

Laboratorio telepatico LifeNet
febbraio 2025

Il respiro e la luce della vita e della trasformazione

Sabato 22 febbraio al mattino ore 09:00

Lunedì 24 febbraio, la sera ore 20:00

Il programma del laboratorio è pubblicato anche su questi siti:

www.lifenet.si/meditations e www.lebensnetz-geomantie.de/ e www.cosmoea.it

Il respiro e la luce della vita e della trasformazione

- Questo laboratorio è telepatico e ci orientiamo secondo il corso del Sole. Ciò significa che indipendentemente da dove si trova ogni partecipante, il laboratorio inizia sempre all'orario previsto in base all'ora locale.
- Se necessario, rivedi le linee guida per i laboratori telepatici pubblicati su i siti web indicati. Studia il testo del laboratorio in anticipo; stampalo o tienilo disponibile sul tuo computer o telefono, in modo da poter seguire le sequenze.
- Poiché abbiamo ritmi diversi di impegno nel lavoro spirituale non è necessario proporre una scaletta oraria precisa per ogni esercizio del laboratorio. Per ogni sequenza prendi il tempo che senti necessario.

Sintonizzazione del Gruppo

- Sii radicato nel tuo cuore e nel tuo corpo e senti la presenza del gruppo, che comprende esseri elementari, angelici e spirituali che ci sostengono.
- Anche se siamo sparsi nel mondo ci riuniamo nel nostro amore per Gaia e nel senso di responsabilità condivisa per la vita della Terra.

Sequenza 1: Respiriamo la nostra consapevolezza nel pianeta (Proposto da Tea Golob)

La nostra coscienza esiste in molteplici dimensioni - sia terrene che cosmiche - anche se non ne siamo consapevoli tutto il tempo. Ognuno di noi incarna una personalità unica che ci permette di vivere la vita in modi diversi. Attraverso la nostra interconnessione, stiamo arricchendo le esperienze di vita del pianeta nel suo insieme. Al nostro livello più profondo, siamo tutti Uno, dove non esiste separazione: nessun confine, nessuna dualità, nessuna negatività. Attraverso la respirazione cosciente, possiamo nutrire questa consapevolezza.

1. Osserva il ritmo naturale della tua respirazione. Senti i tuoi polmoni espandersi con ogni inspirazione e contrarsi con ogni espirazione.
2. Con la tua prossima inspirazione, espandi la tua consapevolezza verso l'esterno nella stanza in cui ti trovi. Trattieni il respiro per qualche istante. Nota come ti senti. Mentre espiri, restituisci delicatamente la tua consapevolezza al tuo corpo.
3. Con la prossima inspirazione, espandi te stesso nel tuo ambiente. Trattieni il respiro per un momento. Osserva le sensazioni che si manifestano. Espira e torna al tuo corpo.
4. Con la prossima inspirazione, estendi la tua presenza per abbracciare l'intero paese. Osserva le sensazioni che si manifestano. Espira e ritorna al tuo corpo.
5. Inspira e permetti alla tua coscienza di abbracciare l'intero continente. Nota cosa senti a contenere uno spazio così vasto dentro di te. Espira e torna al tuo corpo.
6. E infine, con il tuo prossimo respiro, estendi la tua consapevolezza per includere l'intera Terra: tutto ciò che è sopra, sotto e dentro di essa. Mantieni questa presenza espansiva. Senti l'unità di tutta la vita. Con il tuo respiro, torna dolcemente al tuo corpo.

Durante la tua giornata, cerca di riconnetterti alla sensazione di essere sia un individuo che una vasta presenza interconnessa, pur mantenendo la tua individualità, la tua unicità e il tuo ruolo speciale nella creazione di Gaia.

Sequenza 2: Il laboratorio della creazione (Proposto da Marko Pogačnik)

La sfera di pietra (litosfera) assorbe la luce del Sole e del nucleo della Terra. Le pietre sono in grado di fondere queste due fonti di luce con la loro "polvere di pietra", fornendo così il materiale da cui tutti gli esseri incarnati vengono costantemente creati.

1. Immagina di stare davanti a una pietra più alta di te. Permettiti di sentire la presenza dell'essere di pietra.
2. Nel momento successivo sei piccolo come il tuo pollice davanti alla stessa pietra che ora è diventata un gigante di pietra. Sii attento a come la pietra si sente ora.
3. Essendo così piccolo ti rendi conto che c'è una piccola porta davanti a te che conduce all'interno della pietra.
4. Entri in quella porta e ti trovi in una specie di laboratorio. Lo spazio è illuminato da due fonti, la luce solare e la luce interna della Terra.
5. Osserva una moltitudine di micro-esseri elementari che lavorano lì per fondere entrambi i tipi di luce con la polvere minerale delle pietre. Da questa miscela - con l'aiuto dei mondi elementari e quello delle fate - tutte le forme di vita esistenti sulla Terra vengono costantemente create.

