

Laboratorio telepatico LifeNet Agosto 2024

L'allargamento del cuore umano

Domenica 25 agosto, ore 09.00

Martedì 27 agosto, ore 20.00

Il programma del laboratorio è pubblicato anche su questi siti:

www.lifenet.si/meditations e www.lebensnetz-geomantie.de/ e www.cosmogeia.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: Un regalo inaspettato per il nostro sistema del cuore (Proposto da Marko Pogačnik)

La situazione generale nel mondo che ci circonda è più che critica. Ciò che possiamo fare come individui e come gruppo è ispirare la famiglia umana a mantenere la pace in qualsiasi situazione che si presenti nella vita quotidiana.

Questo è possibile se attiviamo il nostro sistema del cuore multidimensionale. Si può immaginare come una costellazione di diversi centri posizionati attorno al cosiddetto chakra del cuore.

Un possibile modo per risvegliare il nostro sistema del cuore per diventare un messaggero di pace e amore è aprirsi a un dono appena offerto dall'universo interiore. Viviamo nell'universo manifestato (esterno) che è ancora in cammino per incarnare il suo scopo spirituale. L'universo interno (oscuro) è un tesoro di saggezza e conoscenza perché ha già fatto la sua evoluzione. Può perfettamente sostenerci nel nostro percorso di trasformazione.

1. Sii consapevole che insieme a Gaia siamo alla soglia tra l'universo oscuro interno e quello luminoso esterno illuminato da innumerevoli sistemi stellari. Come ci si sente a stare al confine tra l'oscurità dell'eternità e la luce dell'evoluzione attiva?
2. Poi vai con le mani giù nel tuo spazio posteriore per toccare la stella che può aiutare ad attivare il tuo sistema del cuore. (Sentiti libero di fare un gesto corrispondente con le mani). Senti la presenza della stella tra i palmi delle tue mani.
3. Porta la stella in avanti e posizionala davanti alla costellazione del centro del cuore. Sappi che la sua luce è neutra perché è rivolta verso l'interno. Tuttavia, meravigliati della sua bellezza.
4. Ora per attivare la sua luce, lasciala scivolare attraverso il tuo spazio del cuore fino a raggiungere la posizione nella parte posteriore del petto. Toccando i tuoi centri del cuore, la stella dell'universo interno è stata attivata. Ora brilla dietro le tue spalle come un sole luminoso. Prenditi il tempo per fare il bagno nella sua radiazione.
5. I suoi raggi accelerano l'attività dei tuoi centri del cuore nella misura in cui la loro presenza diventa un messaggero di pace e amore, toccando gli esseri umani, i tuoi simili e tutti i mondi di Gaia. Come uno stormo di uccelli bianchi, il messaggio di pace e amore lascia ritmicamente il tuo spazio cuore per volare fuori. Segui questo flusso per un po'.

Sequenza 2: Il battito del cuore unificato con Gaia (Proposto da Tea Golob)

Per vivere pienamente in sintonia con il nostro sistema cardiaco multidimensionale, dobbiamo vedere oltre i veli della separazione. La nostra realtà si manifesta attraverso la lente della dualità - luce e buio, femminile e maschile, gioia e dolore... Queste dualità sono forze potenti di tutta la creazione, che permettono all'universo di esprimere tutta la sua bellezza, noi compresi. Per avanzare come co-creatori di una nuova realtà con Gaia, dovremmo smettere di essere vittime del cosiddetto lato oscuro della dualità e iniziare a percepire entrambi i poli come strumenti sacri e mezzi divini per la vita nei suoi cicli naturali. Riconoscendo che queste forze derivano da una sola fonte di amore incondizionato, possiamo espandere la nostra consapevolezza e iniziare a creare da questa comprensione.

Un sostegno prezioso su questo cammino impegnativo può venire dal l'attingere al tesoro di archetipi umani e rappresentazioni simboliche. Questo ci permette di attingere al nostro inconscio collettivo, dove i ricordi e le esperienze soppressi, insieme ai codici della separazione, sono nascosti e disponibili per la trasformazione.

