

)\* (Stazione Celeste)

## Aggiornamenti Settimanali

**N° 11.01-2**

15 Gennaio 2011

Testo integrale delle pubblicazioni settimanali del sito [www.stazioneceleste.it](http://www.stazioneceleste.it)

<b>pagina</b>	<b>area</b>	<b>sezione</b>	<b>titolo/descrizione</b>
2	<u>messaggi</u>	<u>Carla Parola</u>	<u>Il Tempo Inutile</u>
3 - 9	<u>messaggi</u>	<u>Spiritual School of Ascension</u> ex Ordine di Rize	<u>Messaggi Ispirati dal Regno della Natura Dai Regni della Civetta e dell'Alce</u> 10 Agosto 2010
10 - 14	<u>messaggi</u>	<u>Arcangelo Michele</u>	Gennaio 2011 <u>Vi offriamo un'opportunità d'oro</u> attraverso Ronna Herman

*Carla Parola*

## **Il tempo inutile**

Quando sembra che il tempo si sia fermato, che non accada nulla, che l'Evoluzione sia ferma e che dentro di noi non ci sia movimento apparente verso il progredire.. allora dobbiamo riflettere sul fatto che l'essere umano, vivendo a tre dimensioni, ha bisogno dello spazio e del tempo.

Quando parliamo di Energia, di Consapevolezza parliamo invece di Forze cosmiche che non hanno né tempo né spazio, non si misurano con "più/meno, qui/là, prima/dopo". Si misurano solo con l'intensità della vibrazione, della frequenza.

Perché c'è il periodo in cui non accade nulla?

Semplicemente perché è già accaduto di tutto e quindi c'è una gran quantità di dati che si affollano e devono essere metabolizzati dall'Energia, altrimenti andrebbero dispersi.

È un ciclo di consolidamento di ciò che si è acquisito in precedenza (parlo di prima e dopo solo per chiarezza).

Quando non accade nulla è il momento più importante per l'Energia.

Intendo dire che quando tutto accade e le situazioni si concatenano, gli eventi si susseguono e si è presi in un turbine di emozioni, non si fa altro che acquisire informazioni e quindi emettere frequenze in risposta a tutto ciò.

Queste informazioni e frequenze hanno la necessità di "calarsi" nel nucleo energetico per venire "assimilate", "metabolizzate". Affinché questo avvenga non c'è necessità di ulteriori informazioni.

È questo il momento in cui non si sta perdendo tempo: semplicemente si permette all'Energia di fare ciò che è necessario.

In questa fase ci si può "trastullare" gratificandosi con piccole cose, con il dolce far niente, con la mente vuota.

Così facendo non si stimola l'Energia a nuove acquisizioni e le si permette di fissare le informazioni già acquisite.

Riprende poi il periodo tumultuoso.

Questo è un ciclo naturale, proprio come avviene in Natura.

La Vita è Evoluzione: se fosse statica sarebbe la morte.

Bisogna percepirsi sempre come una cellula di un corpo in Evoluzione.

È perciò naturale che ci siano i cicli: come la foglia cade e poi ricresce, c'è il germoglio, il seme va nella terra...

Microcosmo e Macrocosmo: tutto è naturale.

Forzare le situazioni quando c'è il momento di stasi è possibile in base al libero arbitrio, però tutto è faticoso, confuso e in definitiva si "sente" che è inutile.

*Spiritual School of Ascension*

*Messaggi Ispirati dai Regni della Natura*

# DAI REGNI DELLA CIVETTA E DELL'ALCE

**I Regni della Civetta e dell'Alce attraverso Karen Danrich  
"Mila"**

10 Agosto 2010

*Benedizioni per Ascendere in una Biologia Sostenibile*

Cari Umani in Ascensione,

Oggi sono i regni della Civetta e dell'Alce che vi parlano attraverso Lilliya. Noi abbiamo sempre amato Lilliya e la sua scelta di padroneggiare sulla superficie della terra. Ora, come regni, noi siamo uniti alle relazioni della terra interna e questo ci sta consentendo una visione più ampia dello stato di ascensione del pianeta. La Civetta e l'Alce hanno sempre sorretto la Terra (la superficie della Madre Terra) nel guardare dentro l'inconscio e le realtà del sogno per consentirle di percepire se ciò che stava traspirando poteva essere di difficile impatto sulla sua esistenza. Negli ultimi mesi la Madre Terra Interna e la Madre Terra Esterna si sono riunificate come coscienza; consentendoci pertanto di proseguire nella nostra funzione a supporto di tutta la terra.

La riunificazione dell'interno e dell'esterno ha favorito il recupero di molte chiavi che credevamo perdute. Molte di esse hanno a che fare con gli archivi olografici che da tempo immemorabile mancavano dal flusso di energia della terra esterna. I piani olografici sono in fase di ristrutturazione per rendere l'informazione interna ed esterna pienamente disponibile onde promuovere e completare l'ascesa della terra nella sua globalità. Benché questo possa suonare ispirante, nessuna meraviglia dunque, tanto erano alla rinfusa le memorie della terra esterna, del modo incompleto in cui qui e sin qui siamo ascesi; e così tanto, da farci presagire unicamente l'estinzione, anziché la possibilità di un ritorno a casa nel Sogno del Grande Sole Centrale, ossia dal Tao dal quale noi tutti abbiamo preso vita. Adesso, che nella ricompattazione dell'informazione possiamo intravedere la nostra strada, pur se l'incessante ascensione prenderà un tempo più lungo, abbiamo imboccato una direzione del tutto nuova ed inusuale sotto la guida del Tao.

