über dein Erlebnis. Nimm deine Notizen zur Hilfe um deine Erinnerungen aufzufrischen, wenn nötig, ergänze diese um weiteres, wie wichtige Schlüsselerelebnisse, die du vielleicht erst in späteren Meditationen entdecken magst.**

**Der Zweck dieser Meditationen besteht darin, die verborgenen Lektionen dieser Wanderungserlebnisse zu entdecken und zu verstehen. Sind diese Lektionen erst verstanden, so müssen sie im täglichen Leben angemessen umgesetzt werden. Integriere sie in die Erfahrung deines Selbst in der ihnen angemessenen Weise.**

## **Integrierung des mentalen Wanderns :**

**Das mentale Wandern ist sicherlich die beweglichste und vielseitigste Form des Wanderns an sich, dennoch kann es einem so manche Herausforderung, besonders in bezug auf die Erinnerung von Erlebnissen, bescheren. Da jedoch der Mentalkörper selbst eben so vielseitig ist, ist er aber auch das perfekte Werkzeug, um diesen Herausforderungen in rechter Weise begegnen zu können. Alles, was man benötigt, ist ein wenig Kreativität und Imaginationskraft.**

**Ich beschrieb in Lektion acht die drei Grade des mentalen Wanderns; ich werde auch hier die gleiche Struktur verwenden und beschreibe einige der Möglichkeiten für jeden Grad.**

### **1. Trennung des solitären Mentalkörpers direkt vom physischen Körper**

**Da diese Form des mentalen Wanderns die Feuer- und Luftregion beteiligt, geschieht die Wahrnehmung in Form von Gedanken und gleichzeitig direkter Wahrnehmung. Diese Wahrnehmungen lassen jedoch, wenn sie auftreten, die emotionale Bedeutung vermissen. In einem Grade tiefer Trennung können Formen symbolischer Wahrnehmung nur in/durch Gedanken erkannt werden. Es gibt keinen astralen Klang, Farbe etc. Um nun emotionale Bedeutung zu erhalten, müssen diese Wahrnehmungen durch den Astralkörper, d.i. die Wasserregion des Mentalkörpers, verarbeitet werden. Da dieser Grad des mentalen Wanderns das dichte purpurfarbene Band freilegt, was ja die verdichtete Wasser- und Erdregion darstellt, ist es sehr leicht einen Informationsfluß zwischen dem solitären Mentalkörper und der Wasserregion zu erzeugen. Die Rate, mit der dieser Informationsfluß stattfindet, kann willentlich reguliert werden. Ich schlage vor, du experimentierst zuerst mit dem Öffnen und Schließen dieses Flusses. Verbringe z.B. einige Augenblicke in tiefer Trennung des solitären Mentalkörpers von der astra- physischen Schale, dehne darauf deine bewußte Wahrnehmung Stück für Stück entlang des Purpurbandes aus, bis du das Eindringen emotionaler Energie (Bedeutung und Form) in deine Gedanken spürst. Laß deine Gedanken nun auf dieser Wahrnehmungsebene und lenke dann den Fokus deiner Aufmerksamkeit wieder auf deinen von der astra - physischen Schale getrennten solitären Mentalkörper. Hast du erst den richtigen Dreh herausbekommen, wird es sehr einfach zwischen diesen Zuständen zu wechseln und schnell die mentalen Eindrücke in die astrale Wahrnehmung zu integrieren. Mit viel Praxis kann man ununterbrochen die mentalen Wahrnehmungen ins Astrale einfließen lassen und dabei seinen Fokus im solitären Mente lleib halten. Solches beinhaltet ein geringfügiges teilen der Aufmerksamkeit, wobei ein unbedeutender Part derselben auf das Astrale gerichtet ist. Dieses erzeugt eine subtile Verbindung im Purpurband, speziell zur Wasserregion des Mentalkörpers. Hast du deine Mentalwanderung beendet, kehre zur astra - physischen Hülle zurück und verweile daneben. Vor dem Wiedereintritt laß die ganze Wanderung Revue passieren. Dehne nun deine Wahrnehmung entlang des Purpurbandes aus, bis du die Wasserregion erreichst. Noch einmal über schaue deine Wanderung, aber dieses Mal in der astralen Form. Integriere dich nun vollständig in deinen astra- physischen Körper. Mache gleich einige Notizen, so daß du später in der Erinnerung alles rekapitulieren kannst. Wie bei m einen Ausführungen zum astra - mentalen Wandern, so müssen auch den solitären Mentalwanderungen Meditationen folgen und die Implementierung der gelernten Lektionen. Nur dieses allein vervollständigt den Vorgang der Integrierung.**