Sequenza 3: Il respiro tra spirito e materia (Proposto da Haro Wijnsouw)

La respirazione tra materia e spirito apre lo spazio per la trasformazione.

1. Sei in vacanza in California e decidi di fare una passeggiata nei boschi. A un certo punto, arrivi ad una foresta che è stata distrutta da un incendio. Tutti gli alberi e le piante sono scomparsi e non si vedono animali. Nota che il tuo respiro è tagliato.
2. Ti siedi vicino a un albero bruciato e ti sintonizzi con la coscienza dell'ambiente circostante. Noti che gli esseri elementari ed eterei sono ancora presenti ma prendono un atteggiamento di attesa. Nota che lo spirito della foresta si è ritirato molto lontano.
3. Un anno dopo, fai un altro viaggio in California e decidi di rivisitare la foresta bruciata. Ti aspetti di vedere la vegetazione giovane che cresce, ma per la tua sorpresa, c'è una foresta matura con gli alberi più straordinari, piante e animali. L'atmosfera è amorevole, aperta, frizzante e piena di forza. Senti i tuoi polmoni riempirsi d'aria.
4. Ti siedi accanto a uno dei nuovi alberi e sei immediatamente portato nell'Universo. Ti trovi nel bel mezzo dell'Universo ma noti che tutti i pianeti, buchi neri e nebulose sono da soli. Sembra un universo morto, anche le stelle brillano di una luce fredda. Esattamente come la foresta carbonizzata, lo spirito dell'Universo si è ritirato lontano.
5. All'improvviso, in un profondo sospiro, la situazione si trasforma. L'Universo si sente come un'unità. L'atmosfera è amorevole, aperta, frizzante, calorosa e forte. Tutti i corpi celesti appaiono e scompaiono secondo le necessità del momento.

Sequenza 4: La Divina Grazia crea nuovi percorsi per le transizioni dell'anima (Proposto da Ying Li)

La sfera d'amore di Gaia, in rapido sviluppo, sta portando ampie trasformazioni a tutti i livelli dell'esistenza sulla Terra. Un aspetto è la presenza rafforzata della rete angelica che assiste amorevolmente le anime dei morti mentre fanno il loro viaggio attraverso il bardo, lo spazio di transizione al mondo spirituale.

1. Immagina il cielo pieno di luce dorata che fluisce attraverso bellissime nuvole. I raggi d'oro brillano su un vasto paesaggio. Prenditi un momento per percepire come i raggi celesti si stanno muovendo verso il suolo, spostando i livelli di densità all'interno della Terra.

2. Sii consapevole che l'infusione cosmica di amore sta ora aprendo nuove vie per le anime perdute per ritrovare la loro strada. Il paesaggio si sta aprendo con colonne di luce dorata che fungono da canali per le anime per andarsene con grazia. Coloro che sono rimasti intrappolati a causa di condizioni di morte traumatiche vengono ora rilasciati nelle colonne di luce.
3. Vedi questo rilascio accadere su una scala di massa in tutto il mondo, particolarmente in luoghi che hanno sofferto la guerra e la devastazione, nei tempi moderni o antichi. Quando apri il tuo cuore alla grazia e alla misericordia divine, questo permette a un numero ancora maggiore di esseri elementari di aiutare a sostenere i passaggi di luce.
4. Nota come gli strati della Terra si sentano più leggeri mentre le vecchie realtà vengono dissolte. Vedi tutta la vita che risplende di luce arcobaleno mentre rendi grazie agli esseri che assistono i nostri cicli tra il mondo materiale e il mondo spirituale.

Conclusione

- Sii consapevole che uno degli scopi della partecipazione ai laboratori telepatrici è quello di offrire l'opportunità agli esseri di altre dimensioni e ai mondi di Gaia di collaborare con noi umani su temi importanti per tutti noi.
- Prenditi qualche momento per sentire tutti quegli esseri meravigliosi, e per esprimere la tua gratitudine.
- Chiedi a questi esseri e mondi di ripetere (con noi) questi esercizi proposti nel futuro, se decidono di farlo.
- Se vuoi, ripeti alcune delle sequenze di questo laboratorio secondo la tua scelta nel periodo tra uno e il prossimo laboratorio. Puoi usarli come parte della tua meditazione quotidiana.