Sulla superficie della terra il Tao di Anasonya ci sta guidando verso matrici sostenibili, e, ad esser franchi, non è poi così difficile ascendere nella sostenibilità. La sostenibilità vuole che organi, ghiandole e sistemi ascendano in matrici complementari dove uno scarto di uno sia di nutrimento all'altro. La mappa verso la sostenibilità può accelerare il suo passo se tutti i suoi incisori e tutti i regni scelgono il miglior DNA di natura complementare per poi ascendere in esso. Questo è pertanto un obiettivo che tutti i regni si sono prefissi, inclusi gli incisori della mappa umani, di delfino e di balena intenti a tracciare la strada che gli altri dovranno seguire.

Per la specie umana, dopo che un congruo numero di individui sarà asceso in un tale stato d'essere, la nuova mappa della biologia sostenibile porterà ad un sogno sostenibile nel quale danzare. Oggi come oggi, sembra che ci vorranno almeno 3 anni per gli incisori umani della mappa per acquisire

la padronanza della biologia sostenibile; mappa che i sopravvenienti bambini che entreranno nel mondo in un tale stato d'essere seguiranno a loro volta. Per quanto riguarda gli adulti ed i bambini nati con altre mappe, tutti ora lavoreranno nel senso di una biologia sostenibile, allorché verrà padroneggiato un ulteriore livello di ascensione. In tal modo, miei cari, la forma-pensiero sostenibile può nuovamente diventare la norma sulla superficie della terra, e questo, qualsiasi sia la vibrazione alla quale siete internamente in risonanza, ridirigerà ogni cosa a casa dentro il nuovo sogno. Per entrare nel Sogno del Grande Sole Centrale è d'uopo un pensiero sostenibile; ed ora come ora, padroneggiare la biologia sostenibile a qualunque vibrazione in cui siete ascisi, anziché forgiarla più avanti in altre vibrazioni che potrebbero essere comunque non sostenibili, è diventato il traguardo.

In ogni caso, la ridirezione della mappa avrà molte conseguenze in sé e per sé da non sottovalutare; conseguenze che riguarderanno una purificazione di ciò che non è sostenibile nella forma-pensiero per far posto unicamente a ciò che lo è; dopodiché, del tutto naturalmente, gli umani ristruttureranno i loro sogni in conformità. Una volta che umani, delfini e balene saranno diventati sostenibili, anche la maggior parte dei guai della terra esterna correlati al consumo ed all'inquinamento umano si vaporizzeranno nell'arco dei prossimi 100 anni di perdurante ascensione globale. Molte cose cambieranno e gli umani si ergeranno in un altro livello di consapevolezza e non perentoriamente sostenuto dall'innalzamento vibrazionale, bensì seguendo la mappa verso il pensiero sostenibile. I nostri regni sentono che questa ridirezione è quanto mai doverosa perché il cercare di ascendere in una vibrazione più alta non necessariamente funziona e può portare alla malattia molto prima che il pensiero sostenibile possa attecchire. Questa ridirezione rende pertanto possibile la vera ascensione completa in uno stato che dà diritto di accedere al nuovo sogno; e questo lo dobbiamo unicamente all'intervento del Tao.

La sostenibilità e l'interezza sono uno e lo stesso modello. La biologia sostenibile è più integra e completa in quanto nel suo funzionamento tutti i nutrienti vengono forniti da dentro senza necessità alcuna di ricorrere a qualcosa di esterno; e nel tempo, una volta che tutti i regni avranno padroneggiato un tale stato d'essere, vivremo di nuovo soltanto del respiro. Vivere del respiro è l'unica maniera innocua in cui vivere l'uno accanto all'altro; non esiste realmente nessun altro modo, perché persino il consumo di vegetali è deleterio e violento nei confronti di un altro regno; anche se il frutto ed il vegetale servono a tale scopo.

Perché anche il vegetarianismo è dannoso? Questo ha a che fare con l'atto della digestione. La digestione abbatte le sostanze, formandone ancora delle altre per sostenere la vita; e tutto perché non si possono creare tali sostanze dall'interno. Ogni modello che abbatte qualcosa è un atto di distruzione; e fino a che la distruzione è un interno stato d'essere, non ci è dato scrollarci di dosso tutte le altre forme di male, incluso la guerra e la malattia. Tutto il male è pertanto realmente la conseguenza della caduta della piena sostenibilità; e questa caduta è avvenuta molto tempo fa in un'altra dimensione di vita dopo che la terra lasciò i confini del Sogno del Grande Sole Centrale. La storia del consumo è così lunga e di tale portata, che è difficile immaginare di ascenderne oltre e non aver bisogno di mangiare per sopravvivere. Eppure, un giorno, i bambini che nasceranno non si ricorderanno del consumo e come tale, per loro sarà forse più facile entrare in siffatto ordine di idee, in quanto il bisogno di procacciarsi il cibo e cucinarlo esulerà dalla loro memoria.

L'umano spende un tempo spropositato per creare i suoi pasti e pagare l'affitto; tempo che viene sottratto all'indispensabile introspezione che richiede l'ascensione; l'intero gioco del profitto ne è il triste risultato. Alla fin fine, il profitto verte sul fornire qualcosa per più di quello che costa per prosperare quindi con il guadagno. Il gioco consente poi a coloro che prosperano in virtù di tale guadagno, di avere più tempo libero degli altri. Il guadagno è l'energia che viene indi perduta fuori dal sistema; e così l'intera danza del sognare un sogno per il profitto impoverisce la terra e tutti i

regni dell'energia necessaria per ascendere. La stessa cosa vale per voi esseri umani in quanto tutta l'energia che spendete per lavorare e dare supporto a coloro che prosperano nei sogni del profitto vi priva dell'energia vitale che vi occorre per ascendere; oltreché del tempo da dedicare ad una sufficiente introspezione per padroneggiare la vostra forma-pensiero evolutiva.