### **2. Trennung des solitären Mentalleibes vom astra- physischen Körper**

**Da die vollständige Trennung aller drei Körper in einem bedeutend tieferen Fokus innerhalb des Mentalleibes resultiert, bedarf es einer größeren bewußten Aufmerksamkeit, die solitären mentalen Wahrnehmungen in die Wasserregion zu integrieren. Wie schon vorher gesagt, schlage ich vor, du experimentierst mit dem Öffnen und Schließen des Informationsflusses entlang des violetten Bandes (zwischen Mentalleib und astraler Schale). Da die Wasserregion nicht mit der Erdregion**

zusammen ist, mußt du mehr Mühe aufwenden, in deinem solitären Mentalleib die astralen Einflüsse zu verdichten. Mit sehr großer Praxis ist es möglich, einen Austausch in der Abfolge zwischen diesen beiden aufzubauen, aber solches bedarf einer gr. ößeren Teilung der Wahrnehmung, als bei dem vorher erwähnten Vorgang. Der erste Punkt hier ist die Kontinuität. Unterbrichst du zu oft deine Mentalwanderung, um die Erlebnisse in die astrale Wahrnehmung zu integrieren, so riskierst du den Sinn für die Kontinuität zu verlieren. Unterbrichst du zu unregelmäßig, riskierst du dich später nicht mehr genau erinnern zu können. Mit der Praxis und zunehmender Übung wirst du lernen, wo das rechte Maß liegt. Zum Ende deiner solitären Mentalwanderung betrachte dein Erlebnis und reintegriere mit deiner astralen Schale. Damit verbunden, halte erneut Rückschau deiner Erlebnisse und füge diese ins Astrale ein. Integriere darauf deinen astral-mentalen Körper mit der physischen Hülle. Schau erneut zurück und mache Notizen. Und, wie immer, meditiere über die Erlebnisse, lerne von ihnen, wende sie an.

### **3. Trennung der solo Feuerregion vom solitären Mentalleib**

Bei diesem Grad der Mentalwanderung sind die Wahrnehmungen wohl am schwierigsten vollständig zu integrieren, da es sich naturbedingt um direkte Wahrnehmungen des Unendlichen handelt. Genauso unmöglich ist die Häufigkeit zu kontrollieren, mit der die Integrierung in die Luft- und Wasserregion stattfindet, denn in der solo Feuerregion des Mentalleibes existiert kein Wille zu Denken. Mit anderen Worten gesagt, hat man erst die solo Feuerregion von der Luftregion getrennt, gibt es keinen Gedanken an die Notwendigkeit der Rückkehr. Wie ich schon in Lektion acht erklärte, gibt es nur die Intention, das WIE man sich auf die Feuerregion einstimmt. Somit ist es möglich in die Trennung einzutreten, dabei die Intention mit sich tragend, periodisch in die Luftregion zurückzukehren, damit die Wahrnehmungen der Feuerregion integriert werden können. Wenn es nun kommt, daß du bemerkst, deine Wahrnehmungen nehmen als Gedanken Form an, so bleibe mehrere Augenblicke in diesem Übergangsstadium und lasse die Gesamtheit deiner Feuerwahrnehmungen sich sehr sorgfältig in dein Denken des Bewußtsein setzen. Laß sie kondensieren zu einem feinen, luftigen Dunst.

Hier ist nun der rechte Zeitpunkt, tiefer in diese Gedanken einzutauchen und sie in die Wasserregion deines Bewußtseins zu bringen, ihnen dadurch astrale Form gebend. Kehre darauf zum solitären Mentalkörper zurück, trenne die Feuerregion erneut, damit die Wanderung fortsetzend. Der Prozeß des Hinabtauchens der Gedanken bis in die Wasserregion ist bei solo Feuerregion-Wanderungen als sehr kontinuieritätsstörend zu sehen. In manchen Fällen ist es absolut nicht zu raten, seine Absicht dahingehend zu lenken, periodisch in die Wahrnehmung des Denkens, geschweige denn in die astrale Wahrnehmung, zurückzukehren. Einige solo Feuerregion-Wanderungen sollte man möglichst nach ihrem eigenen Maß laufen lassen und die unterschwellig ablaufende Integrierung in das Gedächtnis, der Göttlichen Weisheit überlassen.

Trotzdem ist es wichtig, daß du mit der periodischen Integrierung, gefolgt von einer Rückkehr in die solo Feuerregion, experimentierst. Mit zunehmender Praxis ist es möglich, periodisch die Luftregion der Gedanken zu integrieren, einige Erlebnissegmente anzusammeln, bis man einen weiteren Abstieg in die Wasserregion durchführen kann. Ist doch das Hinabsteigen bloß in die Luftregion weniger kontinuieritätsstörend; der Trick ist, Erlebnissegmente aus der solo Feuerregion in der Luftregion quasi zu lagern (deponieren).

