

Laboratorio telepatico LifeNet
dicembre 2025

Trasformazione personale, planetaria e cosmica

Domenica, 21 dicembre al mattino, ore 09.00

Martedì, 23 dicembre di 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.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: Svegliare il potere femminile primordiale (Proposta da Marko Pogačnik)

Durante secoli e millenni di dominio patriarcale lo strato più profondo delle qualità femminili è stato soppresso e persino maledetto. Lavoriamo per riscattare i suoi poteri nelle donne e negli uomini di oggi.

1. Scendi lungo la spina dorsale, partendo dalla nuca. Immagina di scendere lungo la spina dorsale come se fosse una scala. Porti una sfera di cristallo sulla testa mentre scendi.
2. Scendi con estrema cautela lungo la scala per evitare che la sfera di cristallo cada in un abisso e si rompa in mille pezzi.

3. Mentre stai per arrivare al coccige, la sfera di cristallo ti rotola via dalla testa – che disastro! Dopo che la sfera si rompe, entra un terribile mago. Il cielo e la Terra diventano scuri e i fulmini lampeggiano.
4. Dopo che il disastro si è placato ti rendi conto che sei solo in un luogo deserto. Non si vede nessun essere vivente. C'è solo un mucchio di pietre che ripara una grotta.
5. Entri nella grotta e incontri una donna saggia vecchia quanto la Terra. Ti dà una sfera di cristallo piccolissima e tu la ingoi.
6. Poi, portando la sfera di cristallo in fondo alla pancia, ti arrampichi sulla spina dorsale, come se fosse una scala. Ma ora, conservata in modo sicuro alla base del corpo, la sfera non può più essere messa in pericolo.
7. Arrivando in cima alla tua spina dorsale, entri nella sfera di cristallo della tua testa. Ti rendi conto proprio in quel momento che la sfera della tua testa è diventata identica alla minuscola sfera che porti in fondo alla pancia. Ripeti questa sequenza alcune volte per sentire il suo salto quantico di trasformazione.

Sequenza 2: Nuotare con le balene, guarire le nostre ferite emotive (Proposta da Tea Golob)

Ognuno di noi sperimenta sfide, traumi e disturbi emotivi unici legati ai propri percorsi di vita individuali, al background familiare e alle ferite ancestrali. Questi vengono immagazzinati nel nostro corpo come impronte energetiche. Sebbene siano profondamente personali, riflettono anche il dolore e le ferite della Terra, mentre i nostri corpi crescono da lei. I nostri campi energetici vibrano nell'abbraccio del suo amore, donandoci la vita come esseri incarnati. Durante questo periodo di profonda trasformazione planetaria, la Terra ci invita a prendere parte attivamente a un processo di guarigione e trasformazione emotiva.

Un modo in cui possiamo farlo è immaginarci come un frattale di ciò che siamo. Anche se diventiamo molto piccoli, conserviamo comunque l'essenza di tutto ciò che siamo. E non preoccuparti – il tuo corpo fisico rimane intatto. Da questa prospettiva, tuttavia, diventa uno strumento per esplorare diverse dimensioni, poiché contiene portali verso vari regni. Uno di questi portali si trova proprio al centro del tuo cuore.

1. Come un piccolo frattale di te stesso, entra nel centro dello spazio del tuo cuore. Sentiti in piedi in acqua calda che ti copre delicatamente i piedi. Ora, fai un salto mortale all'indietro e percepisci te stesso mentre ti immergi in profondità nel tuo corpo, in profondità nel nucleo della Terra. Come ci si sente ad andare così in profondità?
2. Ora ti trovi in acque profonde, vaste come un oceano, ma che emergono dal cuore di Gaia—calde, lenitive e curative. Mentre nuoti senza sforzo, come fanno i tritoni, noti le balene avvicinarsi. Ascolta le loro bellissime canzoni e, mentre cantano, vedi piccole scintille brillare sulla loro fronte. Osserva i loro colori e motivi.