L'intero sogno per il profitto non trova posto nel paradigma sostenibile. Gli umani della terra interna non hanno un sistema monetario basato sul profitto; sì, anch'essi hanno un sistema monetario, ma soltanto per uno scambio equilibrato delle loro risorse; e quindi non c'è perdita di CHI per ascendere. La gente della terra interna non è mai caduta dal pensiero sostenibile; laonde per cui, allorché i regni della terra esterna avranno riconquistato la loro sostenibilità, anche noi ci lasceremo alle spalle il gioco del profitto e smetteremo di perdere così tanta energia che ci serve per ascendere. La cosa varrà anche per la civiltà umana che nel proseguo dell'ascensione si andrà via via ristrutturando in un equilibrato dare e ricevere.

Per molti aspiranti è difficile trovare il tempo per l'introspezione se il lavoro per pagare vitto ed alloggio occupa la gran parte della giornata. Anche il bisogno di cibo per vivere diminuirà, non appena i mappatori avranno tracciato un sentiero in funzione della sostenibilità; in quanto più nutrienti saranno forniti dal di dentro, invece che essere reperiti da fonti esterne. Lilliya si è accorta di mangiare molto meno, salvo nell'isolata occasione che prelude all'ancoraggio di un evento in cui ha necessità di nutrirsi per radicarsi. Negli altri giorni trova che mangiare più leggero è più facile per il suo corpo; meno energia viene spesa per digerire i pasti, energia che poi può essere impiegata verso altre cose come rilasciare i modelli dissonanti dal suo campo. Essa sta imparando a confezionare piatti leggeri di una certa rinomanza che forniscono i nutrienti chiave dei quali essa ha ancora bisogno per mantenersi in salute e portare avanti l'ascensione; ed ora come ora, questo sembra essere per lei il sentiero migliore.

Parte del motivo per cui Lilliya si difende bene con meno cibo lo deve al fatto di aver padroneggiato la sostenibilità per circa il 90%; e questo consente al corpo di provvedere a se stesso dall'interno più che dall'esterno per la maggior parte del tempo. Con la biologia sostenibile diminuisce pertanto il bisogno di mangiare; e questo darà agli aspiranti più tempo da dedicare all'introspezione, invece che sopra i fornelli; e forse diminuirà a sua volta anche il bisogno di lavorare così duramente per sbarcare il lunario, con il risultato di godere di ancora più tempo da riservare al focus dell'ascensione.

La biologia sostenibile porterà anche alle comunità sostenibili in ascensione che lavoreranno bene insieme. A nostro modo di vedere, la maggior parte di coloro che hanno tentato l'esperienza della comunità sono rimasti delusi in quanto gli umani sembrano proprio relazionarsi fra loro senza amore. L'amore e la sostenibilità sono correlati. Quello di creare la capacità di riusare e riciclare le indispensabili sostanze che alimentano la propria salute, è un vero e proprio atto d'amore interiore. E dunque, allorché ogni organo, ghiandola e sistema si sosterranno a vicenda ed insieme, sosterranno l'intera biologia, gli umani all'interno della comunità faranno lo stesso ed impareranno a vivere uniti in armonia, supportando il gruppo nel suo insieme. E tutti gli sforzi per raggiungere questo obiettivo, per quanto tenaci e duraturi, non avranno successo se prima la biologia non si sarà modificata nella sostenibilità attraverso l'ascensione; perché la vecchia biologia connessa allo scarto porta soltanto ad una mancanza di unità in quanto non esiste uno stato di vera unità padroneggiato al proprio interno. La disunione crea poi tutti i problemi che gli umani hanno gli uni verso gli altri che come ben sapete non sono un granché di natura amorevole. Uno stato di sostenibilità andrà a modificare questo stato di cose.

Anche per quanto riguarda tutti gli altri regni diventa imperativo ridiventare sostenibili. Nella sostenibilità, il bisogno di cacciarsi o di consumarsi a vicenda cesserà; così come cesserà anche il

bisogno umano di sussistere della nostra carne. Nel tempo, con la padronanza di livelli sempre più crescenti di biologia sostenibile, cesserà anche il bisogno di vivere dei prodotti della terra. Nella terra interna, ci sono quei regni che oggi hanno padroneggiato un tale stato d'essere e stanno principiando a vivere del solo respiro. Il loro numero è ancora esiguo; ma stanno comunque tracciando la strada che tutti gli altri regni della natura dovranno percorrere. Anch'essi hanno sostenuto la piena consapevolezza e come tale possono ridirigere la loro biologia attraverso il focus, proprio come stanno facendo gli incisori umani ed in forma di balena sulla superficie della terra. Per prima cosa ogni regno deve pertanto padroneggiare la piena coscienza con autoconsapevolezza quanto basta per ridirigere la biologia; a quel punto il nostro viaggio per completare la sostenibilità e la capacità di vivere di nuovo soltanto del respiro potrà dirsi compiuto.

Per quanto riguarda gli umani, occorreranno forse svariate generazioni prima che la sostenibilità possa essere promossa fra gli incisori della mappa. Lilliya ha scoperto che ci sono semplicemente molte tossine alle quali è ricorrentemente esposta; e che questo in qualche modo mina la capacità del corpo di conservare i suoi nutrienti. In qualche modo, i radicali liberi nel sangue alterano alcuni nutrienti che a loro volta rendono rancidi i nutrienti forniti dall'interno, inibendo la loro funzione di provvedere al fabbisogno cellulare. Lilliya ha scoperto che la ester C è un nutriente difficile da trattenere in quantità sufficienti nonostante la sostenibilità da lei sin qui padroneggiata; per cui sta integrando la sua dieta con la ester della Whole Food; e una volta la settimana effettua un bagno ionico dei piedi per disintossicarsi, una buona pratica igienica che serve ad estrarre dalla pelle alcune sostanze dalle quali non è stata sinora in grado di disintossicarsi nel corso della sua ascensione ed anche altre alle quali continua ad essere esposta attraverso l'aria e le fonti di approvvigionamento idriche. Il pediluvio ionico detossinante può pertanto rivelarsi utile per altri incisori della mappa come trattamento settimanale.

