

)\* (Stazione Celeste)

## Aggiornamenti Settimanali

N° 13.01-2

14 Gennaio 2013

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 - 19	<a href="#">messaggi</a>	<a href="#">Crimson Circle</a>	La <a href="#">Serie della Libertà</a> <a href="#">Shoud 4: "Oltre il vostro sogno (nella libertà)"</a> 5 gennaio 2013
20 - 25	<a href="#">messaggi</a>	<a href="#">Lightworker</a>	<a href="#">Una lezione in Tempo</a> <b>La prima lezione del Tempo del Custode del Tempo</b> "Promemoria da Casa" del 15 Novembre 2012
26 - 34	<a href="#">messaggi</a>	<a href="#">Arcangelo Michele</a>	Dicembre 2012 <a href="#">E' il momento di una caccia al tesoro spirituale</a> attraverso Ronna Herman

**LE CANALIZZAZIONI DEL CRIMSON CIRCLE**  
**La Serie della Libertà**  
**SHOUD 4: “Oltre il Vostro Sogno (Nella Libertà)”**  
**Con ADAMUS, canalizzato da Geoffrey Hoppe**

**Presentato al Crimson Circle**  
**il 5 Gennaio 2013**  
[www.crimsoncircle.com](http://www.crimsoncircle.com)

Traduzione di Carla De Nitto

Io Sono Ciò Che Sono, Un Adamus Saint-Germain più gentile, più compassionevole. (applausi). Oggi sorridete, e ne avete tutti i motivi. Siamo nella nuova era. E' diverso, completamente diverso. In una nuova era che è stata annunciata per eoni, per secoli, ed eccoci qui.

Vi siete accorti di cosa accadeva mentre suonava la musica? Cosa accadeva nella stanza, dovunque foste al momento, ovunque foste seduti o sdraiati? E non è stato uno stupido, pesante movimento di una coltre di energia. E' stata una cosa morbida, facile, ma molto reale. Niente che vi facesse sobbalzare sulla sedia. Niente che scioccasse il vostro corpo. Solo un morbido, facile ingresso di energia.

Abituatevi a questo, abitatevi. Ah, ma ci sono alcune clausole di cui parleremo oggi.

### **La Nuova Era**

Diamo il benvenuto alla Nuova Era. Ma devo dire questo: Anche se non ci fosse stata alcuna verità nelle profezie Maya, nessuna verità in questa cosa della fine dell'era mentale Atlantidea, nessuna verità sulla seconda venuta di Gesù, c'era sufficiente sensazione e consapevolezza per farlo diventare reale. C'era sufficiente passione e desiderio di entrare in una nuova era, e quindi lo avete fatto. E' molto semplice.

E il fatto è che sono vere le profezie Maya, e il cambiamento di cinque ere in una sola volta, tutto vero, ma ha riguardato soprattutto voi, la vostra passione e il vostro desiderio. Passione di uscire dal vecchio, ed era ora. Ma soprattutto aprire la strada ai nuovi che stanno arrivando, e sono molti. Molti che vengono dopo di voi, dietro di voi. Umani che hanno vissuto molte vite sulla Terra, e quelli che chiamate i figli della Nuova Energia, I Bambini di Cristallo, comunque li vogliate chiamare, sono coloro che arrivano per la prima volta. Così abbiamo attraversato il confine, ed eccoci qui.

Per molte persone – non voi, ma la gran parte delle persone – il 2013 sarà proprio come il 2012. Lo vedete già. Si sono svegliati il primo Gennaio con nient'altro che i postumi della sbornia e i rimorsi. Non è cambiato niente. Ma voi avete quella scintilla, quel desiderio. Ne abbiamo parlato di recente alla riunione della “Fine di qualsiasi cosa” - *basta*. E' così semplice. Basta. Basta compromessi. I compromessi sono come annacquare il vino. Perché farlo? I compromessi vi hanno compromesso, vi hanno indebolito, vi hanno impelagato con gli impegni e i desideri di altri. Conosco gente che dice: “Devi essere bravo a fare compromessi.” Non con voi stessi. No davvero. Questo non significa non rispettare le opinioni e i valori degli altri, non vuol dire che voi non capite che ci sono altri esseri su questo pianeta oltre a voi. Vuol solo dire che voi non comprometterete i vostri valori, la vostra passione il vostro desiderio.

Eccoci nella nuova era. Facciamo un respiro profondo. Ce l'avete fatta. La vita è bella.

Cominciamo. Oggi ho tre parti e la farò breve. Continuiamo la nostra discussione dell'ultimo incontro nella Vecchia Energia.

### **Attributi del 2013**

ADAMUS: Prima di parlare degli attributi del Maestro, parliamo degli attributi del 2013. Quali sono gli attributi importanti per voi. Quali saranno le parole chiave per voi? Ricordate che qualsiasi cosa che scriviamo qui può avverarsi. Parole chiave per quest'anno.

TIFFANY: Una sola parola: Soldi!

ADAMUS: Grazie. Linda ha dimenticato di controllare le mie tasche, così ci sono soldi per te. Cento dollari.

TIFFANY: Grazie!, Grazie!

ADAMUS: Perché è così importante il denaro quest'anno?

TIFFANY: Sono stanca di sentire che non posso fare quello che voglio fare.

ADAMUS: E quanto sei stanca? Sei davvero stanca?

TIFFANY: Mi sono rotta i coglioni.

TIFFANY: Ma hai notato quanto facilmente ti è arrivato?

TIFFANY: Sì, è stato grande.

ADAMUS: Ti sei dovuta vendere per averli? Hai dovuto mendicare o strisciare, dividerli con gli altri?

TIFFANY: No.

ADAMUS: Perché altrettanto facilmente come hai creato questi \$ 100 per te stessa – e ne arriveranno altri – anche altri possono farlo. Può farlo Pete, o Duke. Tutti voi potete crearli con la stessa facilità, senza combattere.

Vi devo dire che Linda ha tentato di ispezionare le tasche di Cauldre prima di cominciare. (risate) Ma le forze hanno impedito che questo avvenisse così è stato possibile consegnarti i 100 dollari. (il pubblico applaude). La morale della storia è che dietro le scene, ci sono molte cose al lavoro. Voi non avete bisogno di preoccuparvi, non dovete pensarci. Non devi preoccuparti che Linda e Cauldre hanno avuto una discussione qua davanti, perché lei voleva togliere il denaro dalle sue tasche e lui ha fatto resistenza. Non importa. Il denaro, l'abbondanza è arrivata a te. Lasciate che questo sia un segno per quest'anno per tutti voi. E' avvenuto inaspettatamente. Tu non sei venuta qui aspettandoti o per chiedere soldi, o pregando per il denaro...

TIFFANY: Da adesso in poi lo farò! (risate)

ADAMUS: Sono venuto da te e la prima cosa che è venuta fuori con gli attributi del 2013, è stato il denaro (schiocca le dita!) proprio così. Per favore non mettetemi in imbarazzo con il club dei Maestri Asceti quest'anno. (Adamus ride) Fate in modo che venga a voi così facilmente per tutto l'anno. Grazie. Il prossimo.

SHAUMBRA 1: Permettere a se stessi di aprirsi e ricevere...permettere l'abbondanza, la guarigione...

ADAMUS: Usciamo dal makyò per favore. Sai cosa davvero permetterai? E sarai un tale esempio per tutti. Prima di tutti mi permetterai di baciarti sulle labbra(Adamus la bacia sulle labbra; grandi Oooh! del pubblico) Poi permetterai a te stessa di amarti...in modo divino.

SHAUMBRA 1: Pensavo di averlo già fatto.

ADAMUS: Stai per scoprire cos'è il vero amore (risate perchè Adamus fa quasi le fusa) Un amore pazzo, folle, non mentale, non compromesso, amore per te stessa.

Poi le altre cose arrivano.

Questo è un anno per amare se stessi. Senza compromessi, per ognuno di voi, senza eccezioni. Senza niente che interferisca con il vostro grande amore, quello per voi stessi. Un imperturbabile, sensuale amore. Senza sentirsi il colpa, senza trattenersi. Che folle amore per se stessi. Ah! Lo vedo è nel vostro futuro

Grazie. Il prossimo.

SHAUMBRA 2: (donna) Uno degli attributi è liberarsi dalle clausole. Okay? Viviamo la vita e siamo felici.

ADAMUS: Bene, assolutamente, e come lo facciamo, questo godersi la vita?

SHAUMBRA 2: Solo essere, Essere ogni cosa, ogni minuto di ogni giorno. Essere e basta.

ADAMUS: E come sei e basta?...Che ne pensi di darti il permesso? Sembra così semplice. datti il permesso per goderti davvero la vita quest'anno. Basta con le cose vecchie. E' in realtà facile, ma il problema è che è facile che diventi una cosa mentale, e pensarci su facendo piani e programmi. No, fatelo e basta. Bene, perchè godersi la vita?

SHAUMBRA 2: E' troppo breve.

ADAMUS: Perchè è troppo breve? Questa è una bella domanda. Fermiamoci un momento su questo. Esiste un modello umano, uno standard umano, che dice che in generale gli umani vivono 75 forse 80 anni. Perché? Vorreste rimanere più a lungo? Forse desiderate 85 anni davvero buoni o 100 o più. Mi preoccupa perchè c'è questo meccanismo nella coscienza che vi dice: "Tu morirai quando avrai circa 85 anni e se arrivi a 100, sarai davvero vecchio e rugoso e brutto, perchè vivere così a lungo?"

Abbiamo già parlato della biologia ancestrale – possiamo metterlo nella lista? - Mettiamolo in pratica quest'anno: *essere* il vostro corpo di *luce*. *Dimenticate il numero degli anni*. Dimenticate ogni disturbo che avete adesso, e fatela facile. Fatela facile come quei 100 dollari che sono andati a lei, Okay? Bene.

Invecchiare, ooh, è un altro problema. Dopo che abbiamo finito con l'abbondanza, lavoreremo sul problema dell'invecchiamento, o del non invecchiamento.

LINDA: Non potremmo fare prima questo? (Adamus ride)

ADAMUS: Sì, potremmo. La ragione per la quale non voglio è perchè poi direste: "Ma se invecchio, sarò davvero povero".

Facciamo prima l'abbondanza, dopo di che voi vorrete vivere più a lungo.

SHAUMBRA 3: (donna) Sono d'accordo nel vivere più a lungo e nell'abbondanza. Ma per me riguarda il facile e con grazia, per permettere l'abbondanza, l'età, l'ascensione.