3. Se guardi abbastanza a lungo, noterai che queste scintille riflettono le costellazioni stellari. I canti delle balene sono sintonizzati sulla frequenza delle stelle. Immergiti in questa frequenza..
4. Come un piccolo frattale di te stesso, entra nel centro dello spazio del tuo cuore. Sentiti in piedi in acqua calda che ti copre delicatamente i piedi. Ora, fai un salto mortale all'indietro e percepisci te stesso mentre ti immergi in profondità nel tuo corpo, in profondità nel nucleo della Terra. Come ci si sente ad andare così in profondità?
5. Ora ti trovi in acque profonde, vaste come un oceano, ma che emergono dal cuore di Gaia—calde, lenitive e curative. Mentre nuoti senza sforzo, come fanno i tritoni, noti le balene avvicinarsi. Ascolta le loro bellissime canzoni e, mentre cantano, vedi piccole scintille brillare sulla loro fronte. Osserva i loro colori e motivi.
6. Se guardi abbastanza a lungo, noterai che queste scintille riflettono le costellazioni stellari. I canti delle balene sono sintonizzati sulla frequenza delle stelle. Immergiti in questa frequenza. Come ci si sente?
7. Attraverso questi canti, le balene dissolvono ferite emotive e schemi mentali obsoleti e stagnanti all'interno della Terra. Le vecchie idee vengono spazzate via, lasciando spazio all'espansione di una nuova coscienza – permeata da una presenza sentita e amorevole. Senti questo processo svolgersi all'interno del tuo corpo. Percepisci l'erosione del vecchio e come sta nascendo il nuovo. Come lo stai vivendo?

Sequenza 3: Dare alla luce i nuovi raggi di Sophia e di Cristo interiore (Proposta da Ying Li)

Alla fine dell'anno, i veli tra il mondo esterno e quello interno diventano sottili. Ci viene data l'opportunità di toccare profondamente la nostra matrice animica individuale e collettiva. Anche se a volte può essere difficile immaginarlo, il dono più grande che possiamo ricevere è proprio ciò che stiamo vivendo: il viaggio umano che porta alla nascita del nostro sé divino.

1. Per toccare le acque primordiali del tuo essere, entra in contatto con l'acqua dei tuoi occhi che ha la composizione più vicina al liquido amniotico. Sbatti le palpebre un paio di volte, poi immagina le acque nei tuoi occhi che scorrono dolcemente verso l'esterno, formando di fronte a te un lago delle acque primordiali della creazione di Gaia.
2. Con tuo grande stupore, sono apparse molte persone da tutto il mondo e stanno facendo lo stesso. Ora siete tutti in cerchio attorno a un lago di acque primordiali della Terra. Vedi tutti tenersi per mano, uniti nella forza del cuore e ringraziare profondamente per la capacità dell'acqua di sostenere la vita.
3. Ora rilasciamo le mani e apriamo le braccia al cielo. Poi contempliamo lo spettacolo più bello: le stelle di Sophia e la coscienza di Cristo che trattengono i

raggi della divinità femminile incarnata e della divinità maschile incarnata che scendono dal mondo angelico nelle acque collettive della Terra.

4. Lasciati rapire dal modo in cui queste stelle atterrano e riempiono il lago. Immagina poi tutta l'umanità che entra nelle acque, rinnovando il rapporto con l'anima divina femminile e l'anima divina maschile. Prenditi un momento per percepire come queste acque stellate scorrono attraverso il tuo corpo e gli spazi che ti circondano, offrendo a te e a tutti gli esseri dell'Universo Terrestre nuove possibilità di pacifica unione e gioiosa creatività.

Sequenza 4: Una storia di Natale sulla Nuova Terra (proposta da Haro Wijnsouw)

Nella nostra nuova esistenza terrena, la separazione tra noi e il cosiddetto mondo esterno diventa relativa. In questo modo, sia la trasformazione interna che quella esterna avvengono nel loro insieme. Inoltre, entrambi esistono nello stesso momento.

1. È la vigilia di Natale. Immagina di vagare per le strade deserte di una città. Come nella storia di Maria e Giuseppe, non sai dove andare. Durante questa celebrazione annuale della connessione, ti senti più solo che mai.
2. Il cielo è grigio, ma una debole luce stellare scintilla tra le nuvole. La stella ti parla; è sola quanto te. Con il braccio destro, allunghi la mano verso la stella solitaria e la porti nel tuo cuore.
3. Cammini e senti una presenza dietro di te. Senti qualcuno del mondo dei tuoi antenati farsi conoscere. È un'anima errante, persa in un deserto di solitudine. Con la mano sinistra raggiungi quest'anima errante e la porti nel tuo cuore.
4. Poi entri in un parco dove un enorme albero attira la tua attenzione. I suoi rami e le sue radici si estendono ampiamente e noti come si connette, non solo con l'ambiente circostante o con il paesaggio; tu, la stella solitaria e l'anima errante, siete trasportati attraverso la Terra e più in profondità nell'Universo. Ti senti tutt'uno con ogni cosa nel Cosmo.
5. Ma non è tutto. All'interno dell'albero c'è un essere, una coscienza cosmica composta da amore puro e incondizionato. Questo essere amorevole ti prende tra le sue braccia e culla te, la stella e l'anima, nel suo abbraccio nutriente.

Conclusione

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