

## Laboratorio telepatico LifeNet Aprile 2025

# Amicizia e sostegno illimitato

Sabato 19 aprile, ore 09:00 (mattina)

Martedì 22 aprile, ore 20:00 (sera)

Il programma del laboratorio è pubblicato anche su questi siti:

[www.lifenet.si/meditations](http://www.lifenet.si/meditations) e [www.lebensnetz-geomantie.de/](http://www.lebensnetz-geomantie.de/) e [www.cosmogea.it](http://www.cosmogea.it)

### Amicizia e sostegno illimitato

- 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: Tessere Connessioni e Nuove Possibilità Amorevoli attraverso il Nostro Respiro** *(proposta da Tea Golob)*

In questo momento, in cui il mondo è colmo di circostanze imprevedibili e difficili, è di fondamentale importanza coltivare la consapevolezza di come, con intenzioni sincere e connessioni sentite dal cuore, possiamo tessere legami forti, costruire nuovi ponti tra le persone e gli altri esseri della Terra, e creare nuove opportunità. Siamo pienamente presenti con il nostro respiro e ci connettiamo – tutti insieme.

1. Immagina di essere seduto in un luogo meraviglioso nella foresta, in un prato o vicino al mare – ovunque tu ti senta a tuo agio. Sentiti parte integrante di

questo spazio. Sei completamente presente – qui e ora.

2. Il sole caldo splende su di te e ti accarezza dolcemente. Vicino a te, il suono dell'acqua che scorre ti purifica e ti calma. Il vento soffia leggermente, ispirandoti. La terra sotto di te ti sostiene. La presenza divina ti benedice.
3. Con respiri profondi, riempi lo spazio del tuo cuore con tutti e cinque gli elementi – fuoco, acqua, aria, terra ed etere. Osserva come il tuo cuore inizia a brillare, sempre più intensamente. A ogni espirazione, espandi questa luce del cuore nello spazio attorno a te.
4. Diventa consapevole che non stai respirando da solo. Senti come gli altri membri di LifeNet respirano con te. Il bagliore dei nostri cuori intreccia uno spazio condiviso, una sfera d'amore, che cresce e si approfondisce con ogni respiro.
5. E non siamo solo noi a respirare. Con noi ci sono i nostri amici, guide e antenati. Con noi ci sono tutti gli esseri della Terra, fate, giganti, draghi e angeli. Senti la loro presenza. Insieme, respiriamo nei nostri spazi del cuore e creiamo consapevolmente una sfera di magia e di nuove possibilità. E questa sfera ci protegge e ci sostiene.
6. Senti la gratitudine. La nostra sfera condivisa è posta nelle mani divine di Gaia, che ci sostiene, ci ispira e co-crea con noi.

## **Sequenza 2: Le Fate Invitano i Membri di LifeNet in una Danza**

*(proposta da Haro Wijnsouw)*

La trasparenza delle fate può aiutarci a diffondere il nostro lavoro nello spazio che ci circonda.

1. Ti trovi in alta montagna, sulla riva di un lago. Tutto è silenzioso e il tramonto si tinge prima di arancione, poi di rosso, infine di un profondo viola.
2. Un sassolino attira la tua attenzione. Lo raccogli, lo metti sul palmo della mano e noti che la pietra è diventata trasparente. Dolcemente, vieni trasportato all'interno del sassolino.
3. Dentro, non sei solo; delle fate danzano in cerchio e cantano una canzone ripetitiva. Appena fuori dal cerchio delle fate, vedi un altro cerchio di persone che danzano e cantano insieme a loro. Riconosci i membri di LifeNet; tutte le persone sembrano appartenere a LifeNet! La danza e il canto sembrano non

avere fine.

4. Ti risvegli. Il cielo è pieno di stelle. Senti il forte impulso di lanciare il sassolino nell'acqua, e lo fai. Il sassolino vola nell'aria e cade con uno splash nel mezzo, nel cuore del lago.
5. Le gocce d'acqua schizzano verso l'alto, volano nell'aria. Atterrano sulla riva del lago, dove spruzzano e si disperdono ancora. Le gocce volano sopra le montagne, dove nuovamente schizzano e si disperdono. Poi le gocce volano sopra la Terra e si disperdono ancora una volta, dopodiché volano nell'Universo.

### **Sequenza 3: Le Amicizie Creano Ponti Viventi di Radici**

*(proposta da Ying Li)*

Gaia e i suoi aiutanti elementali ci donano continuamente nuovi doni. Uno di questi è il miracolo che può nascere quando collaboriamo con amore insieme agli amici nell'universo terrestre. Come il popolo Khasi delle colline dell'India settentrionale, che scolpisce ponti e scale viventi fatti di radici, anche noi scopriamo che le nostre reti preziose ci offrono soluzioni incredibili e benedizioni abbondanti.

1. Invita in questa meditazione un albero amico che conosci. Mettiti in piedi con la schiena appoggiata al tronco e percepisci il dolce scambio tra te e l'albero.
2. Gira i palmi delle mani in modo che siano rivolti verso lo spazio dietro di te, verso l'albero. Immagina i rami dell'albero che si allungano dolcemente fino a raggiungere le tue mani e toccarle. Prenditi un momento per sentire di "tenerti per mano" con l'albero.
3. Poi noti che le radici dell'albero stanno crescendo ed estendendosi. Stanno creando un sentiero sotto i tuoi piedi e oltre. L'amore e il sostegno reciproco tra te e l'albero stanno dando vita a ponti viventi di radici.
4. Cammina lungo il sentiero creato dalle radici dell'albero e osserva dove ti conduce. I ponti viventi di radici possono persino portarti oltre passaggi che sembrano impossibili. Prova una profonda gioia e gratitudine mentre scopri i mondi paradisiaci che si manifestano attraverso la vera amicizia e la co-creatività centrata nel cuore.

## **Sequenza 4: Amicizia Senza Limiti**

*(proposta da Marko Pogačnik)*

La mitologia racconta di un periodo nella storia della Terra permeato dalla qualità dell'amicizia sentita tra Gaia, la natura e gli esseri umani, conosciuto come "paradiso". Secondo la mia intuizione, questa epoca di pace è stata possibile perché Gaia aveva creato una sorta di microrganismi (le Scintille di Gaia) capaci di infondere ai paesaggi della Terra la qualità dell'amore universale. Così nacque la sfera d'amore della Terra, la "Filosfera" – ma essa scomparve quando le culture umane introdussero la guerra sul pianeta. Ora siamo minacciati da guerre senza fine – dovremmo chiedere a Gaia e al suo mondo elementale di ricreare la Sfera d'Amore della Terra.

1. Immagina di camminare in una foresta lungo un sentiero sconosciuto. Rimani sorpreso nel trovare una radura con delle scale che scendono nella Terra.
2. Segui le scale e arrivi in ampi spazi sotterranei. Là trovi miliardi di minuscole crisalidi bianche addormentate sul suolo.
3. Improvvisamente ti accorgi di avere in mano una campanella d'argento.
4. Comincia a scuotere la campanella affinché il suo suono fine risuoni ovunque negli spazi sotterranei della Terra. Riesci a sentirlo?
5. Ora assisti al risveglio delle "scintille d'amore". Esse lasciano gli spazi sotterranei per essere distribuite tra le nazioni e tutti gli esseri del pianeta.
6. Le scintille d'amore ispirano le persone a diventare amanti della vita, e non sue distruttrici. Senti questa nuova qualità iniziare a permeare tutte le città e i paesaggi della Terra.

## **Conclusione**

- Sii consapevole che uno degli scopi della partecipazione ai laboratori telepatici 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.