ADAMUS: Vorrei che tutti voi consideraste questo per un momento. Facile e con grazia. I più grandi denigratori di questo saranno le altre persone. Prima voi stessi, ma soprattutto gli altri e vorrei che deste uno sguardo a tutto questo nella vostra vita, con occhi molto compassionevoli. Compassione per voi stessi. So che cammino sul ghiaccio sottile, sull'acqua gelata, quando parlo di questo, ma esiste il fattore relazione che ha una grande portata sulla vostra illuminazione e sulla vostra felicità. Enorme. Io affermo che se foste da soli, avreste imparato velocemente ad amare voi stessi. Se foste da soli non avreste tutte quelle pressioni dalle relazioni, dai membri della famiglia, e cose così. La vostra illuminazione arriverebbe molto velocemente.

Non sto dicendo di uscire e mollare quelle relazioni (Adamus dice solo con le labbra: “Beh, forse” e ride) Non sto raccomandando ufficialmente questo, ma vi chiedo di osservarlo. Sono per la maggior parte legami karmici. Sono finiti per la maggior parte. Questo non significa che li dovete negare, o che li dovete tagliare via. Significa solo cambiare le dinamiche della relazione, in modo che quella non sia più vostra madre dalla vita passata, o una madre in questa vita, Non c'è più una linea karmica che vi mantiene connessi. E non vuol dire che dovete smettere di inviar loro cartoline di Natale, ma chiedetevi come mai non ne arriva mai una da loro. Non vuol dire che dovete precipitarvi in una qualche comune, e non vederli mai, ma cambiare la relazione. E' così (schiocca le dita) facile. Lo è davvero. Nel momento in cui voi dite “Namaste” - Essi sono esseri con un'anima. Il Dio “Io Sono”, proprio come voi, ma non sono più questa vecchia roba karmica o la voce di vostra madre nella testa. Voi vi lasciate tutto questo alle spalle – e questo renderà l'illuminazione più facile.

L'ho già detto, ed è stato l'oggetto di molte discussioni, ma il 95 per cento delle cose che vi trattengono non sono veramente vostre. Arrivano dalle relazioni, dal di fuori, dalla coscienza di massa, ma non sono vostre. Facciamo in modo che questo sia l'anno senza più vecchie relazioni. Voglio che ogni relazione sia cominciata da capo. Basta con le vecchie relazioni.

Bene. Altri attributi del 2013. Attributi dei Maestri viventi?

LAWRENCE: E' correlato al lasciar andare le vecchie relazioni, noi tutti possediamo relazioni con la nostra società, allevate nel sistema delle credenze. Penso che sia il momento giusto per fare una formale dichiarazione di sovranità che possa liberarci da ogni oppressione, ogni prigionia in cui la mente vorrebbe tenerci.

Ho scoperto delle cose che sono proprio una benedizione.

ADAMUS: Cosa vorresti proclamare?

LAWRENCE: La mia sovranità.

ADAMUS: E come vorresti farlo?

LAWRENCE:...ognuno di noi è due persone. Siamo una finzione che è stata creata in cui tutti dobbiamo vivere, e siamo anche il libero e sovrano essere che siamo.

ADAMUS: Cosa accade quando proclami la tua sovranità? E la intendi davvero. Lo fai con sentimento e passione. Non come un mantra mentale, quando dici: “Mai più essere schiavi. Mai

più.” A te stesso o ad altri. Quando lo proclami veramente e viene fuori con passione e compassione.

LAWRENCE: Ti permette di volare come un'aquila, non ci sono limitazioni nella tua vita. Ti è permesso di essere un creatore. Non devi essere oppresso dalle leggi, dalle strutture, che sono le barriere al nostro potenziale creativo. Gioia e creatività, amore, la paura scompare.

ADAMUS: Basandoci su tutto questo, perchè non tutti lo fanno? Mi suona semplice. Mi suona davvero semplice, perchè non tutti fanno questo? “Proclamo la mia sovranità. Rivendico la mia sovranità.” Io lo dico ad alta voce, ma qualcuno dirà: “Sono stato creato sovrano e ora ritorno ad essere sovrano.” E' così facile. Perchè non lo fanno?

LAWRENCE: Perchè sono stati educati in una illusione, e perchè siamo una fiction creata nella Vecchia Energia e l'attaccamento alla Vecchia Energia ci confina, ci obbliga a quella struttura. Ma è giunto il tempo in cui possiamo letteralmente, nero su bianco, dichiararlo al governo registrare e dichiarare  
la tua sovranità...

ADAMUS: Vorrei restare a: “Sono un essere sovrano” (risate) Ma capisco il tuo punto di vista.

LAWRENCE: Ma è una dichiarazione formale autenticata, registrata e dichiarata, che ti pone in una giurisdizione costituzionale, se vuoi, la legge di Dio, protetta e garantita per te sotto la Costituzione e la Carta dei Diritti. E' così semplice.

ADAMUS: Alla cui realizzazione ho collaborato per altro.

LAWRENCE: Lo so, è stato un grande esperimento nella creazione di questo paese. Molti paesi oggi hanno una costituzione modellata su quella di questo paese, così ognuno ha la stessa opportunità di dichiarare la sua sovranità e riportarla qui sulla terra adesso, nel presente.

ADAMUS: Perchè non lo fa altra gente?

LAWRENCE: Per paura.

ADAMUS: Paura di cosa?

LAWRENCE: Numero uno, temono l'imposizione della legge, paura di essere ridicoli. Lo sai i popoli più felici al mondo sono quelli che hanno la prosperità.

ADAMUS: Perchè qualcuno dovrebbe ridicolizzare qualcun altro perchè proclama la sua sovranità? Il prossimo mese Linda vorrei il modulo di sovranità e le persone proclamano la loro sovranità e qualcuno lo mette in ridicolo. Perchè qualcuno dovrebbe farlo?

LAWRENCE: Beh, perchè ci sono altre energie là fuori che hanno poiettato nei media che dichiarare la propria sovranità è terrorismo. Letteralmente, è una pubblicazione terroristica, così la gente si spaventa e dice: Non vogliamo farlo.

ADAMUS: Ho una grande idea. Siamo terroristi spirituali! (Grandi applausi)

LAWRENCE: In realtà è quello che siamo. Siamo il nuovo governo segreto, e ancora non lo sappiamo.

ADAMUS: Cerchiamo di non essere segreti. Siamo solo il governo dell'Io Sono. Il Regno dell'Io Sono. Io sono il Maestro imperiale del Regno dell'Io Sono.

LAWRENCE: Dominio Libero.

ADAMUS: (invita Lawrence a sedersi sulla sedia di Linda) Questo è interessante. Proclamare la propria sovranità senza paura, senza le clausole.

Il motivo per cui ti ho invitato qui davanti è per farti proclamare la tua sovranità, o rivendicarla – il perchè hai dato inizio alla tua sovranità. Una sovranità piena e semplice.

Lo Spirito, che siete anche voi, nel suo Grande Amore – guardatelo come Madre/Padre Dio o maschile/femminile – ha detto: “Io amo me stesso così tanto che voglio creare me stesso ancora ed ancora, voglio uno specchio dopo l'altro di me stesso, ma ognuno di questi me sarà sovrano. Io non sarò il genitore del me stesso che ho creato. Non lo controllerò, perchè nell'infinito amore, darò a me stesso, alla mia creazione di me stesso, una completa libertà.” E così è stato. Voi siete Dio innamorato di se stesso ogni momento di ogni giorno. Perfino nelle vostre brutte esperienze o in quello che chiamate così, che è semplicemente un'esperienza. E' semplicemente un altro modo di realizzare questa cosa chiamata amore.

Quindi voi foste creati sovrani e semplici, e voi siete andati avanti senza restrizioni, senza regole, perchè non è necessario che ci siano le regole, con dei lacci attaccati. Nessuna briglia per riportarvi a casa. Questo è amore. La cosa interessante è che in quel momento lo Spirito non sapeva che si trattava di amore, ma sentì questo desiderio, questa passione, e disse: “Creerò me stesso ripetutamente,” Ed eccovi qui. Eccovi qui pronti a tornare alla sovranità e alla semplicità. A tornare al magico. Necessita di un po' di lavoro. Dovete liberarvi di moltissime vite di programmazione, di strutture, di ipnosi molto strutturata, ma ogni volta che ridete, ogni volta che sorridete, rilasciate un po' di più. Ogni volta che ci riuniamo così – un gruppo di Dei innamorati di se stessi ogni giorno – si rilascia un altro po'. Niente che possa sopraffare la vostra biologia, perchè per amore della vita e volendo rimanere qui, noi – voi – state permettendo che accada ad un livello che la vostra biologia possa gestire, così da poter restare nel corpo. Che meravigliosa creazione. Ogni volta che ridete, che sorridete, un pezzetto di voi torna alla sovranità.

Vuoi rivendicare (rivolgendosi a Lawrence) la tua sovranità davanti a tutti questi Dei?

LAWRENCE: Io so chi sono. Io Sono Ciò Che Sono. Vengo dalla creazione, sono parte della creazione. Sono eguale a voi e tutti gli altri. Siamo stati creati eguali...

ADAMUS: (bisbigliando) E' meglio che mi sieda. Ci metterà un po'. (risate)

LAWRENCE: Non dobbiamo dar via il nostro potere a coloro che vogliono esercitare un potere su di noi. E' solo un modo di conoscere chi si nasconde dietro le tende e vedere che è una persona proprio come voi e me. Non è il Mago di Oz...

ADAMUS: Fermiamoci qui. Questa è una cosa piuttosto semplice. Cosa è accaduto? (qualcuno dice la Testa, qualcuno Makyo) In realtà procrastinazione, indugio. Naturalmente è difficile essere qui davanti al gruppo, ormai ubriaco....(risate perchè Lawrence aveva bevuto due bicchieri di vino)...e proclamare la propria sovranità. Ma potrebbe essere così semplice, per tornare al punto di quest'anno, ma quando vi trovate sul palco di fronte a tutti, ai vostri aspetti, a me e ai miei stimati colleghi, quando c'è l'opportunità per la chiarezza e la semplicità, cosa fanno gli umani? ...

Facciamolo di nuovo. Vorresti proclamare, di fronte ai tuoi pari, esseri d'amore, semplicemente proclamare la tua sovranità?

LAWRENCE: Io Sono Ciò Che Sono.

ADAMUS: Perché non usi le parole “Proclamo la mia Sovranità”? (risate) L'Io Sono va bene, ma molte persone non sanno cosa significa. “Sovranità” è più semplice.

LAWRENCE: *Io sono sovrano.*

ADAMUS: Bene! (il pubblico applaude) Il punto è fatela semplice, facile. Grazie comunque, non abbiamo più soldi, ma puoi avere il resto del vino.

Vorrei che qualcun altro venisse qui davanti, solo per proclamare la sua sovranità. Questo è...potremmo non avere altri incontri il resto dell'anno. Questo è il mio punto – semplice e chiaro.