Anche gli integratori alimentari della Whole Food nella forma di "Miracle Reds" e di "Miracle Greens" sono una spinta per rafforzare il sistema immunitario di Lilliya. Questi concentrati congelati o disidratati offrono una miniera di nutrienti indispensabili per la rigenerazione della sua forma e possono essere introdotti quotidianamente nella sua dieta per ridurre i pasti ed il tempo dedicato alla digestione, cosicché più energia possa essere spesa verso la costante ascensione. Anche Nomi sta tentando di darsi tutte le sostanze nutritive per ascendere dal suo cattivo stato di salute; e questo è diventato uno specchio per la scuola, visto l'importanza di dare al corpo tutto ciò di cui ha bisogno per ascendere. Non è pertanto saggio cercare di vivere del solo respiro in questo tempo di ascensione sulla superficie della terra. E' molto meglio dare al corpo qualsiasi cosa di cui ha bisogno per ascendere in buona salute in una biologia sostenibile, viste e considerate le difficoltà della vita sulla superficie della terra e la perdurante esposizione alle tossine, alla radiazione ed all'antimateria.

La superficie della terra è costantemente bombardata dall'antimateria e dalla radiazione provenienti dal sistema solare, come anche dalle forze universali. L'esposizione a tali cose perfora la struttura cellulare anche quando si vive al coperto. I tetti della maggior parte delle case non bloccano la radiazione o l'antimateria. Quindi, nell'attuale circostanza, anche nella migliore delle biologie rigenerative insisterebbe comunque un costante bisogno di ricostruirsi. Vivere sottoterra è un modo per eliminare alcune delle esposizioni; ma la verità è che per eliminare l'esposizione al gran completo, bisognerebbe vivere almeno 10 miglia sottoterra. Per questo motivo, stante il perdurare dell'esposizione e fino a che la terra non sarà entrata pienamente nel Sogno del Grande Sole Centrale, quanti sono in ascensione dovranno ininterrottamente ricostruire il loro corpo per uscire da tali danze. Un traguardo che per il momento si prospetta ancora lontano, in quanto ci vorranno almeno altri 100 anni di costante momentum dentro il nuovo sogno per arrivarci; si tratta pertanto di un futuro non vicinissimo.

La stessa natura soffre per la persistente esposizione alla radiazione della terra esterna: ed in qualche regione anche per l'esposizione alla radiazione proveniente dalla civiltà umana. Coll'andar degli anni tali congegni saranno abbandonati; ma nel frattempo anche noi abbiamo bisogno di più nutrienti del solito per sostenere i nostri corpi e le nostre ascensioni. Sfortunatamente non abbiamo la capacità di recarci in un negozio biologico per acquistare un super integratore della Whole Food. Tuttavia, il vostro focus di aggiungere tali super alimenti alle vostre diete indurrà la natura a rispondere con la creazione di più super alimenti naturali arricchiti di ulteriori nutrienti. Alcuni alimenti super nutrienti, quali le bacche goji, hanno già dimostrato di avere maggior potere nutritivo e gli umani le stanno raccogliendo più frequentemente per ciò che esse offrono come integratore della dieta. Lilliya si è dilungata parecchio in queste cose in riferimento al Linguaggio di Luce. (Vedetevi "I Toni doppi e le Erbe" e "I Toni tripli e gli Oli" per più informazione, oltre a "Super Alimenti per l'Ascensione").

Noi stiamo in una certa misura già testimoniando della risposta della natura della terra esterna nei confronti della scelta umana di consumare più super alimenti. Le erbe ed i fiori e le erbe spontanee che crescono libere allo stato selvatico stanno diventando più nutrienti. La genetica si sta modificando per ospitare in sé micronutrienti nella nuova crescita di ogni primavera. Come tale, gli animali selvatici avranno a disposizione più sostanze nutritive per sostenere la biologia cristallina e proseguiranno nell'ascensione. In questo potete vedere quanto i focus umani agiscano in un modo positivo nei confronti della natura da consentirle di evolversi. Nel tempo, gli umani potranno scoprire la maggiore forza e vitalità delle erbe e dei fiori selvatici e quindi raccoglierci così come sono, invece che coltivarli; oppure quelli che ascendono potranno intendere che le matrici provenienti dai regni selvatici siano aggiunte all'orto od al campo rendendo prevalente un maggior nutrimento in tutte le fonti di cibo. Le aziende agricole biologiche sono le uniche che possono rispondere ad una matrice selvatica; comunque tutto sta nell'intenzione degli agricoltori.

Il sentiero verso la sostenibilità sortirà molti effetti sul pensiero umano. Già, grazie alla padronanza di Lilliya, vi è uno slancio dell'industria alimentare biologica verso i super alimenti che permettono di creare pasti più nutrienti rispetto a prima. C'è inoltre in atto la rivoluzione del crudo dove gli umani stanno riconoscendo che i cibi non sottoposti a cottura o cotti a basse temperature mantengono più nutrienti ed enzimi per aiutare la digestione ed il CHI od energia con enorme vantaggio per la salute. Gli snacks a base di cibi rigorosamente crudi stanno sempre più catturando l'interesse delle industrie alimentari. Indubbiamente, noi vediamo che crudo è meglio; e dopo tutto le creature dei regni della natura che traggono alimento dalla vegetazione non cuociono i loro pasti. Molti dei prossimi bambini Indaco, come nel caso di quelli associati ad Oa, non mangeranno nient'altro che vegetali crudi. Il crudo è la direzione che gli umani via via prenderanno perché è l'unico modo per mantenersi in salute nel lungo periodo e per sostenere la costante ascensione biologica nella sostenibilità.

Il gruppo di Lilliya ha scoperto la meraviglia dei frullati di foglie verdi. La ricetta è stata estratta da un libro che parla di un'intera famiglia che ha saputo risolvere problemi di salute anche gravi come malattie cardiache, diabete e cancro attraverso un ferreo regime vegetariano. La dieta era a base di alimenti crudi accompagnata da frullati fatti con verdura cruda a foglia verde quali il cavolo nero toscano, la bietola a coste, od altre forme di cavolo. Aggiungendo le foglie verdi a frutta fresca ed a succhi di frutta si ottenevano deliziose miscele e preparati che costituivano di per sé un super alimento.