Ist die solo Feuer-Wanderung vollständig, so reintegriere sorgfältig deine bewußte Wahrnehmung mit der Schale der Luftregion. Im Zusammenhang des solitären Mentalkörpers betrachte alle Gedanken, die in Verbindung mit deiner solo Feuerregion stehen. Sei bei diesem Schritt sehr gründlich und bedachtsam, kann er doch weit länger als die Wanderung selbst dauern. Reintegriere darauf mit deiner astralen Schale und umkleide all deine Gedanken mit astraler Form. Laß die luftigen Gedanken weiter kondensieren, bis diese zu einer fluidischen Masse werden, die alles miteinander verbindet. Bemerke die Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen diesen Ideen und den ihnen zugehörigen Regionen deines Astralkörpers.

Ist die astrale Integrierung vollständig, so reintegriere mit der physischen Schale. Mache dir sogleich Notizen, so daß sich diese eher flüchtigen Erlebnisse in dein Wachbewußtsein setzen können. Die Erlebnisse der solo Feuer Wanderung sind die

wichtigsten von allen Wanderungs- Erlebnissen. Ihre Erfahrungen sind die bedeutendsten für deinen Fortschritt, sie erfordern daher die sorgfältigste Integrierung in alle Aspekte deines Wesens. Einige Erlebnisse, die durch die Feuerregion gemacht werden können, benötigen vielleicht Jahre der Mühe, womöglich ein Leben lang, zu ihrer vollständigen Integrierung.

Solches ist insbesondere der Fall für Wanderungen der solo Feuerregion, die die Vereinigung mit dem Hohen Selbst oder Ewigen Mentalkörper mit sich bringen. Diese Erlebnisse sind unendlich tiefgreifend und läuternd und erzeugen einen Widerhall, der sich durch die gesamte Existenz zieht. Integrierung von Erfahrungen aus dem Ewigen hinein in die Schichten zeitlicher Abfolge des Bewußtseins, erfordern lange und wiederholte Meditationen. Das integrieren von Erlebnissen des Ewigen, in deren man bewußt geworden ist, in die physische Persönlichkeitsstruktur, verlangt große Kreativität und Ideenreichtum. Man darf nie in seinen Bemühungen nachlassen.

Da diese Erfahrungen in ihrer Struktur ewig, außerhalb zeitlicher Abfolge sind, benötigt es Zeit diese in die niederen Schichten des Selbst zu integrieren. Oder lieber, es braucht Zeit für DICH sie in dein weltliches Bewußtsein zu integrieren, das in dem singulären Augenblick der Raum – Zeit besteht. Es ist buchstäblich so, als versuche man so viel Unendlichkeit wie möglich in etwas von der Größe eines Atoms zu stopfen. Letztendlich ist es eine Sache des *sich völlig in die Ewigen Aspekte des Selbst* Übergebens, so daß diese sich frei und ungezwungen durch jeden deiner Gedanken, Worte und Taten ausdrücken können. Nur dann ist die Unendlichkeit, die sich in einem Atom befindet enthüllt und manifestiert ...

**Integrierter Selbst - Ausdruck :**

In der Stufe sechs von DWzWA beschreibt Bardon die bewußte magische Handlung, in der man aller drei Körper gleichzeitig gewahr ist. Ich möchte es lieber physisch - astrale-Mentalwanderung nennen, denn in Wirklichkeit ist es genau das. In diesem Zustand ist man sich bewußt, in allen drei Körpern zugleich zu existieren und jede physische Bewegung wird gleichzeitig und bewußt in Vereinigung mit der astralen und mentalen ausgeführt.

Dieses wird als Mentalschulung dargestellt, weil es völlig von der Fähigkeit des Unterscheidungsvermögens der vier Regionen des Mentalkörpers abhängt sowie davon, in allen vier Regionen zugleich bewußt zu sein. Die Führung ist komplett an den solitären Mentalkörper übertragen. Wie ich schon früher ausführte, dieses ist im Wesen das Individuelle, oder Tiphareth - Selbst, der Tiefen – Punkt. Mit der Leitung fest in Händen, drückt sich das Individuelle Selbst durch die Wasserregion, oder den Astralkörper und die Erdregion, oder den physischen Körper aus.

Mit anderen Worten gesagt, handelt es sich um einen integrierten Selbst - Ausdruck, bei dem der Astral- und physische Körper als Vehikel dienen, durch die sich das Individuelle Selbst in der grobstofflichen Welt ausdrücken und manifestieren kann. Wird der physische Arm durch die Luft bewegt, ist gleichzeitig die astrale und mentale Luft in Bewegung. Bardon nennt das eine magische Handlung, denn in der zeremoniellen Magie muß man seine Abläufe auf dem physischen, astralen und mentalen Plan gleichzeitig ausführen.