LARA: (prima sbaglia le parole, poi cerca di chiudere gli occhi e non ci riesce. Dopo le raccomandazioni di Adamus, grida) Proclamo la mia sovranità.

Qual'è il feedback? (Marty. Mofo il marito dice “I suoi aspetti”). Assolutamente sì. Una piccola interferenza. Perché deve essere così difficile? Arrivate al punto? Vedete cosa accade qui?

E' così facile. L'abbondanza è facile. La salute è facile. L'amore di sé – un po' più difficile, ma non così tanto. Facile essere un umano vivente. Piuttosto facile ma ancora così impegnativo. Quindi rifacciamolo da capo, io mi sederò tra il pubblico.

LARA: (molto chiaramente) Io proclamo la mia sovranità.

ADAMUS: Bene. (il pubblico applaude) Grazie, eccellente. Come ci si sente?

LARA: E' fantastico

ADAMUS: Lo senti vero? (lei fa cenno di sì) Provalo anche a casa. Grazie.

ADAMUS: Il punto? Non deve essere difficile. Non dovete usare tante parole. Qualsiasi cosa farete quest'anno, fatela chiara e semplice. Ascoltatevi – le idee ricorrenti, le indecisioni. Ascoltate il vostro chiacchiericcio spirituale. Vi annoierete a morte se lo fate. Perché ci sono tanti sproloqui. Basta! E' tempo di farla semplice. “Io proclamo la mia sovranità”. Tutto qui. “Io permetto la mia sovranità. Io sono sovrano”. E' così semplice, è complesso perché la mente pensa che sia altro. Qualcos'altro che dovete fare. Non c'è.

## **La Lista di Adamus**

Ora farò la mia lista. Direi che la parola chiave per quest'anno è energia.

### **< Energia**

L'energia è differente a partire dal 21 Dicembre, perché voi l'avete scelto. L'energia entra in modo molto diverso. Non vuole fare i vecchi percorsi, i vecchi tracciati. Non vuole essere fatta girare vorticosamente nella mente, spinta in ogni tipo di deviazione e distrazione, sprecata, cercando di correre attraverso la mente e il corpo, e più di tutto attraverso il tempo. Hmmm hmmm. Filosofico. Tradotto significa “Di che diamine parla?”

L'energia entra in modi nuovi. E' veloce, molto disponibile e non vuole fare troppe deviazioni e distrazioni. E' così chiaro: “Io sono sovrano” Non ci pensate più. Non vi stressate più. Non vi inoltrate in lunghe dissertazioni su “Cosa significa davvero?” E' e basta. “Io Sono Sovrano”.

### < **Permettere**

Quindi voi permettete – prossima parola “permettere” - ai cambiamenti di verificarsi nelle strutture basilari della vostra vita. E' così semplice. Il vostro lavoro, la vostra apparenza. Permettete il cambiamento della vostra apparenza, per il cambiamento di ogni cosa, dalle relazioni, e specialmente nel modo in cui le cose si manifestano. Non più con lotte o stress. Permettete quest'anno di farla molto semplice, lasciate entrare le energie velocemente come uno schiocco di dita.

All'inizio sarà un po' scomodo, in special modo per i più anziani, che si sono abituati ai modelli e che sono abituati al modo in cui l'energia entra e lavora. Sarete molto frustrati se cercate di tornare a quel modo. Quella porta verso il vecchio è stata chiusa, saldata e ricoperta, poi è scomparsa.

C'è una certa tendenza a cercare di tornare ai vecchi modi di fare le cose, di elaborare le informazioni e usare l'energia, e sarà molto frustrante, perchè questo appartiene al passato.

Nel momento in cui dite: “Sono sovrano. Permetterò il fare in modo diverso” e davvero lo fate, accadrà molto velocemente. In modo sorprendente. Ma ricordate l'esempio della semplicità e la tendenza a tornare indietro ai vecchi modi, di entrare nelle lunghe dissertazioni. Fatela semplice. Volete liberarvi di qualcosa nella vostra vita? Fatela semplice, dite solo: “Basta” “Mai Più”. Bastano solo due parole. Non entrate in lunghe giustificazioni. Soltanto “Basta” e andate avanti.

### < **Grazia**

Cos'è la grazia? E' uno stato...direi uno stato di coscienza senza parametri mentali. Permette il fluire. Grazia è vivere il momento dentro se stessi, essendo pienamente nella propria presenza. La grazia si risolve in cose facili e in molta meno tensione nella vostra vita, molto meno dolore fisico. E' uno stato di coscienza in cui non vi preoccupate davvero su ciò che può accadere, perchè la grazia già lo sa, è perfetto. E non esiste un destino, è ovunque voi siate, dovunque agiate è perfetto. Non grazie ad alcuni angeli o concili o cose simili. Solo grazie a voi.

Abbiamo “Permettere” “Grazia” e “Facilità”. Fluiscono insieme. Fanno parte dello stesso nucleo, e lavorano insieme.

### < **Facilità**<sup>[1]</sup>

Questa è una parola importante per quest'anno e per voi come Maestri. Voi siete abituati ad agire in modo tosto. Basta, mai più. Si tratta di facilità, grazia, permettere. Non perchè un qualche altro essere se ne prende cura. Non grazie al vostro futuro sé presente. Non diluitelo con questa roba. E' solo l'io sono, in grazia, facilità, sovranità. E' così semplice. Non diluitelo con nient'altro.

Con questo facciamo un respiro profondo.

Direi che è l'anno dell'energia che entra gentilmente, facilmente perchè voi lo permettete. Un anno in cui finalmente comprendere come l'energia lavora in relazione alla coscienza.

La coscienza è il magnete, la luce che fa entrare l'energia. Ma nel passato ci sono relazioni confuse tra voi e l'energia. Molto dramma con “solo quanto basta”. E vi dico, per quest'anno, basta anche con questo. (il pubblico è d'accordo)

Facciamo una semplice esperienza personale con il Permettere, la Grazia e la Facilità. Se sottolineate le lettere iniziali (Allow Grace Ease) la parola è AGE (età) o meglio AGEless (senza età)

### **Una Merabh di Facilità e Grazia**

Chiedo a Brother John (Kuderka) di suonare una musica di sottofondo, mentre permettiamo alla facilità e alla grazia di essere il nocciolo, il cuore di quest'anno. Perché no? Voi avete avuto tanti anni, tante vite di lotta. Quest'anno e da ora in poi non deve essere più così. Sarà così facile quanto lo permetterete.

(la musica inizia)

Questa è una merabh di facilità e grazia.

(pausa)

Senza più lotte...

(pausa)

Senza camminare nella nebbia. Mai più.

(pausa)

Fate un respiro profondo...e fate entrare la facilità e la grazia nelle esperienze della vostra vita di quest'anno.

(pausa)

Niente più desideri o speranze. Solo il permettere.

(pausa)

Facilità e grazia nella vita. Perché no? Perché no? Non dovete guadagnarvi niente. Fate un respiro profondo, mentre permettete a questo di essere la vostra coscienza per quest'anno. Facilità e grazia.

(pausa)

Niente più battaglie con se stessi...lotte...mancanza di realizzazione. Solo facilità e grazia.

Con questo fate un respiro profondo.

Nella merabh state permettendo. Fate un respiro profondo.

(pausa)

Senza più battere la testa al muro...solo facilità e grazia.

Senza più cercare di risolvere...solo facilità e grazia.

(pausa)

Senza più combattere i demoni...solo facilità e grazia.

(pausa)

Senza più indossare l'armatura quando vi svegliate al mattino...Solo permettere alla facilità e alla grazia di essere nella vostra vita.

(pausa)

Perfino il respiro...Vedo alcuni di voi combattere con il respiro. E' facile. Sperimentatelo per un momento. Solo un respiro fatto facilmente, con gentilezza.

(pausa)

Non un respiro forzato. Senza pensare al respiro...e all'improvviso realizzate che non dovete lavorarci. Il respiro è lì per voi. Non dovete elaborare il respiro. Scoprirete che non dovete muovere l'aria attraverso il naso fin dentro i polmoni. Si fa da sé. Questa è grazia. Si fa da sé.

(la musica continua)

A volte mi vengono le lacrime vedendo a cosa vi sottoponete. Più di alcuni. Vi fa male, non deve essere così. Non più.

Vedo a cosa vi sottoponete fisicamente e mentalmente.

Vedo i grandi sacrifici, ma per che cosa?

Il grande dolore...ma per che cosa?

Tutte le preoccupazioni...per cosa? Per poter sopravvivere?

Non ne vale la pena. Non è vivere.

(pausa)

Ognuno di voi ha il diritto e la capacità di vivere la sua vita con facilità e grazia e gioia.

(pausa)

Si ho pianto molte lacrime...vedendo a cosa vi sottoponete. Cambiamo tutto questo adesso. E' una Nuova Energia e una nuova era.

E' così facile...come quello che avete visto qui oggi. Cento dollari che vi arrivano e molto altro. E' così facile. E se non lo è dovete fermarvi, osservare voi stessi e chiedervi perchè continuate a farla difficile.

(pausa)

E' semplice come dire poche e semplici parole - "Rivendico la mia sovranità".

Vi trovate distratti...distorti...spezzati. Dovete chiedere a voi stessi: "Perché" Forse perchè ci siete abituati.

Si tratta solo di dire "Basta".

(pausa)

Avete creato un tetto di cristallo – un tetto di cristallo tra i mondi – separando il cielo dalla Terra, il divino e l'umano. In qualche modo avete accettato quel tetto di cristallo. Forse è tempo di dire:

“Basta”. Forse è il momento di dissolverlo, non di interrompere il vostro cammino, dicendo soltanto: “Basta”.

(pausa)

Avete accettato che ci fossero dei segreti, dei misteri, cose sconosciute alla più parte degli umani. Avete accettato che pochi altri li conoscessero, e che non è ancora il vostro tempo.

Io vi chiedo di osservarvi e dire: “Perché?”

Prima di tutto non ci sono segreti a meno che non lo scegliete. Il mistero è perchè avete posto lì quel tetto di cristallo? Questo è il vero mistero. E' artificiale, innaturale. Non appartiene a quel luogo.

(pausa)

“Mai più” Ecco tutto quello che dovete fare, dire a voi stessi “Mai più. Basta”

Ci sono delle cose che cercano di trascinarvi indietro a causa della Vecchia Energia e dei vecchi aspetti umani che avete avuto fino al 21 Dicembre e che sono molto seducenti. Ma non hanno potere. Non è una battaglia di volontà o potere.

Seducenti, sì.

Ecco perchè quando dite “Mai più” è così facile.

Non dovete diluire le cose, comprometterle e confonderle. Non è necessario.

“Io sono sovrano” E' così semplice.

Facciamo un respiro profondo, mentre entriamo in questo tempo, in questo anno di straordinarie energie – energie della Terra, energie cosmiche, energie spirituali – Non c'è mancanza di nessuna energia.