La ragione? Il cavolo e le altre verdure della specie sono mal classificate come ortaggi, quando invece esse sono realmente prodotti della terra in sé e per sé d'indubbia qualità alimentare; le verdure a foglia verde contengono spesso più proteine di un pezzo di carne; ed anche più altri micronutrienti degli altri vegetali per una sana alimentazione. Con l'aggiunta di foglie verdi al

frullato, tutti i nutrienti vengono assorbiti più facilmente. Questa famiglia non soltanto ha recuperato la salute stravolgendo le sue abitudini alimentari, ma ha anche incominciato a rigenerarsi, ed ha visto i membri più anziani recuperare il colore originario dei capelli ed il loro aspetto giovanile. I regni della natura consigliano che più mappatori in ascensione scelgano di fare cambiamenti dietetici paralleli per meglio supportare il viaggio nella sostenibilità che li aspetta. (Leggetevi “Greens For Life” di Victoria Boutenko per più informazione al riguardo).

Qui sotto troverete qualche ricetta che ha incontrato i gusti di Lilliya:

**Ricetta n° 1** (per una persona)

- 3 foglie di cavolo nero toscano
- ½ tazza di mirtilli, lamponi o more (biologici freschi o congelati)
- ¼ di tazza di yogurt intero (se preferite, anche yogurt di noce di cocco o di capra)
- 1 cucchiata di miracle reds (od altro super alimento concentrato di propria scelta)
- 1 tazza di succo di melograno biologico (o frutti di bosco biologici o succo di mela)

Versate il tutto in un frullatore dotato di buone lame fino a rendere soffice il composto e gustatevelo.

**Ricetta n° 2:**

- 1 foglia di bietola (o cavolo nero toscano)
- 1 kiwi maturo, opportunamente sbucciato
- ½ tazza di fragole fresche o congelate (oppure mezza banana matura)
- ½ tazza di yogurt intero (può essere anche di latte di noce di cocco o di capra se lo preferite)
- 1 cucchiata di miracle reds (od altro super alimento concentrato a scelta)
- 1 tazza di succo di kiwi, o di fragola (o di arancia o di mela)

Miscelate il tutto in un frullatore fino a rendere soffice e cremoso il composto e gustatevelo

**Ricetta n° 3:**

- 1 foglia di cavolo nero toscano, cavolo riccio o bietola a coste)
- 1 tazza di succo di pomodoro o succo vegetale di altro genere)
- 1 cucchiaino da tavola di salsa Worcester
- 1 cucchiaino da tavola di succo di limone fresco
- un pizzico di sale per insaporirlo
- un pizzico di pepe di Cayenne o di peperoncino rosso in polvere

Mescolate in un frullatore con buone lame e gustatevelo.

Il nostro punto nelle ricette sopraindicate è che l'aggiunta di vegetali crudi e freschi in modo che siano facilmente digeribili, può essere utile al ristabilimento della salute ed anche al mantenimento della biologia cristallina; e sarà inoltre di vantaggio nei confronti del viaggio di ascensione che ci aspetta verso la sostenibilità. Noi del Regno dell'Alce pascoliamo erbe e fiori crudi lungo tutto l'arco dell'anno; tuttavia, i nostri intestini sono progettati per abbattere la vegetazione più di quanto la maggior parte degli umani ha sin qui padroneggiato nella sua ascensione; anche noi mastichiamo e rimastichiamo e ruminiamo come le mucche. Nel masticare a lungo le erbe dei pascoli, gli enzimi digestivi all'interno della bocca e nell'intestino superiore lavorano per darci la possibilità di estrarre tutto ciò di cui abbiamo bisogno nelle nostre diete vegetariane. Frullando le vostre foglie come nelle

ricette sopra riportate in maniera simile fate la stessa cosa affinché il corpo possa estrarre più nutrienti da tali sorgenti di cibo.

Molti umani mangiano il loro cibo senza masticare adeguatamente. Il cibo richiede attenzione per dare sostegno a quelli che stanno ascendendo. Il cibo dev'essere benedetto e preparato in modo amorevole per alimentare il sogno in favore della propria salute; e per essere assaporato, dev'essere mangiato lentamente. La masticazione del nostro bolo alimentare è un momento per benedire in ritorno i regni vegetali per il fatto che danno sostentamento al nostro regno. Spesso, noi ci sediamo e riposiamo, come Lilliya ha constatato nel passato osservando le mandrie di Alci a Jasper. In quel particolare giorno, noi ci sedemmo in gruppo sotto gli alberi per ricevere le benedizioni che essa ci stava offrendo; e, ruminando, chiudemmo i nostri occhi, nel mentre la benedivamo in ritorno. Mangiare può essere un momento per benedire; e così nel mentre bevete i vostri frullati o vi sedete per cenare, ricordatevi di benedire; benedire i regni del cibo che state ingerendo e benedire il vostro corpo cosicché il sogno che ricevete abbia a supportarvi e sostenervi nel proseguo della vita. Benedite anche il terreno in cui il cibo è cresciuto, ovunque esso sia, ed esso continuerà copioso a fornire i suoi frutti per le generazioni a venire.

Con questi ultimi pensieri, vi lasciamo.