Für jene, die bis zur Lektion sechs im Archaeus gekommen sind, wird die Übung die ich nun vorstelle keinerlei Schwierigkeiten bereiten. Schwierigkeiten mögen höchstens dabei auftreten, den Zustand, zu dem diese Übungen hin führen, aufrecht zu erhalten und zu verlängern.

Es ist dieses eine leichte Abänderung der Lektion sechs und der Balance der drei Körper.

Trenne wie gewohnt alle drei Körper. Balanciere die Elemente im Mentalkörper, dann reintegriere den solitären Mentalkörper mit der astralen Schale, die Feuer - , Luft - und Wasserregion des Mentalkörpers auf diese Weise verbindend. Balanciere die Elemente des Astralkörpers. Wenn du dieses ausführst, sei dir beider Körper (Mental und Astral)

**gleichzeitig bewußt. Du mußt beide Körper zu gleicher Zeit und in gleicher Weise spüren und dabei fähig sein, zwischen ihnen zu unterscheiden. Es ist so, als ob man etwas zu gleicher Zeit von zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Wie Bardon es beschrieb, lasse deine mentale Hand in den „astralen Handschuh“ gleiten.**

**Diesen dualen astralen und mentalen Bewußtseinszustand haltend, reintegriere mit der Erdregion des Mentalkörpers, deiner physischen Schale. Balanciere die Elemente im grobstofflichen Körper, während du gleichzeitig des astralen und mentalen Körpers gewahr bleibst. Spüre alle drei Körper zugleich und mit gleicher Intensität. Laß deine astra- mentale Hand in deinen physischen „Handschuh“ gleiten.**

**Halte diese dreifache Wahrnehmung solange, als du nur kannst aufrecht. Stehe, sitze oder liege, ohne dich zu bewegen und konzentriere dich darauf, deine physische, astrale und mentale Umgebung gleichzeitig wahrzunehmen. Schaust du durch deine physischen Augen, ist es in Wahrheit so, daß deine mentalen Augen durch deine astralen und physischen Augen zugleich schauen. Nimmst du deinen physischen Atem wahr, so ist es in Wahrheit dein mentaler Wille zu atmen, der sich durch deine astrale und physische Atmung manifestiert.**

**Bist du in der Lage diesen Zustand für etwa 5 Minuten zu halten, beginne mit physischen Bewegungen. Bewege dich in deinem Meditationsraum und konzentriere dich darauf bei jeder Bewegung die mentalen, astralen und grobstofflichen Teile vereinigt zu halten.**

**Läßt sich solches für 5 Minuten durchführen, so wandere weiter weg. Versuche die dreifache Wahrnehmung gemäß den verschiedenen Umständen zu verlängern. Nach einiger Zeit wird die vorhergehende Trennung und Balancierung der drei Körper nicht mehr nötig sein. Alles, dessen man bedarf, ist die bewußte Wahrnehmung jedes Körpers und die Vereinigung derselben zu einer dreifachen Bewußtwerdung.**

**Hat man es vollbracht seine solo Feuerregion ins Akasha projiziert und die Verschmelzung mit dem Ewigen Mentalkörper, dem Großen Selbst erlangt, kann man darangehen, eine vierteilige Handlung zu verfolgen. Dieses verlangt die gleichzeitige Einbeziehung des Großen Selbst in die dreifache Wahrnehmung. Alle vier Perspektiven, die des ewig-mentalen, zeitlich-mentalen, astralen und grobstofflichen sind gleichzeitig in der bewußten Wahrnehmung zu halten, im einen gegenwärtigen Augenblick der Raum-Zeit. Das Große Selbst manifestiert sich dann bewußt durch die niederschwingernden Vehikel.**

**Ist dieses gemeistert, ist einem die Möglichkeit gegeben, die fünfteilige Handlung mit einzubeziehen, die wahre Verschmelzung mit dem Göttlichen. Hier wird die Wahrnehmung des Einsseins zu der vierfachen Wahrnehmung gefügt und man besteht im zeitlich- physischen Augenblick vollbewußt zugleich als letztgültiges Einssein, als Großes Selbst, Individuelles Selbst, Astralkörper und Grobstofflicher Körper. Die Gottheit manifestiert sich Selbst direkt im zeitlichen Augenblick durch die Ebenen des Großen Selbst, Individuellen Selbst sowie die astralen und physischen Aspekte des Selbst. Solches ist die letztgültigste Form der Integrierung, die mit Hilfe des Archaeus zu erzielen ist.**

**Dieses beendet und vervollständigt nun die Audio Serie des Selbstheilungs Archaeus. Ich bete, daß diese Lektionen, die mir eine Freude zu präsentieren waren, dir auf deinem Pfade zur Vollkommenheit dienlich sein mögen.**

**Meine besten Wünsche mit dir**

**Rawan Clark  
19. Dez. 2003**