Lo ripeto. Non c'è nessuna mancanza di energia.

Rendiamo facile quest'anno e pieno di grazia. Oh! Posso sentire tutte quelle vecchie battaglie e lotte che si fanno avanti.

Mai più.

(pausa)

Facciamo un bel respiro profondo.

Non è buffo? Un po' di musica, alcune parole ed è fatta.

Un bel respiro profondo.

Facile. Grazia. Permettere. Parole chiave – e energia – perchè quelle parole fanno entrare l'energia.

(la musica si dissolve)

Potreste dire che è come se l'energia sta là fuori aspettando che voi la comandiate o la utilizziate. Con il permetterlo, con grazia e facilità l'energia entra.

L'energia non è così grande. E' la mente umana che la vede come una cosa grande. La mente dice: “Non so se sarò in grado di avere a che fare con tutta questa energia”. Beh, sicuramente potete.

L'energia è davvero molto semplice. *Veramente* semplice. L'umano dice: “L'energia! Sono sopraffatto! E se mi brucia?” Non lo farà è solo energia. L'energia è semplice. E' così semplice che fino ad ora è stata un numero a una o due cifre o elementi. Un nocciolo semplice. Poi unisce e fa cose più grandi. Ma nel suo cuore è molto semplice.

La Nuova Energia è perfino più semplice. Non è costituita da due elementi, solo da uno. L'energia non vi travolgerà. Facciamo un respiro profondo. Cambieremo velocemente argomento. Non deve essere difficile, ma davvero facile.

## I Vecchi Sogni

Parleremo di qualcosa che porterà controversie, dibattiti, scetticismo, discussioni etc.  
La farò molto semplice, non c'è una grande profondità in ciò che sto per dirvi. Potete discuterne quanto volete, ma è molto semplice.

Noi abbiamo un problema e anche l'opportunità di rilasciarlo. Voi avete vecchi sogni, sgradevoli e appiccicosi ed è tempo di lasciarli andare. Se lo scegliete.

Alcuni di voi si sono portati dietro questi sogni per moltissime vite.

Cosa sono i sogni? Non parlo di quelli della notte quelli sono di un'altra natura. Parlo delle vostre aspirazioni, le vostre grandi passioni, le vostre speranze o la vostra carota spirituale. La cosa che avete mantenuto là fuori, alla quale avete aspirato, e quando la vita faceva schifo ci avete pensato e avete desiderato che si avverasse, ma senza farla accadere. Vorrei che vi prendeste un momento per sentire tutto questo.

La cosa interessante a proposito di questi sogni spirituali, queste grandi speranze...è che si sono così inquinate e diluite che molti di voi hanno dimenticato di cosa si trattasse. E' un fenomeno molto interessante nella psiche umana, voi potete avere grandi aspirazioni che vi tengono in marcia e poi le dimenticate.

Ad un livello più pratico, molti di voi hanno nutrito il sogno di fondare un centro spirituale. Alcuni di voi hanno avuto il sogno di far funzionare una grande clinica dove poter curare i bambini.

Alcuni di voi hanno avuto il sogno di uscire e stanare i dragoni dalle caverne.

Alcuni hanno sognato di scrivere il libro perfetto o una serie di libri, che la gente di tutto il mondo avrebbe letto e si sarebbe risvegliata, grazie alla saggezza che avevate messo nel libro.

Altri hanno il sogno di divenire così spirituali da galleggiare. E mentre galleggiate c'è una luce che vi circonda e voi vi avvicinate al vaso dei fiori che fiorisce improvvisamente. (grandi risate) Poi c'è un cane malato per strada e voi galleggiando vi avvicinate a lui e il cane si alza e sta bene. E un uccello morto, che improvvisamente...(risate) Sono serio. Sono felice che riusciate a ridere di voi stessi.

Siamo seri perchè sto per spiegarvi il perchè questi sogni vi hanno trattenuto e cosa ne faremo. Forse offenderò qualcuno, ma è tempo che entriamo nel nocciolo di questi problemi, perchè i sogni sono diventati una distrazione, una illusione. E vi spiegherò cosa accadrà con questi sogni.

Chiediamo a Timoty di condividere con noi i suoi sogni. Quali erano, quali sono? Tu sei un visionario quindi ne hai molti. Ti hanno tenuto indietro, hanno lavorato contro di te. Quali erano? Puoi chiudere gli occhi e far finta che non ci sia nessuno..

TIMOTHY: Lavorare su nuovi modi dell'energia, questo era uno dei sogni.

ADAMUS: Bene, che tipo di energia?

TIMOTHY: Trasformazioni di energia.

ADAMUS: Trasformazione di che cosa?

TIMOTHY: Radioattiva. Abbiamo anche la fotobiologia.

ADAMUS: E come sono progredite?

TIMOTHY: da nessuna parte.

ADAMUS: Ah! Interessante. Io mi sto concentrando su di te. Ti sto aiutando Timothy. Che altro? Ne avevi anche un altro.

TIMOTHY: Molti sogni sulle navi spaziali ed ogni modo per andarsene dal pianeta.

ADAMUS: E quante ne sono venute e trovarti?

TIMOTHY: Zero.

ADAMUS: Bene, grazie. Timothy questi sogni in realtà hanno lavorato contro di te ed hanno bloccato molta energia nella tua vita. E quando ti sei domandato perchè non funzionassero, perchè era così difficile, puoi dare uno sguardo a questi sogni. Sono come delle nubi artificiali, sono come la carota spirituale. Sono una enorme distrazione dalla realtà. E non pensare alla realtà solo come quello che c'è là fuori, ma in termini di ciò che stai creando.

Sto camminando con tutti voi, calpestando un sacro suolo, e mi piace, e lo è stato, perchè tutti voi avete avuto dei sogni.

La prima cosa che viene in mente è di prendere un cancellino e cancellare le navi spaziali, perchè non sono ciò che pensi, cancellare il concetto del grande palazzo di cristallo. Cancellare il “Creerò la Nuova Energia”, ma voi mi chiedereste “Che cosa? Non dobbiamo avere nessuna aspirazione?, vuoi farci essere solo delle nullità?” Voglio tirarvi fuori da fantasyland o la terra di nessun luogo e portarvi proprio qui.

Questo è stato il problema.

E' stato un grande cuscino di conforto mettere quel sogno sognato là fuori in qualche altra dimensione X (disegna qualcosa come una nuvola) per attraversare la vita con quei sogni là fuori, separati da un tetto di cristallo, per tenerli fuori. E' stato un piccolo inganno, un trucco, una piccola esca. In quel modo non dovete mai affrontare la realtà. Interessante.

Caro Timothy, che succede se dissolviamo quei sogni? Se cominciamo a crearli nella realtà, e più grandi di un mucchio di navicelle spaziali o più nuovi dei concetti sulla nuova energia? Erano solo sogni, meditazioni. Che succede se cominciamo a farli reali, con facilità, grazia e semplicità, cominciare a fare invece solo di sognarli? Fa un po' paura non è vero?

C'è un po' di ansia per quelli di voi che cercavano di inventare delle cose e che non ha funzionato. “Lasciamo là fuori il sogno così non dovremo mai renderlo reale.” Che ne pensate se lo portiamo qui? Se creiamo davvero le cose qui e ci liberiamo di questo stato di sogno? Questo produce tanta ansia. Che succede se non funziona? Se lo rovinate? Se è un'altra cosa nella lunga lista dei fallimenti? E se fosse tutto makyō?

Non vale la pena provare in ogni caso? Non vale la pena di dissolvere la terra dei sogni e cominciare a creare qui? Che nella possibilità del fallimento, dello scoprire il makyō, che quei sogni non sono reali? Non vale la pena infrangere o dissolvere quel tetto di cristallo una volta per tutte? E' un grande passo, ma è un piccolo passo. E' un grande passo perchè vi richiamerete su voi stessi. Direte “Gulp (*come uno sforzo per ingoiare*) – questo è il vero tempo, il tempo delle creazioni, dell'energia,” perchè è più facile tenere il sogno fuori in un non luogo e tornarci quando avete una brutta giornata. “Penserò al mio sogno. Immaginerò qualsiasi cosa – salvare il mondo, tutti i delfini. E se mi danno dei soldi per il mio sogno, potrei farlo.” No, perchè voi create il denaro senza essere lì, perchè non volete che il sogno si avveri. Lo tenete là fuori.

Potremmo dire che le altre dimensioni, che si librano da qualche parte nei Reami Vicini alla Terra, sono un mucchio di stronzate. Chiamiamole per quello che sono – sogni di merda. (Risate) Stupidi sogni. Forse non lo erano all'inizio, ma lo sono ora. Cauldre mi bacchetta perchè sono così diretto – sogni di Vecchia Energia. Ecco cosa sono, Sono stati inventati nella Vecchia Energia, sono stati sognati nella Vecchia Energia, e ora non vanno più bene, non vi riguardano più. Facciamo una pausa per un momento e facciamo un respiro profondo.

Ho infranto i sogni, dannazione. Voi mi avete assunto, mi avete pagato bei soldi...in realtà non mi avete dato niente. In realtà non mi avete assunto (risate) Io mi sono presentato spingendo fuori Tobias, detto questo egli si è reincarnato. Ecco qui. (risate)

LINDA: Questo verrà tradotto. Siamo sicuri che sia uno scherzo, vuole essere divertente?

ADAMUS: Decidi tu.

Quindi eccomi dritto al nocciolo della questione, può essere depressivo. I sogni, quali sono i vostri sogni? I tuoi Linda di Bellezza (Linda H.) Lo sai ancora qual'è il tuo sogno?

LINDA H.: Non molto...ricordo vagamente...

ADAMUS: Questo è interessante. Non ricordare il sogno e poi niente denaro né salute. Vedi cosa accade? E' questa grande nuvola di confusione, e non dovrebbe essere così. Ti faccio una domanda difficile, perchè mantieni quella gabbietta da cavia...?

I sogni se ne vanno. Lo chiamerò il sogno Atlantideo, perchè possiamo biasimare ogni cosa di quei dannati Atlantidei – vivere in gruppo in una comunità protetta, vivere con coloro che hanno lo stesso pensiero e desiderano una più alta coscienza. Una parte del problema è che tu hai sperimentato questo in Atlantide per un breve periodo: Vivere con coloro che possono letteralmente sintonizzarsi fuori dal mondo esterno, per avere il proprio personale nirvana qui sulla Terra. Bel sogno. Vecchio sogno. Ciao, ciao sogno.

LINDA H: Ho vissuto questo alcune volte in questa vita.