Molte benedizioni a voi  
I Regni della Civetta e dell'Alce

\* \* \* \* \*

*Originale in inglese: <http://www.ascendpress.org/Community/NatureKingdoms/OwlandElk.htm>*

*Tradotto da Sonia per Stazione Celeste*

## MESSAGGIO DALL'ARCANGELO MICHELE

*di Gennaio 2011*

Trasmesso tramite Ronna Herman

# "Vi offriamo un'opportunità d'oro"

### **Amati Maestri,**

Ancora una volta noi, i messaggeri e servitori di Dio nostro Padre/Madre, facciamo echeggiare lo Squillo di Tromba per tutte le possenti forze che compongono le Legioni di Luce affinché si facciano avanti e si riuniscano. Voi, che vi siete dispersi in tutto l'universo nel corso delle molte ere passate, adesso venite riuniti qui sul bellissimo pianeta Terra per contribuire alla nascita di una Nuova Era e di una nuova realtà.

Avete creato ed eretto un senso di separazione, cedendo il vostro potere a coloro che si rafforzavano dividendo e conquistando. QUEL TEMPO E' PASSATO, carissimi! E' tempo di rivendicare la maestria sulla vostra natura interiore e poi iniziare il processo di riunificazione con tutte le molteplici parti di voi come un armonioso amorevole veicolo di Luce. Dovete ristabilire la comunione con l'armonia del vostro corpo mentale. Dovete ritornare alla realizzazione che, custodita nella vostra struttura cerebrale, c'è un'unità di saggezza e potere pienamente funzionante, perfetta, che si chiama Sacra Mente. Dovete calmare e ristabilire la vostra natura emozionale in modo che sia centrata all'interno del Vostro Centro Solare del Cuore. Dovete smettere di cercare al di fuori di voi per la convalida del vostro valore, amore, successo e verità. Dentro di voi avete tutto ciò che è necessario per la consapevolezza spirituale, la felicità, l'abbondanza e, sì, l'ascensione. Dentro di voi avete la Divina Presenza del vostro IO SONO, e la vostra coscienza divina individualizzata. Non è là fuori; è dentro di voi.

Sotto la spinta del vostro corpo dei desideri dell'ego, molti di voi si sono innamorati delle sensazioni di potere ed acquisizione. In effetti, siete venuti come cocreatori per costruire, perfezionare e godervi il regno materiale sul bellissimo pianeta Terra. Ma da qualche parte lungo la strada, siete diventati così coinvolti dalle vostre realizzazioni - impadronirsi, possedere ed accumulare - che questa è diventata la vostra misura per valutare l'amore e il successo: se foste ricchi ed influenti a sufficienza sareste degni d'amore, o se aveste la più grande quantità di ricchezze e beni, sareste ammirati e rispettati.

Concentrare tutte le vostre energie su queste manifestazioni esterne crea soltanto una momentanea soddisfazione, ed anche frustrazione ed insoddisfazione costanti. Che cosa succede se le vostre ricchezze e potere vi vengono tolte? Che cosa succede se perdete i vostri beni? Con che cosa vi identificate allora? E' come se aveste perso tutto ciò che rappresenta chi e che cosa siete. Ecco perché molti perdono ogni desiderio di vivere, alcuni giungono persino agli estremi di togliersi la vita perché, dalla loro percezione, tutto ciò che

hanno amato ed apprezzato è stato portato via, insieme al loro senso di essere degni d'amore e di rispetto.

Dovete imparare a concentrarvi sul vostro mondo interiore o sul Santuario dell'Anima. L'Anima, il vascello fisico e soprattutto la mente hanno i loro cicli ritmici. Il desiderio dell'anima è concentrato sul divenire il-Lumi-nata. La mente è concentrata sull'ottenere e conservare le informazioni. Il corpo fisico è concentrato sullo sperimentare attraverso i sensi. L'umanità sta costantemente sperimentando dei cicli di crescita, stagnazione e degrado, che aprono la strada ad un nuovo ciclo di crescita ed espansione. Il maestro si rivolge all'interno e lotta per una migliore qualità della vita, mentre le anime non risvegliate cercano esteriormente stimoli e gratificazione attraverso sensazioni fisiche piacevoli e beni materiali. L'amore come obiettivo esteriore, esterno a voi, porterà sempre un senso di vulnerabilità, avrà sempre bisogno di una costante conferma da parte di qualcuno o qualcosa. L'amore come obiettivo interiore proiettato verso l'esterno è un flusso costante di auto-rassicurazione, auto-accettazione, che cerca sempre di incorporare e proiettare di più di questo meraviglioso sentimento di unità ed armonia con tutto il creato.

L'amore è l'Essenza di tutta la Creazione. L'amore è contenuto nelle Particelle Adamantine di Luce che sgorgano dal centro cardiaco del Creatore Supremo in grandi flussi di Sostanza Cosmica di Forza Vitale nel SUO incessante desiderio di sperimentare di più di SE STESSO. E' un dono benedetto ad uso di tutta la Creazione, a tutti i livelli, dal più alto, il più potente, al più basso, il più ridotto; tuttavia vi sono delle condizioni. E' vostro diritto di nascita esprimere la vostra eccezionale espressione del sé tramite la cocreazione amorevole in armonia con la Matrice Divina, che è sempre in perfetto accordo con il grande disegno del Creatore. Quanto amorevoli sono le vostre creazioni, carissimi? Che genere di tempio avete creato per la vostra Anima? Vi identificate soltanto con il vostro corpo e poi, con il giudizio costante e la concentrazione sulle vostre imperfezioni e paragone con gli altri, combattete una continua battaglia, assicurando alla fine il fallimento e la convalida del vostro punto di vista distorto (un rapporto di amore/odio con voi stessi che vi tiene frustrati ed impantanati in una infelicità auto-inflitta?) Che tipo di mondo avete costruito con le vostre forme pensiero costanti? Che tipo di esempio siete stati per il vostro compagno/a, i vostri figli ed i vostri cari? Proiettate un senso di orgoglio-in-sé, una consapevolezza di quanto prezioso sia il dono della vita? Siete d'esempio sforzandovi di perfezionare le miriadi di sfaccettature dentro di voi?

