

**Laboratorio telepatico LifeNet**  
**gennaio 2026**

**Riunirci con la nostra vera essenza**

Domenica, 25 gennaio al mattino, ore 09.00

Martedì, 27 gennaio alla sera, ore 20.00

*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)*

- 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: L'essere umano: tre teste in uno** (Proposto da Marko Pogačnik)

Gli esseri umani sono creature piuttosto complicate, soprattutto per quanto riguarda la nostra coscienza. È composto da diversi aspetti – elementare (originario del mondo naturale di Gaia), elfico (originario di un'evoluzione parallela percepita come fatata) e, naturalmente, umano. Ora è giunto il momento di ricollegare tutti e tre i livelli della nostra identità condivisa.

1. Immagina di andare al mercato alimentare. Ti trovi di fronte a una bancarella con un mucchio di teste di cavolo. Sei affascinato dalla loro bellezza naturale.

2. Mentre il mercante distoglie lo sguardo scambi la tua testa con una delle teste di cavolo. Come ti senti con la testa identica a una delle creazione della natura così bella?
3. Per evitare di essere beccati dalla polizia ti nascondi. Noti una piccola porta in basso del cranio, dietro l'orecchio sinistro (nel punto in cui la testa e il collo si toccano). Fatti piccolo e intrufolati da quella porta.
4. Ora ti ritrovi in una grotta con una scala a chiocciola che scende nello spazio del tuo cuore. Scendi questa scala.
5. Quando arrivi nello spazio del tuo cuore ti godi il suo ambiente colorato. Prenditi il tuo tempo per sentirlo.
6. Poi ti accorgi di essere circondato da esseri femminili eterei che custodiscono un insieme di sfere che brillano nei colori più belli.
7. Le signore che sembrano fate sono innamorate della bellezza naturale della tua testa di cavolo. Si offrono di scambiare la tua testa di cavolo con una delle loro sfere. Tu accetti. Come ti senti ad avere la bellissima sfera elfica nella tua testa?

### **Sequenza 2: La nostra essenza elfica-umana condivisa** (Proposto da Haro Wijnsouw)

Per così tanto tempo il mondo degli elfi è stato separato dal mondo umano. Fortunatamente, durante il processo di trasformazione planetaria attualmente in corso, entrambi i mondi si stanno riunendo. Inoltre, le qualità uniche degli elfi e degli umani svolgono un ruolo importante nell'espressione della Nuova Anima Terrestre. Entrambi si incontrano nel cuore comune.

1. Se vuoi, puoi fare questo esercizio in posizione eretta. Porta entrambe le mani al tuo cuore. Chiedi all'elfo dentro di te di riempire il tuo cuore con la sua essenza eterea. (Potresti, ma non è necessario, formare un'immagine del tuo elfo personale). Nota come anche le tue mani siano diventate eteree.
2. Porta una mano sulla fronte e lascia che anche il tuo cervello diventi etereo. Poi porta entrambe le mani alla gola; così facendo, il tuo cuore e il tuo cervello formano un tutto etereo. Apri le mani ed esprimi attraverso la tua essenza elfica-umana condivisa!
3. Guarda in basso, nel profondo della Terra. Lì percepirai una Terra eterea; vibrante, forte e piena di potenziale. Piegati in avanti e porta le tue eteree mani elfiche-umane sulla Terra eterea. Nota come un grappolo scintillante si forma immediatamente nelle tue mani.
4. Porta questo grappolo scintillante sul suolo, sulla superficie terrestre, portati lo con la bocca allo stesso livello e poi soffia; guarda come minuscoli aspetti della Nuova Anima Terrestre si diffondono sulla Terra e nell'Universo!

### **Sequenza 3: Passare attraverso il velo di nebbia** (Proposto da Tea Golob)

Spesso preziose intuizioni, ricordi ed esperienze magiche –e persino altri regni in cui risiedono esseri eterici— sono nascosti alla nostra consapevolezza. Abbiamo bisogno di coraggio per trovare una via, un passaggio verso di loro, che spesso ci impone di deviare dai percorsi familiari e dai compiti di routine. Ascoltate: le nostre sorelle e fratelli elfici, i nostri antenati e le nostre guide angeliche ci invitano a varcare il velo e ad incontrarli nel giardino della gioiosa riunione, delle esperienze sentite e dell'amore incondizionato!