ADAMUS: Mia cara, lo hai fatto quasi in ogni vita da allora, e ti sei lasciata incasinare. Questo sogno lo hai avuto anche ai tempi di Yeshua, vivendo con gli Esseni, dove ti sei detta: “Oh, questa è la società perfetta.” Una parte del sogno era che tu eri la matrona a capo del gruppo e il conforto...mia cara Linda, mai più. E' stato interessante ma ciò che è accaduto è che tu hai avuto l'esperienza in Atlantide, una bella piccola comunità, e poi l'hai messa nel reame del sogno della speranza e l'hai mantenuta là, quasi inarrivabile, quasi impossibile. Avevi ideali talmente elevati che non erano quasi possibili qui sulla Terra, ma l'hai rincorsi come fa un cane con la sua coda. Inseguendolo vita dopo vita, e quel sogno si allontanava sempre più.

Perchè? Tu volevi proteggere il sogno, non volevi sporcarlo con le energie terrene, così l'hai allontanato progressivamente, fino al momento in cui ti sei detta: “Questo sogno non si manifesterà mai qui. Forse devo morire, per poterlo raggiungere” E quindi cosa fai? Quando il sogno non è più disponibile tutto il resto comincia a chiudersi. Il denaro, la salute, le relazioni. Ti aggrappi alle poche cose rimaste, e ti aggrappi ai sogni.. I sogni ti fanno continuare ad andare, ma non a vivere veramente. Grande problema.

I sogni, non vi riguardano più. I sogni che avete mantenuto in uno stato di indisponibilità. Non potrete mai portarli qui. Erano la carota spirituale. Erano una distrazione, un inganno, e in un certo modo vi hanno impedito di vivere veramente.

Qual'era il vostro sogno? Pensateci un momento, o sognatelo. Potrebbero essere multipli, cos'erano? Potevano essere qualcosa di molto pratico. Aprire un centro massaggi. E non sto dicendo che è qualcosa di negativo. Sto dicendo che se non state realizzando il vostro sogno, significa che lo avete messo via, da qualche altra parte. Inarrivabile e questo ha coinvolto una enorme quantità della vostra energia. Una grandissima parte del vostro cuore, delle vostre risorse, delle vostre speranze.

Quali erano i vostri sogni?

E potreste non ricordare perchè è tutto avvolto in una specie di nebbia. Questo accade quando i sogni sono così inarrivabili, da qualche altra parte.

Ognuno si prenda un momento per pensare a quali erano i suoi sogni.

(pausa)

VERITA: E' la prima volta che vengo allo Shoud e questo è qualcosa con cui ho avuto a che fare nell'ultimo paio di mesi. Mi emoziona parlare di questo, perchè tutti noi siamo stati grandi sognatori e in parte è il motivo per cui siamo qui. Abbiamo nutrito il sogno di essere i primi Standard...ho avuto tanti sogni e penso che la paura di non fare abbastanza, o la rudezza che ho verso di me, di non accettarmi. Volevo fare la cantante, volevo condurre la gente e irradiare luce sul mondo, aiutare gli altri, essere uno Standard, essere un artista, innamorarmi di me stessa, di un altro...lo sto facendo, sto cercando di innamorarmi di me stessa. Penso che sia il primo passo.

ADAMUS: Tu pronunci le parole, ma io sento il vuoto.

VERITA: Lo so (comincia a piangere) E' così tanto tempo...

ADAMUS: Non ha importanza. Tu entri nella trappola del dire: "Forse ci penso in modo sbagliato. Forse i miei pensieri hanno bisogno di una riprogrammazione, forse devo pronunciare parole più positive, o forse..." Tu continui a dirti che sbagli e tutto questo pensare spinge quei sogni ancora più lontano e ti causa angoscia, e frustrazione e mancanza di gioia di vivere, e questo porta all'assenza di abbondanza e a pessime relazioni e tutto il resto.

Ecco perchè oggi nel primo Shoud della Nuova Energia, parlo dei sogni e vi invito ad osservarli. I sogni sono da qualche parte in un altro reame. Per il prossimo mese cercate di essere consapevoli dei vostri sogni, perchè alcuni si sono così incatramati, così nascosti o persi, che nemmeno li ricordate. Qualcosa è rimasto, ma molti di voi li hanno dimenticati. Potrebbe essere qualcosa di molto pratico, Potrebbe essere far risplendere la luce nel mondo. E' un bel sogno, ma (Adamus ride) Perchè? Perché il mondo possa farvi questo? (alza il dito medio) Ed è questo che faranno. Cosa state cercando di fare?! Huh!

Emettete la vostra luce. Non sul mondo, risplendete e basta. In altre parole senza scopi.

Avete mantenuto i vostri sogni là fuori, erano fondati nella Vecchia Energia. Stiamo cominciando una nuova vita. Diciamo che quei sogni contengono una grande quantità di energia, che sia la speranza, o la perdita della speranza, che sia la realizzazione, o la mancata realizzazione. Non importa è solo un mucchio di energia ed è intrappolata, è là fuori da qualche parte. E' nebbiosa e...non sapete nemmeno dove sia.

Vi propongo di lasciare che quella nuvola cominci a piovere, lasciando cadere quell'energia nella vostra vita. Questo procura un paio di cose, dissolve la nube, il mistero, la nebbia sulle cose. Porta l'energia da quel reame a questo e mentre arriva collabora a lavare via quel tetto di cristallo che era lì, fino a dissolverlo.

Il tetto di cristallo è veramente zucchero candito, e comincia a sciogliersi. Porta l'energia - non il sogno originale, ma la sola energia – dentro questa realtà, perchè quest'anno faremo questo. Non terremo le cose là fuori, è tempo di riportarle qui, inclusa la vostra divinità. E parleremo anche di questo.

Ma è tempo di lasciarla piovere su di voi, senza ombrelli di protezione. Lasciatela piovere su di voi e cercate di sentirlo. Quando fate una doccia, usate la simbologia della nube dei sogni. Lasciatela colare su di voi con tutte le sue energie, lavando via un sogno inarrivabile e rendendolo una creazione possibile in questa realtà. Non il vecchio sogno, ma solo la passione.

Poi voi dite: “Ora con cosa lo rimpiazziamo?” Non cominceremo a costruire altre nubi. Andremo oltre questi vecchi sogni.

La ragione più importante è che questo libera molta energia. Libera voi. Vi permette di creare in questa realtà. Un enorme parte di voi è stata coinvolta là fuori da qualche parte, al punto di non vivere davvero qui. Al punto che avete smesso di creare qui. Ci sono cose straordinarie da creare se volete. Cose semplici, oppure niente se non volete. Sta solo a voi. Ma è qui adesso, non là fuori.

Non dico di portate il sogno quaggiù, dico dissolvetele, e cominciate a creare, essendo, agendo, proprio qui.

Dopo che avete lasciato dissolvere il sogno, facendolo piovere su di voi, un giorno vi svegliate e dite: “Voglio creare qualcosa di magico. Della natura della Nuova Energia.” Qualunque cosa sia è proprio qui. Avete speso molte vite stando là fuori. Molte vite, c'è molto di voi stessi legato là fuori. Portatelo qui, non il vecchio sogno, ma qualunque cosa vogliate nel Momento Presente.

Voglio che ascoltiate chiaramente. Non stiamo cercando di portare qui i vecchi sogni, perchè sono vecchi. I sogni nella Nuova Energia possono essere molto più soddisfacenti, con facilità e grazia. Portateli qui attrarranno molta più energia.

Ci sono degli straordinari potenziali, ma anche i potenziali sono stati offuscati da alcuni di questi vecchi sogni.

Facciamo un respiro profondo.

### **Una Merabh per Rilasciare i Sogni**

Facciamo una piccola merabh. Suoniamo la bellissima musica di Anders del nuovo CD chiamato “Sogno della Balena Blu”

Facciamo un respiro profondo.

C'è bisogno di un bellissimo umano molto audace per lasciare andare i sogni. Tutti gli umani ne hanno. Forse non come i vostri, ma ne hanno. Probabilmente i loro sono molto limitati. I vostri erano grandi.

Facciamo un respiro profondo.

Alcuni dei sogni sono così belli (comincia la musica) ma vi legano troppo.

Alcuni dei sogni, tanto protetti da voi, diventano completamente irraggiungibili. Perchè esporre un bellissimo sogno agli abusi di questa realtà? Così li avete tenuti lontani.

E la vostra divinità non era forse parte del sogno? L'inarrivabile sé?

(pausa)

Un vecchissimo sogno di un amore lontano che avete chiamato il vostro sé superiore, la vostra divinità. Non era forse lassù in mezzo alle nuvole da qualche parte? Un grande sogno...

Quando i giorni diventano duri, voi dite: “C'è questa divinità da qualche parte. Un giorno arriverà e mi soccorrerà”

E quando non accade, spingete quel sogno della vostra divinità, ancora un po' più fuori.

“Beh, forse adesso è occupato. Forse non sono pronto, forse devo imparare delle lezioni.” Voi spingete il sogno del divino sempre più lontano.

Il sogno del divino era basato su alcuni concetti spirituali, alcuni magnifici vecchi misteri, ma vecchi. Il sogno del divino era basato sulla coscienza della dualità. Su una dualità molto più pesante di quanto sia oggi.

(pausa)

Il sogno di essere un angelo...e la promessa che quell'angelo un giorno sarebbe arrivato con la salvezza.

Questo sogno è andato sempre più lontano.

(pausa)

In una strana dinamica, più lontano andava, più vi aggrappavate al sogno. E più eravate intrappolati in quel sogno.

(pausa)

Meno era disponibile qui.

(pausa)

Se volete, se siete pronti, lasciate andare il sogno.

(pausa)

Una strana sensazione arriva su di voi, dicendo: “Cosa sono io senza il sogno? Senza il sogno, come potrò andare avanti?”

Ma io vi dico con quel sogno inarrivabile come potreste andare avanti?

(pausa)

Il vero sogno è qui.

Il vero sogno è sveglio...consapevole...sovrano...potente...proprio qui.

(pausa)

Nel Coal Creek Canyon è il 5 gennaio dell'anno 2013.

Siamo in una coscienza completamente differente.

Quel vecchio sogno...non va bene qui.

Fate un respiro profondo o...lasciate che il respiro vi respiri. Questa è grazia.

Questa è grazia. Lasciate che il respiro respiri voi.

Miei cari amici, questo anno lo trasformeremo, così che il sogno non sia più una illusione, così che diventi realtà, e sia la vostra vita.

Con questo facciamo un respiro profondo.

Oggi siamo stati brevi. Facciamo un respiro profondo.

Inspirando tutta l'energia rilasciata dal sogno...inspirando la libertà. Oltre il sogno dentro la libertà.  
Che gran titolo.

E con questo, vi ricordo che sono il più gentile, più compassionevole Adamus, e tutto è bene in tutta la creazione.

Felice Nuova Era.

Grazie.