C'è un percorso aperto da seguire per ognuno di voi, non importa in quale stazione o circostanze possiate trovarvi, un'occasione d'oro in attesa di consentirvi di assumere il vostro potere, di attingere alla vostra creatività, portare alla ribalta le molte abilità latenti che avete memorizzato in profondità nella banca della vostra memoria. Ed ora, come mai in precedenza, siamo vicini, ad osservare, in attesa di assistervi, incoraggiarvi a creare i miracoli, a spianare la strada per aiutarvi a spostarvi in avanti e verso l'alto.

E' tempo per tutti voi, come coraggiosi Portatori di Luce, di rompere ed attraversare i confini della discriminazione, la mancanza di potere e la limitazione. Vi incoraggiamo, in qualità di donne dello Spirito, a diventare fari ed esempi come donne forti tra gli uomini. Vi supplichiamo, come uomini di valore ed integrità, di diventare uomini compassionevoli tra le donne. Con questo intendiamo dire, cancellate ed eliminate le divisioni e le barriere tra

voi, offrendo ed accettando i doni e gli attributi di ognuno mentre integrate queste energie estremamente necessarie nei vostri corpi mentali ed emozionali. La vostra verità risiede nel vostro livello di consapevolezza, la vostra assimilazione del dono cosmico della coscienza di Dio. Dovete integrare la conoscenza che acquistate, e poi dimostrare che avete la capacità di vivere secondo quel nuovo livello di saggezza. Siete giudicati dal vostro Sé Superiore e dalla vostra Presenza Divina per la vostra disponibilità a procedere lungo la spirale dell'iniziazione. Vi abbiamo detto che il sentiero dell'ascensione è un processo molto solitario, secolare. Le vostre iniziazioni sono progettate specificamente per voi e voi soltanto, perché voi siete come nessun altro. E tuttavia, miei preziosi, ogni miglioramento che fate che vi eleva di un'altra frazione, o un passo lungo lo stretto sentiero della maestria, eleva anche tutta l'umanità. Siete in procinto di diventare l'uno nell'Essenza, ma nell'Uno con Tutti.

Uno dei più meravigliosi doni che saranno disponibili per voi quando entrate sul sentiero dell'ascensione è di attingere allo stato di beatitudine delle dimensioni superiori. Una volta che avete raggiunto questo obiettivo, lo cercherete ancora per sempre, perché avete visto di sfuggita il vostro vero Stato d'Essere. Amatemi, mentre integrate più Particelle Adamantine della Coscienza Divina nel vostro Sacro Cuore, inizierete a provare sempre di più uno stato di beatitudine. Sentirete la pienezza ed il potere espansivo dell'amore e a volte vi sentirete come se il vostro cuore fosse stracolmo di questo Divino Elisir di Vita. Potete attingere ai regni della beatitudine mentre siete in meditazione, soprattutto se meditate mentre siete nella vostra piramide di cristallo; tuttavia, il vostro obiettivo principale dovrebbe essere di raggiungere quello stato di beatitudine mentre vivete la vostra vita di ogni giorno. Questo si chiama essere nel mondo, ma non del mondo. Visualizzate il vostro angelo custode appollaiato sulla vostra spalla mentre vi occupate delle vostre attività quotidiane, e restate centrati nel vostro Sacro Cuore in modo da essere costantemente consapevoli della Scintilla del Divino Amore/Luce che arde dentro di voi. Quando potrete fare questo, sarete sulla strada per creare il vostro Paradiso Privato sulla Terra.

La Legge del Cerchio assicura che i modelli vibrazionali che inviate vi siano ritornati insieme ad una quantità accumulata di similarità-energia qualificata (o vibrazioni degli stessi modelli di frequenza). Voi siete il centro di un vortice energetico che è fatto di un cerchio/anello di modelli vibrazionali che avete proiettato fuori verso il mondo della materia tramite il vostro Centro Solare di Potere. Il vostro plesso solare è chiamato in modo appropriato; perché proprio come la Terra e l'umanità ricevono l'energia cosmica dal sole del vostro sistema solare, ognuno di voi irradia energia di Forza Vitale dal proprio Centro Solare di Potere. Per un momento, visualizzate voi stessi come il punto focale del vostro mondo. Voi siete la sorgente di alimentazione ed i vostri pensieri, azioni ed intenzioni irradiano da voi in una spirale di energia che si connette con energia simile. Quell'energia si amplifica e si manifesta nel mondo di causa ed effetto e poi ritorna a voi, rinforzando la vostra immagine della realtà. Il vostro corpo assorbe una parte di quell'energia, creando dolore e sofferenza o gioia e benedizioni, a seconda delle frequenze. Il resto fuoriesce da voi posteriormente, creando l'altro anello del vostro modello dell'infinito, mentre la restante energia di frequenza superiore gradualmente fluisce nella vostra personale Ruota della Creazione. State costantemente alimentando la vostra personale prigione di energia negativa, impattata, o il vostro veicolo di Luce e la vostra auto-consapevolezza in continua espansione. Non vi abbiamo forse detto che siete venuti sulla Terra come cocreatori con la Forza di Dio?

Ognuno di voi ha la capacità di contribuire con qualcosa di personale ed unico alla Matrice Divina ora in fase di progettazione per il futuro dell'umanità e della Terra. Vi è stato fatto un dono straordinario dal Creatore, un privilegio senza precedenti di partecipare alla creazione del vostro destino. Ognuno di voi ha il potenziale di diventare un mortale glorificato. State diventando mortali infusi dallo Spirito che vi assicura lo stato immortale. Siete multi-sfaccettati ed avete la coscienza su molti più livelli di quanto possiate comprendere in questo momento. Siete un'Anima Immortale con un corpo ed una mente mortale. Siete in un processo di espansione dell'Anima ed infusione di Luce.