1. Immagina di camminare lungo il tuo cammino quotidiano, l'itinerario a te conosciuto – che sia in città o in qualche luogo della natura. Trascorri qualche istante lì. All'improvviso noti una fitta nebbia davanti a te. La nebbia è così fitta che non puoi vedere cosa si trova al suo interno.
2. Coraggiosamente, entri nella nebbia. Ti ritrovi all'interno di una nuvola umida e fredda che è quasi completamente impenetrabile. Non c'è nessuno intorno a te e non sai come procedere.
3. Osserva la nebbia. È composto da innumerevoli goccioline d'acqua. Ogni goccia inizia a brillare come una minuscola lampadina. Sono contenitori di esperienze e ricordi raccolti durante i viaggi intorno al globo – una volta nel cielo, poi negli oceani e di nuovo nel sottoterra. Apri i tuoi sensi mentre le goccioline ti avvolgono. Senti come la nebbia è una nebbia di esperienze e ricordi magici della vita.
4. Le goccioline d'acqua formano una bolla scintillante. Sei invitato a entrare. Sebbene fragile nell'aspetto, è abbastanza forte da trattenerci. Una volta all'interno della bolla, diventi senza peso e sei in grado di muoverti in qualsiasi direzione tu scelga. Mentre galleggi, la nebbia inizia ad diradarsi e ti avvicini al giardino dove tutti gli esseri terrestri e cosmici possono incontrarsi. Goditi la tua presenza in questo giardino.

### **Sequenza 4: Ravvivare il Fuoco Sacro** (Proposto da Ying Li)

L'acqua ci ha condotto attraverso il canale di nascita delle trasformazioni di Gaia e ora il fuoco chiede il nostro abbraccio. Il mondo vegetale indica la strada: i fiori di fuoco e le piante di fuoco hanno semi che possono restare dormienti nel terreno per decenni, persino per un secolo o più. Quando il seme incontra un percorso di fuoco, si risveglia e inizia a crescere.

1. Per sintonizzarti con il seme di fuoco, fai il gesto che io chiamo 'Namaste femminile': invece di appoggiare i palmi l'uno contro l'altro davanti al petto,

curva leggermente le dita e i palmi in modo che ci sia uno spazio tra loro. La parte superiore delle dita e la parte inferiore dei palmi si toccano, formando una mandorla.

2. Immagina un seme dentro le tue mani, infuso dal calore del tuo cuore. Quindi piegati verso il basso e poni delicatamente il prezioso seme in profondità nel terreno. Poi fai un'inspirazione e immagina di espirare un forte soffio di fuoco di drago sul terreno dove hai posto il seme.
3. Il flusso di fuoco del tuo respiro di drago tocca il seme e, mentre lo fa, si verifica un'attivazione incredibile. Il seme perde il suo guscio duro e inizia ad assorbire acqua e aria. Cominciano a germogliare germogli ed emerge un essere fatato dei fiori di fuoco.
4. La fata del fiore di fuoco vola verso il suo amato, il gigante primordiale che donò l'uso del fuoco al mondo umano (nella mitologia greca è chiamato Prometeo). Il gigante è incatenato a una montagna e la fata dei fiori di fuoco lo libera. Riuniti, si collegano a tutte le reti del mondo che vengono incendiate dal fuoco o dalla combustione.
5. Ti invitano a stare al loro fianco ed a inviare scintille d'amore a Gaia attraverso tutti i tipi di reti energetiche, sia artificiali che naturali. Quando le scintille di Gaia toccano gli esseri elementari all'interno dei sistemi energetici, delle reti elettriche e dei circuiti elettrici, si genera un'onda tsunamica d'amore.
6. Senti come l'ondata d'amore si sta diffondendo su tutto il pianeta, trasportata dagli esseri di fuoco. Si stanno formando piscine eteree fatte di fuoco e aria, che raccolgono amore e frequenze divine. Ringrazia e ora balla in modo creativo con gli esseri di fuoco!

## 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.