---

[1] *La parola ease in inglese contiene più significati; oltre a facilità anche tranquillità, benessere, naturalezza. Per comodità continuerò ad usare solo il termine facilità.*

# LIGHTWORKER

Il Gruppo attraverso Steve Rother  
[www.lightworker.com](http://www.lightworker.com)

## UNA LEZIONE IN TEMPO

*Promemoria da Casa del 15 Novembre 2012*

### **- La prima lezione di tempo del Custode del Tempo -**

#### **Saluti da Casa**

#### **Risvegliare il Bambino Interiore**

Questo giorno ha creato una nuova vibrazione. Vi state tutti acclimatando ad essa in un modo nuovo, perché avete delle opportunità che non avete avuto in precedenza. E' un'opportunità per voi di cambiare le vostre percezioni, di cambiare la vostra energia e guardare le cose in modo diverso. In qualche modo tutti voi sembrate essere dei guaritori, e la maggior parte di voi ha aiutato gli altri a tornare indietro per scoprire l'origine dei propri problemi. E' molto semplice, carissimi. La maggior parte delle vostre esperienze si verifica in primo luogo nell'infanzia o anche nell'adolescenza, in quanto è molto facile ferire una psiche umana quando siete giovani perché state iniziando a conoscere voi stessi. Molti di voi hanno scoperto dei modi per ritornare a quello che era il proprio intento originale durante quei tempi di deviazione dalla giusta direzione. Perché mai prendereste la direzione sbagliata? Perché qualcuno dovrebbe farlo? Di sicuro non viene fatto intenzionalmente. La direzione sbagliata spesso viene presa con cognizione. Per esempio, voi vedete una porta aperta e la maniglia sembra molto invitante. Così, aprite di più la porta, entrate semplicemente e dite: "Questo sembra bello al momento. Andrò avanti." Bene, gli umani sanno adattarsi. Entrate in qualcosa di nuovo ed anziché dire: "Ehi, questo non mi sembra bello", vi adattate e mettete immediatamente a posto ogni cosa intorno a voi. Dite: "Okay, ho spostato questo qui e quello laggiù, così adesso sembra confortevole." Quello di cui non sempre vi rendete conto è che a volte occorre un'enorme quantità di energia per fare questo gioco, e questo lo rende più difficile sotto molti aspetti.

Così, che cosa vi servirebbe per ritornare alle percezioni che avevate quando eravate bambini? Che cosa ci vorrebbe per ricordare? Naturalmente, la vostra vita è cambiata e vi siete evoluti notevolmente da allora. Non ci aspettiamo che ritorniate a chi eravate da bambini o nemmeno che facciate finta di esserlo ancora. Adesso avete una possibilità di ricordare qual era la vostra percezione quando avete fatto quel passo laterale originale, la prima volta che avete aperto una nuova porta ed avete deciso di entrare. Improvvisamente vi trovate in fondo al corridoio molto coinvolto nel vostro percorso e nel vostro viaggio. Adesso siete anche troppo interessati per voltarvi e tornare indietro, e così vi adattate ad ogni cosa. "Oh, non è quello che mi aspettavo, ma mi adatterò e mi armonizzerò con questo." Bene, state diventando molto bravi in questo. Ora, che ne dite di ricordare dove stavate andando originariamente ed il vostro intento originario? Questo è uno dei punti chiave che aiuterà tutti voi a ritornare a questo. Voi siete gli esseri più grandi che mai abbiano camminato sulla Terra. Non dubitate mai. Potete voltarvi e vedere dietro di voi le generazioni che vi hanno preceduto, anche nella vostra stessa famiglia. Potete vedere come i livelli vibrazionali si siano alzati su tutta l'umanità mentre vi siete evoluti. E' davvero grandioso. Va oltre la vostra comprensione il fatto che noi celebriamo sempre la vostra evoluzione dall'altra parte. Siamo eccitati nel guardarvi evolvere verso dove ci potete effettivamente percepire senza i canali e

sentire tutti noi nel vostro cuore. Questo è in arrivo per ognuno di voi... non dubitate. E' nel modo più assoluto ciò che avete chiesto e c'è soltanto una risposta a quello che dio ha chiesto – e così è. E' molto semplice. Qualunque cosa decidiate, voi armonizzate quello che c'è là fuori e viene creato in un modo nuovo.

Adesso che ho posto le basi per voi, vorrei portarvi un po' più addentro nel campo che chiamate meccanica quantistica o fisica quantistica. La fisica quantistica è semplicemente la comprensione del funzionamento interno nell'atomo – le parti più piccole del vostro universo, se volete. La Teoria del Campo Unificato sostiene che tutte le cose che agiscono all'interno dell'atomo agiscono anche in tutto l'universo, e le regole sono fondamentalmente le stesse. Anche se tutti sanno che il campo unificato esiste, finora nessuno in realtà è stato in grado di dimostrarlo. Sarebbe stato il più grande successo di Einstein se si fosse soffermato abbastanza a lungo, ma egli ha lasciato un po' prima. Era il sogno di Einstein dimostrare quella teoria, perché in fondo al cuore egli sapeva che era vera. Sì, la Teoria della Relatività andava in quella direzione e ne stava aprendo la porta, ma egli non completò il suo lavoro. Altri stanno portando a termine il suo lavoro adesso e sarà utile sapere che alla fine l'umanità dimostrerà il campo unificato. Tuttavia, per farlo voi dovete avere una maggiore comprensione della vostra stessa esistenza nella linea temporale. La maggior parte di voi ancora proprio non capisce la meccanica dei quanti o come funziona, così permettetemi di offrirvi una semplice illustrazione.

### **Il filtro della realtà**

Al momento state guardando il Custode (Steve Rother) sul palco. Vedete dei fiori, un tavolo e sì, il suo tè freddo, che non dovrete vedere così lo metterò laggiù. Dal momento che vedete tutto ciò che percepite nel vostro mondo, così credete che tutti gli atomi siano disposti per darvi quella visione. Questo è quello che sapete essere la realtà. Tuttavia, c'è molto di più che avviene qui in questo momento. Ci sono molte realtà che esistono all'interno dello stesso spazio che ognuno di voi filtra. Voi vedete soltanto meno di un decimo del movimento energetico che è su questo palco in ogni momento. Così, perché avreste bisogno di sapere questo? Come potreste mai usarlo? Permetteteci di spiegarlo.

Proprio come un televisore, voi trovereste un programma o un canale – oh, sì, amiamo davvero la parola canale. Ritornando al giorno in cui inizialmente il Custode la usava, era una parola piuttosto allarmante ma oggi è molto confortevole. Il custode accenderebbe il suo televisore per trovare il canale che desidera guardare. Ben presto si annoierebbe e cambierebbe canale, con grande costernazione degli altri che stanno guardando la stessa televisione. In quel momento non penserebbe di cambiare la realtà di ognuno. Infatti, voi vi siete sentiti piuttosto a vostro agio nel poter cambiare le realtà molto, molto rapidamente, non è vero? Che processo interessante! Effettivamente, tutta quell'invenzione è stata calata nel vostro mondo in modo che poteste sentirvi a vostro agio nel cambiare la vostra realtà. Siete stati in un mondo dimensionale per tutto il tempo; avete vissuto in dimensioni fino alla 12, 11 delle quali sono identiche in molti modi. Voi variate molto meno dell'1% di voi stessi da dimensione a dimensione. Undici di quelle dimensioni sono attive ed una dimensione, che chiamiamo semplicemente la dodicesima o sé superiore, riunisce le altre come una e le tiene anche in comunicazione costante con Casa.

### **Le azioni inosservate di Dio**

Quelle sono le 12 dimensioni nella quali esiste l'umanità. Quando un essere umano apre gli occhi e percepisce qualcosa, i suoi occhi mandano un messaggio che significa: “Siete tutti osservati”. In quel momento, gli atomi si dispongono in ciò che vi aspettate di vedere. “Ora, come potrebbe essere questo? Pensi che io sia dio e che tutti quegli atomi si stiano costantemente organizzando soltanto a

mio beneficio?” No, essi sono in movimento costante e voi disponete i vostri filtri per vedere quello che vi aspettate di vedere. I componenti si stanno costantemente riorganizzando per chiunque. Quando create qualcosa insieme, due persone guardano gli oggetti e filtrano fuori le stesse cose, così che sono testimoni dello stesso evento. Ora avete convalidato l’un l’altro a livello energetico. Una volta che avviene quella convalida, tutto confluisce in quella che chiamate realtà; un evento, visto da una persona è reale solo per metà rispetto a quello visto da due. Nel momento in cui potete toccare, sentire o assaggiare qualcosa, questa entra nel vostro mondo. E’ così che silenziosamente avete continuato a creare il vostro mondo tramite questi corpi fisici. Ovunque guardiate, ovunque si posi il vostro sguardo, queste sono macchine creative incredibili, carissimi. State attenti a dove puntate gli occhi, perché ciò che vi aspettate di vedere si mostrerà. I vostri occhi filtreranno ed invieranno un’energia che fa sì che le cose sappiano di essere osservate. Poi, improvvisamente quegli elementi prenderanno la forma che vi aspettate di vedere. Così, questo vi mette in una posizione piuttosto precaria, non è vero? Perché venite faccia a faccia con le vostre capacità creative. Dove vi mette questo? Come un dio che cammina, qualcuno che può cambiare il mondo in un attimo camminando lungo la strada? Sì, questo è esattamente dove vi mette. Vi state risvegliando dal sogno. State iniziando a rendervi conto che anche se avete percepito qualcosa come avete un ordine perfetto in tutto, questo non potrebbe essere più lontano dalla realtà. E’ soltanto la vostra realtà in quel momento, perché voi l’avete chiamata in essere. Se è una realtà condivisa per molti di voi, allora acquista forza in quella forma e la mantiene per un certo tempo. E’ così che avete creato il vostro mondo.

Adesso che avete sbloccato alcune delle vostre visioni all’interno dell’atomo, questo ha iniziato a portare le vostre scienze a bordo. Sebbene molti scienziati l’abbiano affrontato da diverse angolazioni, scoprirete che la vostra spiritualità e le vostre scienze adesso stanno arrivando alle stesse verità. Adesso che abbiamo tutti voi sulla stessa pagina, sta succedendo in un modo nuovo. Vi accorgete che il vostro cuore conosce la strada. Pensateci per un attimo... Persino la parola “cuore” stimola i vostri pensieri. I vostri pensieri hanno lavorato da un capo all’altro del pianeta Terra, e voi avete bisogno dei vostri pensieri per sopravvivere e ricreare con gli altri esseri. Il più delle volte i vostri pensieri sono concentrati sul creare ciò che il vostro cuore desidera ed è la cosa più strana da osservare da qui. Osserviamo gli umani mentre crescono, mentre iniziano a diventare consapevoli ed incominciano a migliorare se stessi. E tutti i vostri miglioramenti quando andate a scuola hanno a che fare con la testa. La maggior parte di voi non apre nemmeno il proprio cuore fino ai 30 o 40 anni, e per quel tempo pochissima struttura viene predisposta per addestrarvi ad usarla. Così, è l’equilibrio del vostro cuore e della vostra testa che adesso iniziate ad affrontare su base giornaliera. Come focalizzo l’energia del mio cuore? Come posso creare esattamente dove intendo andare, invece di dove stavo pensando di andare? Devo fermarmi a pensare e pianificare tutto quanto? Sì, potete fare questo perché siete dei creatori. Potete creare in molti modi diversi. E’ necessario? No, non lo è. La chiarezza delle vostre emozioni crea ogni cosa per voi, perché questo è veramente il vostro cuore.