1. Immagina di stare davanti al Giardino dell'Eden. Ci sono due cherubini alla porta, che tengono le spade infuocate. Non hai altra scelta che allontanarti e camminare da solo attraverso un oscuro, sconosciuto paese, incerto di ciò che potrebbe palesarsi. Permetti a te stesso di diventare pienamente consapevole di tutti i tuoi sentimenti su questo sentiero.
2. Sintonizzati al battito del tuo cuore. Mentre ti concentri sul tuo spazio cuore, noti una fiamma luminosa di luce che emana dal suo centro. Sta illuminando il tuo cammino. Ti rendi conto che non sei solo; altri esseri - umani, antenati, animali, spiriti vegetali e fate sono lì con te, i loro cuori traboccanti della stessa luce come la tua.
3. Si arriva a un magnifico albero con una grande chioma e le radici che si diffondono sulla superficie della Terra. Insieme a tutti i tuoi compagni, ti siedi accanto al suo tronco, formando un grande cerchio - un cerchio della vita in cui ognuno ha uno scopo unico. La luce che proviene dai nostri cuori si fonde in un potente raggio, un potente battito cardiaco. Nota i colori che emette, il suono che produce e come si sente di essere connesso in questo modo, battendo come uno.
4. Il battito cardiaco è così forte che la terra comincia a tremare, causando profonde crepe sulla superficie. Nonostante la situazione selvaggia, ti senti sicuro e sostenuto. Attraverso le fessure, una nuova luce emerge, proveniente direttamente dal centro della Terra, dal cuore di Gaia. Senti come ti connetti a questo nuovo flusso di luce. L'intero cerchio comincia a brillare in nuove tonalità, battendo ad un nuovo ritmo.
5. Vedi i cherubini che si avvicinano, con le braccia spalancate. Le fiamme nelle loro mani non sono spade ma luce di amore incondizionato, compassione e accettazione per tutto ciò che esiste. Ti rendi conto che il Giardino dell'Eden è sempre accessibile quando apri il tuo cuore e sintonizzi il battito del cuore unificato con Gaia e tutti gli esseri nel cerchio della vita.
6. Nella tua vita quotidiana, crea nuovi pensieri e nuove visioni per il nostro futuro in accordo con la meravigliosa esperienza del battito cardiaco unificato.

Sequenza 3: Accogliere il Libro della Vita nel tuo cuore (Proposto da Yin Li)

Al momento sta avvenendo una completa trasformazione dello spazio e del tempo. Le strutture che sono state permesse da Gaia ora richiedono supporti strutturali attraverso il cuore per creare una base stabile. Questo significa che ciò che non è fondato sull'amore, rischia di sgretolarsi. Tali cambiamenti possono essere profondamente inquietanti. Ma quando ci apriamo al quadro più ampio della trasformazione, comprendiamo il prezioso invito dell'umanità all'evoluzione terrena come emissari di amore incarnato.

1. Immagina di camminare in un luogo familiare che conosci. Mentre cammini ti accorgi improvvisamente che tutte le lettere sui segni intorno a te sono sballate. Non si può dare un senso a nessuna parola e il posto ora sembra totalmente sconosciuto.
2. In questo sconcertante momento, stai fermo e fai qualche respiro profondo. Poi noti che il tuo respiro è ritmico e accogliente. Prenditi un momento per percepire gli esseri elementali intorno a te, e come stanno aprendo nuove vie d'amore.
3. Allunga le braccia per aprire nuove vie d'amore. Sorprendentemente, trovi un libro della vita che arriva tra le tue braccia. Senti come il libro è grande, luminoso, senza peso e non può essere letto in modo tradizionale. Quando ti centri nel tuo spazio del cuore, il libro si apre da solo e le sue lettere danzano.
4. Vedi che le lettere si compongono e si scompongono da soli! Ti rendi conto che hai la chiave per decodificare il tuo ambiente. Con gratitudine pieghi il libro della vita nel tuo cuore. Prenditi un momento per sentire il libro della vita che riposa nello spazio del tuo cuore.
5. Ora continui a camminare con facilità. Ogni volta che vedi lettere confuse, senti il libro della vita nel tuo cuore. Poi le lettere danzano e si compongono da sole. Inoltre, ci sono nuovi segni e lettere che appaiono, portando nuova saggezza e comunicazione a tutte le forme di vita.
6. Provi un senso di gioia e una rinnovata fiducia nel momento in cui ti rendi conto che non c'è bisogno di aver paura. Con il libro della vita nel tuo cuore, ti adatti alle trasformazioni dell'ambiente circostante attraverso gli infiniti poteri d'amore di Gaia.

Sequenza 4: Il cuore di albero allargato (Proposto da Haro Wijnsouw)

Per la loro natura, gli alberi collegano il terreno con il cuore cosmico nei loro cuori. Durante questo processo di trasformazione, questo scambio principalmente verticale si espande in una funzione rotonda e onnicomprensiva, attraverso la quale il cuore penetra l'intero campo energetico dell'albero. Come esseri che camminano in posizione eretta, noi umani siamo orientati verticalmente come gli alberi. In questo modo gli alberi ci mostrano come l'allargamento del cuore può funzionare in modo naturale e senza intoppi.

1. Tieni le mani davanti al cuore. Usale per formare uno spazio chiuso sferico. C'è un seme in questa cavità.
2. Apri le mani lentamente. Il seme germina. Forma un gambo, foglie e radici. Si rivela essere una palma.
3. La palma cresce dal tuo cuore e continua a diventare più grande. Quando tu, l'albero, sveli le prime grandi foglie, allarghi le braccia e le dita. Senti come

la scintillante fontana di energia, tipica delle palme, riempi tutto il tuo campo energetico. Il tuo campo energetico è ora un campo cuore.

4. Immaginati come una palma in piedi a testa in giù con la tua corona sottoterra e il tuo sistema di radici nell'aria, e come porti l'energia scintillante del cuore nel tuo campo energetico sotterraneo.
5. Ritorna alla posizione familiare e senti il campo del cuore espanso. Nota come gli esseri eterici si riuniscono sotto la tua corona, come si crogiolano nell'atmosfera aperta e calda e intrecciano una nuova qualità attraverso il tuo campo del cuore allargato.

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.