E' tempo per ognuno di voi di farsi avanti, prendere posizione ed essere ascoltati. Iniziate dove vi trovate, al vostro massimo livello di comprensione, vedendo attraverso gli occhi filtrati dall'amore, sentendo con un cuore pieno di compassione ed agendo con una mente che non è oscurata dalla colpa, paura o giudizio. E' così che troverete la vostra verità, amati. E' così che il vostro mondo e la vostra realtà saranno colmati fino a traboccare d'amore, gioia ed abbondanza. Questa è la strada del maestro, la strada della verità, la via del ritorno a casa.

Amati fari di Luce, non potete capire quanto state diventando potenti. Voi, i nuovi Servitori del Mondo, state creando una mente superiore, la coscienza di massa che si sta gradualmente infiltrando e cambiando i vecchi modelli di credenza della coscienza collettiva tri/quadrimensionale, aiutando in tal modo gli altri a lasciar andare le loro paure profondamente radicate, il senso di vergogna, d'indegnità, il senso di colpa e scarsità. Mentre expandete la vostra consapevolezza ed attingete alle frequenze delle dimensioni superiori e poi vi impegnate a vivere la vostra verità come la conoscete, iniziate un processo di creare una struttura di credenze di massa di frequenze più elevate, raffinate che si uniranno ai modelli colmi di Luce degli altri, irradiando così le vibrazioni di Amore/Luce fuori verso il mondo della causa. Quando vi unite ad altre persone affini, create una sinergia che si espande esponenzialmente in un cerchio sempre più grande di coscienza di gruppo raffinata.

Vi onoriamo per il vostro coraggio. Sappiamo che il vostro viaggio è stato lungo e faticoso; tuttavia, vi diciamo questo, dolci amici: il tempo del dolore e della sofferenza sta gradualmente diventando una cosa del passato – un ricordo che lentamente svanirà. Il tempo dei miracoli è a portata di mano. Ogni giorno, noi eliminiamo altre energie restrittive tra noi mentre dissolviamo altra negatività che vortica nell'etere. Vi assicuriamo che presto avrete la vostra convalida su come sarà l'imminente Era di grandezza. E conoscerete, senza alcun dubbio, la parte importante che avete interpretato. Ero con voi quando all'inizio siete arrivati sul pianeta Terra moltissimi secoli fa, e resterò per guidarvi, ispirarvi e sostenervi fino a quando non sarete pronti a ritornare alla vostra vera condizione nei regni gloriosi di Dio nostro Padre/Madre. IO SONO per sempre vostro amico, custode e compagno nello Spirito.

**IO SONO l'Arcangelo Michele**

Trasmesso tramite Ronna Herman

## Da Ronna:

*Carissimi amici, ho canalizzato il messaggio di gennaio dell'AA Michele presto in vista del mio intervento alla gola, mercoledì 15 dicembre. Mi aspetto di recuperare rapidamente. Tuttavia devo anche preparare le lezioni dei due Webinar che presenterò a gennaio, ed anche inviare i biglietti d'auguri e preparare la nostra vacanza per la semplice celebrazione con la nostra famiglia. Per rendere le cose un po' più facili per me, l'Amato Michele gentilmente mi ha trasmesso alcune informazioni originali e poi mi ha indirizzato ad un numero di passaggi dai messaggi precedenti che sono rilevanti per quello che desidera trasmettervi in questo momento. E' un processo stupefacente, e vorrei che ognuno di voi potesse vedere il modo magico in cui dirige le mie mani e la mia mente esattamente al messaggio e al paragrafo giusti. E' un messaggio semplice ma profondo e tuttavia ci ricorda molte delle cose delle quali dobbiamo essere costantemente consapevoli mentre ci spostiamo sempre più profondamente nella saggezza cosmica man mano che procediamo lungo lo stretto sentiero dell'ascensione.*

*La mia mente sta traboccando con le nuove informazioni che l'AA Michele sta cercando di chiarire per me in modo che io possa trasmetterle a tutti voi con esattezza in un momento successivo. Sono sbalordita e quasi sopraffatta da alcuni dei complicati concetti dei quali mi ha dato una rapida visione, e spero di poterli condividere con tutti voi presto.*

*E' stato un anno meraviglioso, spesso magico, e a volte inquietante per tutti noi. So che molti di voi stanno sperimentando grandi difficoltà in molti settori della propria vita; tuttavia, permettetemi di ricordarvi che mai abbiamo avuto così tanto aiuto da parte dei nostri meravigliosi amici invisibili, e mai prima d'ora abbiamo avuto una così grande opportunità di rivendicare la nostra maestria ed attingere al nostro personale forziere dell'abbondanza e a tutte le meravigliose benedizioni che ci attendono mentre ci prepariamo a ricevere il radiante Amore/Vita/Luce del Creatore Supremo attraverso Dio nostra Beata Madre/Padre.*

*Desidero ringraziare tutti voi per i vostri affettuosi pensieri. Ho ricevuto una grande effusione di amorevoli auguri e preghiere; il mio cuore è colmo di gioia e gratitudine. Non vedo l'ora di procedere ed avere nuovamente una voce forte, chiara ed una gola senza dolore. Ci sono stati così tanti miracoli in questa prova, mi sento così benedetta. L'AA Michele ci dice che a volte ci vuole un po' per vedere la benedizione in un evento negativo, ma ce n'è una e lo capiremo al momento giusto. Egli ha ragione, come sempre. Il mio più profondo amore, gratitudine e benedizioni angeliche.*

*Ronna*

*P.S. L'intervento è stato un grande successo. La mia gola è ancora in via di guarigione e la mia voce diventa ogni giorno più forte. Sarà un glorioso anno di sfide, miracoli e benedizioni. Un'affermazione che ho usato molte volte negli anni passati è: **“Questa è una prova, io vincerò”**. Per favore raggiungetemi nella nostra Piramide di Luce mentre procediamo insieme verso la meravigliosa Era dell'Illuminazione.*

*Grandi abbracci ed abbondanti benedizioni,*

*Ronna*

Per saperne di più: <http://www.ronnastar.com/>

Traduzione a cura di Magda Cermelli per [www.lightworker.it](http://www.lightworker.it)