## **Il 14%**

La maggioranza di voi cresce e scopre qualcosa che ama fare. E’ una delle cose che non vedete l’ora di fare, qualunque cosa sia... dipingere, suonare, scrivere o qualunque altra cosa. Vi concentrate sulla vostra passione e giocate con questo. Andate a scuola ed imparate a leggere, scrivere, addizionare, sottrarre e tutto il resto. Funziona per la maggior parte di voi; circa l’86% degli umani sulla Terra può effettivamente imparare dalle scuole. Gli altri semplicemente imparano in modi diversi e si adattano. State incominciando a capire gli allievi spaziali, ai quali in molti modi pensate come alla nuova generazione di persone. Ma essi in realtà sono vecchi, non sono affatto nuovi.

Ho tutte le battute sul tempo, perché io sono il Custode del Tempo. Sono colui che fa questo e scherzerò sul tempo che tutti voi amate, ma credetemi quando dico che le ho sentite tutte. Allora, di che si tratta? Quello che succede in qualità di umani è che vi concentrate e poi diventate seri riguardo alla vita. Andate a scuola ed ottenete la conoscenza, le vostre lauree e diplomi o qualunque cosa vi interessi, e costruite la vostra fiducia. Poi andate fuori nel mondo ed iniziate a creare la vostra vita con l'obiettivo di trovare la felicità. Come parte del processo normale, trovate anche infelicità, confusione e tutto il resto. Per tutto il tempo dimenticate quello che era il vostro obiettivo originale da bambino ed è anche la ragione per cui il bambino ha bisogno di ritornare. All'inizio del vostro essere umano era il bambino che manteneva la concentrazione su dove stavate andando, prima che iniziaste ad oltrepassare tutte quelle porte laterali che così magicamente avete creato per voi stessi. Ben fatto, carissimi, molto ben fatto.

## **La GRANDE domanda**

Allora, dove siete adesso? Bene, la maggioranza di voi è indietro di dodici edifici. Vi siete fatti strada attraverso i vostri successi molto bene, ma siete felici? Questa è la grande domanda, non è vero? Se non siete felici, per quale motivo? Perché questa è la domanda più grande. Tutti i vostri viaggi avevano lo scopo di portarvi la felicità del cuore. Vi diciamo che nella vibrazione inferiore del pianeta Terra, è stato alquanto comune per voi essere portati fuori strada. Questo non è un problema, perché persino un piccolo campione della vostra passione potrebbe durare per un tempo molto molto lungo. Siete stati in grado di fare questo proprio bene, fingendo di essere degli umani. Buon lavoro. Adesso tutto è cambiato, perché vi siete già fatti avanti e state aspettando quest'ondata di energia che arriverà il 12-12-12. Ci siete in mezzo proprio adesso; sta arrivando ad una velocità incredibile, già sentite il cambiamento. Siete sbarcati nella nuova Terra. E' tempo di iniziare a costruire le vostre creazioni, il desiderio del vostro cuore, i progetti di chi davvero volete essere, quali cocreatori consapevoli che uniscono il cuore e la testa. Questa è la parte difficile.

## **Due importanti concetti per il Nuovo Mondo: il tempo circolare e l'impronta temporale**

Ora, dal momento che sono il Custode del Tempo, desidero parlare con voi per un momento delle vostre illusioni del tempo: che cosa sono e come potete lavorare con esse in modo leggermente diverso. Prima di tutto, gli umani semplicemente hanno bisogno di sapere che per natura il tempo è circolare. Ora, che cosa significa esattamente questo, come fa il tempo ad andare in cerchio? Bene, potete semplicemente allungarlo per vederlo da una prospettiva più ampia. Forse c'è qualcosa che vi è successa e che avete nascosto a voi stessi – noi semplicemente lo chiamiamo tessuto cicatriziale. Potrebbe essere un'esperienza emotiva, o qualcos'altro, ma in effetti avete questo tessuto cicatriziale che non affrontate e nascondete a voi stessi. Dite: "Sparirà e smetterà di darmi fastidio in un batter d'occhio. Non è proprio un problema, così fingerò semplicemente che non ci sia e andrò avanti con la mia vita." Questo succede alla maggior parte degli umani, e quello che succede è che voi erigete degli spazi tra voi ed il vostro cuore per adattarvi più comodamente nella società. Così, vi darò un'idea, una connessione molto semplice. E' qualcosa su cui lavoriamo nella classe che il Custode chiama "Lightmaster Course." Spezzerò le sue regole e le condividerò con voi qui.

E' molto semplice: il tempo entro cui state lavorando, quello che chiamate il vostro futuro, può essere completamente controllato affrontando il vostro passato. Quando dico controllato, non significa predeterminato. Significa che voi create una strada sgombra davanti a voi per le vostre scelte. E' un cerchio, così a meno che non chiariate e riconciliate le cose che sono accadute nel vostro passato, esse semplicemente ritornano indietro per diventare il tessuto del vostro futuro. Creare gli stessi errori più e più volte – vi siete mai scoperti a fare questo? In realtà fa parte della natura umana creare gli stessi errori ripetutamente, perché state calpestando la stessa base che non

avete ripulito quando avete avuto un problema. Così, questo si chiama tempo circolare. E' un'impronta semplicissima da ricordare; per ricordare tutti noi possiamo guardare al nostro passato e sapere in un momento ciò che è chiaro e ciò che non lo è. Soltanto voi potete fare questo per voi stessi, nessun altro può farlo per voi.

Osservate quelle aree proprio adesso. Significa che dovete tornare indietro e riconciliarvi completamente con ogni persona coinvolta? No, significa soltanto che dovete riconciliare questo con voi stessi perché quel sentiero deve essere sgombro. Se c'è un dolore nel vostro cuore su un evento nel vostro passato allora siete destinati a ripeterlo. Questo è il vostro futuro, è ciò che c'è davanti a voi in questo momento così ripulitelo. L'impronta del tempo è una di quei settori di studio attraverso cui sto iniziando a condurre le persone. Dirò semplicemente che l'impronta temporale è l'adesso. Se vi consideraste una palla – chiamiamola semplicemente una palla di cristallo – e siete qui per fare un viaggio eccitante per il tempo in cui fingete di essere finiti, voi fingerete di essere degli umani in una bolla fisica di biologia.

Venite qui e lasciate un'impronta con la vostra essenza nel tessuto di quello che chiamate tempo. Quell'impronta può essere nutrita e perfezionata, e poi questo darà le nuove abitudini energetiche per riconciliare tutti gli eventi nel momento in cui si verificano. Immaginate voi stessi nella neve. La neve è molto alta, voi indossate degli stivali ed avete percorso un lungo sentiero. Adesso vi voltate a guardare indietro e potete vedere che alcune delle impronte dei vostri stivali sono perfette. Mentre vedete che altre mostrano che avete iniziato a perdere l'equilibrio così ci sono delle imperfezioni intorno ad alcune delle vostre impronte nella neve. Questo è molto simile ad un'impronta temporale, tranne che l'impronta temporale è soltanto nell'adesso. Gli umani hanno spezzato il tempo in tre parti che non esistono: il passato, il presente ed il futuro. Solo uno di essi è reale, il presente. Il futuro è soltanto un potenziale ed il passato soltanto un ricordo. Voi avete soltanto l'adesso e questa è un'impronta temporale.

### **Com'è la vostra impronta temporale oggi?**

Verrà un tempo in cui vi incontrerete dandovi la mano: “Come va?” e voi direte “Va bene”. E ci sarà un tempo in cui incontrandovi direte: “Com'è la tua impronta temporale oggi? Posso aiutarti con questa in qualche modo?” Troverete dei modi per lavorare con la vostra impronta temporale. Perché questo è così importante? Perché è tutto ciò che avete. E' ciò che possedete proprio adesso, è la vostra eredità proprio in questo momento. Così spesso fate delle cose per prolungare il momento ... bevete, fumate e fate ogni sorta di cose per espandere la vostra coscienza. Questo tende a mettervi di più nell'adesso, non è vero? Vi piacerebbe che vi dicessimo una delle cose più grandi che gli umani fanno che li mette nell'adesso e tende a durare per un po'? Si chiama orgasmo e la maggioranza di voi l'ha sperimentato. Ci auguriamo che tutti voi lo abbiate sperimentato più volte, e se non è così, giocateci. E' divertente. Ma tutta l'idea è che in quel momento voi non pensate al futuro, vero? Non pensate al passato, non siete preoccupati di nulla. Siete nell'adesso e la vostra impronta temporale è perfetta. Questo è ciò che vi chiediamo di fare, iniziate a diventare consapevoli delle vostre nuove energie. Invece di preoccuparvi di come apparite ogni giorno, se siete perfetti per il mondo, chiedetevi com'è la vostra impronta temporale. Vi state godendo la vita? Che cosa potete fare per lasciare un'impronta perfetta nella neve? Questa è l'idea.

Vi diciamo, carissimi, che siete più amati di quanto potreste mai sapere. Siete alcuni degli angeli più grandi che mai abbiano vissuto ovunque. Siete stati chiamati da un capo all'altro dell'intero universo, ed avete viaggiato a lungo. Questa chiamata è stata fatta quasi 800 anni fa perché dovevate essere sul posto adesso. Dovevate avere le vostre vite, le vostre esperienze sulla Terra ed i vostri fallimenti, come li chiamate voi. Ma siete qui adesso, e c'è una nuova impronta che si sta verificando. Non si tratta soltanto della responsabilità di ogni individuo, perché voi contenete anche

le impronte temporali collettive come siete proprio adesso. Vi diciamo che ogni cuore in questa stanza sta pulsando in armonia in questo momento. Portate quel sentimento con voi e mantenetele sul vostro volto sotto forma di sorriso per il resto del giorno, perché adesso sapete chi siete. Vi è stato ricordato da dove venite e speriamo di avervi fatto ricordare il vostro cuore da bambini. Giocate bene, carissimi, e soprattutto, godetevi il viaggio. Va oltre la vostra comprensione, ma noi siamo incredibilmente grati che siate sul posto a fare questa transizione.

E' con il più grande onore che vi ricordiamo di trattarvi con rispetto reciproco. Arricchitevi l'un l'altro ad ogni occasione e giocate bene insieme.

## **Io Sono... il Custode del Tempo**

*Espavo*

## **Il Gruppo**

\* \* \* \* \*

Queste informazioni possono essere liberamente divulgate per intero o in parte, **a condizione che non ci sia alcun addebito per esse e che questo avviso sia allegato alle stesse.** Questo materiale può essere utilizzato, a condizione che tutti i diritti, compresi i diritti per il materiale tradotto, rimangano all'originale possessore dei diritti d'autore. Ulteriori informazioni dal Gruppo possono essere trovate su [www.Lightworker.com](http://www.Lightworker.com) al numero telefonico (702) 871 3317. Grazie per il vostro aiuto nel diffondere la Luce!

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

*Originale in inglese:*

[http://lightworker.com/beacons/2012/2012\\_11-ALessonInTime.php](http://lightworker.com/beacons/2012/2012_11-ALessonInTime.php)

## MESSAGGIO DALL'ARCANGELO MICHELE

di Dicembre 2012

Trasmesso tramite Ronna Herman

### "E' il momento di una caccia al tesoro spirituale"

**Amati Maestri,**

La Caccia al Tesoro spirituale è incominciata sul serio quando voi, Seme Stellare, avete iniziato a rispondere agli ammiccamenti dello Spirito nella seconda metà del ventesimo secolo. Le frequenze vibrazionali della consapevolezza spirituale, mentale ed emozionale stanno bombardando la Terra e l'umanità con tutta la loro forza. Tuttavia, dovete esservi preparati a ricevere questo magnifico incomparabile dono. I tesori e le cure miracolose che state cercando possono essere trovate sintonizzandosi con le frequenze di amore, gioia e compassione. Dovete imparare a mantenere un'affettuosa indifferenza alle piccole offese, differenze e delusioni. Voi avete milioni di attivatori di reazioni cellulari, alcuni sono molto potenti, altri molto deboli, con molti livelli di frequenze intermedie. Praticate ed aspirate all'equilibrio e all'armonia mentre vi impegnate con il vostro Sé Spirituale e non con il vostro corpo dei desideri dell'ego. L'amore puro trovato nel vostro Sacro Cuore e la saggezza della vostra Sacra Mente vi daranno le verità, il potere, la compassione ed il coraggio di seguire gli ammiccamenti del vostro Sé Superiore/Super Anima, poiché vi guiderà alla condizione innata, congenita che cercate. Ognuno di voi è stato posto in un ambiente energetico particolare con le frequenze armoniche che sarebbero state più vantaggiose per aiutarvi ad imparare le lezioni di vita che avete scelto prima di venire in questa incarnazione. Inoltre, vi sono stati dati talenti speciali, doni e forti inclinazioni per aiutarvi ad apprendere le vostre *lezioni di vita* affinché poteste compiere la missione di vita scelta.

Il ritorno allo *stretto sentiero dell'ascensione nella coscienza* è l'inizio per *trascendere gli opposti* dove non c'è *il bene o il male, giusto o sbagliato*, ma solo scelte personali armoniose all'interno dello *spettro accettato della dualità*. In qualità di Maestri del Sé attivi voi state imparando ad optare soltanto per le scelte migliori per il bene di *TUTTI*. E' fondamentale che vi liberiate dalle forze energetiche, costrittive del *plesso solare*, che crea l'interazione di tira-molla con gli altri che vivono nella realtà tri/quadrimensionale. Dovete sforzarvi di diventare inoffensivi al fine di attingere alle meravigliose frequenze divine di Luce custodite nel vostro Sacro Cuore. Prima viene la neutralità dopo di che, nel corso del tempo, la vostra capacità di amare aumenterà per includere tutti i livelli della creazione. A poco a poco, mentre attingete ai livelli più raffinati della vostra natura mentale, voi inizierete a capire e ad integrare i molti simboli e modelli geometrici della quinta dimensione. La conoscenza, il talento ed un alto quoziente intellettuale non fanno un genio. Ci vuole concentrazione, coraggio, perseveranza, tenacia ed un'iniziativa continua insieme all'integrità per attingere al vostro *geniale potenziale spirituale*. Dovete attingere e perseguire il vostro desiderio per l'eccellenza e sforzarvi di vivere la vostra passione al meglio delle vostre capacità.

State vivendo in tempi straordinari. In un modo o nell'altro, il Sé Spirituale di ogni anima si sforza di liberarsi dalla *prigione delle forme pensiero* che sono state poste intorno al vascello fisico/mentale alla nascita. La *tensione della schiavitù* sta influenzando tutta l'umanità. L'ego crea l'illusione della *separazione* ed *instilla la paura della non esistenza*, che crea un impulso egocentrico per la sopravvivenza: *"Io contro tutto ciò che non è me"*. La consapevolezza del Sé più vasto inizia con gli ammiccamenti dell'anima ad esplorare oltre le limitazioni del sé egoico.

Sforzarsi di conoscere il *proprio vero Sé* può essere un'avventura meravigliosa o un viaggio doloroso, apparentemente senza fine. Troppo spesso coloro che sono alle prese con gli stadi iniziali della Maestria del Sé scoprono di non poter sopportare la pressione dei drammatici cambiamenti che avvengono nel loro mondo personale, e così ritornano ai modelli di frequenza che sono familiari. Anche se sono insoddisfatti ed infelici con la loro attuale *realtà personale*, è un territorio familiare ed essi non sono pronti ad andare oltre i forti legami dei modelli di credenze della coscienza di massa. Questi *frammenti del sé* che ognuno di voi ha creato hanno una forte volontà e per molte care Anime è una dura lotta ottenere il controllo del *sé inferiore*. Coloro che sono ancora bloccati nello *"stato di coscienza del branco"* seguono i leader senza domande. Prendono il percorso di minor resistenza, che è stato già stabilito da altri. Seguono le strade del passato, perché temono il futuro.

Mentre accedete ai domini più raffinati di espressione, la vostra conoscenza ed uso della Luce, Suono, colore e, soprattutto, l'importante Respiro Sacro aumenteranno notevolmente e diventeranno una parte integrante della vostra filosofia spirituale di vita. Vi imploriamo di approfittare di tutti gli *strumenti di maestria* che vi stiamo dando, perché vi trovate in una fase critica in questo processo di evoluzione. La struttura fisica di coloro che sono ancora impantanati nell'ambiente tri-quadrimensionale è in grande angoscia mentre malattie sempre più strane emergono. Le origini e la causa di molte di queste malattie non possono essere diagnosticate, ed i metodi ed i farmaci tradizionali non le guariranno. Perciò, gli esperti medici stanno diventando sempre più frustrati e perplessi sul perché così tante condizioni croniche nuove, per le quali non sembra esserci una cura permanente, stiano colpendo le masse.

Dovete cercare di spostarvi dal giudizio di sé all'amore per sé stessi, che crea una risonanza che si estende oltre il corpo fisico ed inizia ad influenzare gli altri. Quando diventa abbastanza forte, può anche aiutarvi nel processo di guarigione delle persone che si trovano nella vostra sfera d'influenza. Il corpo umano è un *polo magnetico* all'interno dello spettro di Luce ed ombra o dentro le forze positive e negative dell'energia elettromagnetica cosmica. Il vascello fisico è un organismo complesso che contiene gli elementi dell'Essenza di tutte le dimensioni inferiori: minerali, vegetali ed animali ed anche *gli elementi di Polvere di Stelle della Luce del Creatore*.

Avete imparato bene le vostre lezioni, miei dolci amici. State padroneggiando la capacità di governare i vostri pensieri e mantenere le vostre emozioni in un giusto equilibrio. Avete imparato che il puro Amore deve avere origine nella sorgente del Sacro Cuore, e per prima cosa dovete onorare ed amare voi stessi prima di poter irradiare questo dono benedetto verso gli altri. State facendo grandi passi nel diventare non giudicanti e perspicaci mentre permettete alle situazioni e alle interazioni con gli altri di fluire intorno a voi. State

sintonizzando bene la vostra *Coscienza Interiore* in modo da raccogliete rapidamente la saggezza che deve essere derivata dagli eventi del momento. State gradualmente iniziando a sentire la serenità e la magia delle dimensioni più elevate mentre vi intrecciate dentro e fuori dai diversi livelli e frequenze armoniche della coscienza.

Sì, ci sono ancora molte lezioni da imparare e ce ne saranno sempre. Tuttavia, adesso avete l'intuizione per vedere la giustizia e la perfezione nella danza e nel dramma della vita che dovete sperimentare ogni giorno. Venite preparati a fare un passo da gigante *DENTRO, FUORI ed IN AVANTI*, amati. E' arrivato il tempo per voi di assumere il giusto ruolo in questo grande evento chiamato *l'Ascensione della Terra e dell'umanità*. Il vostro *Quoziente di Luce* deve divampare in modo che possa connettersi con altri Esseri il-LUMI-nati, ed acquisire in tal modo forza e slancio. Alla fine permeerà ed infonderà la Rete Eterica Cristallina del vostro pianeta natio affinché TUTTI traggano vantaggio dalla *LUCE DI TRASFORMAZIONE DEL CREATORE*.

Ricordate, usare il vostro "*POTENZIALE D'AMORE*" significa condividere i vostri talenti, i doni e le ricchezze terrene con gli altri. *L'amore è il catalizzatore per la Creazione*. Accendendo le Particelle Adamantine di Luce che vi sono state assegnate e condividendo poi i frutti derivanti del vostro lavoro con le persone intorno a voi, un flusso costante di *Luce del Sacro Fuoco* verso ed attraverso di voi sarà assicurato. E' importante che comprendiate la potenza e la grandezza della *raffinata Luce del Creatore* ed anche sapere come usarla in modo efficace. Le Particelle Adamantine sono molto più fini dell'ossigeno che respirate. Quando viene fatta correttamente, potrebbe essere chiamata *respirazione dell'Anima* o *respirare con intenzione*, con la quale voi ispirate gli elementi della Creazione, li energizzate con la vostra intenzione amorevole, e poi li irradiate fuori verso il mondo della fisicità. Nel nostro ultimo messaggio vi abbiamo detto: Il *SACRO FUOCO BIANCO COSMICO*, le Particelle Adamantine, che magnetizzate a voi quali maestri del Sé risvegliati devono circolare continuamente. Solo una certa quantità, che per ogni Anima è appropriato integrare al proprio attuale livello di il-LUMI-nazione, può essere immagazzinata all'interno del vascello fisico; il resto deve essere irradiato fuori verso il mondo della forma.

Come un dono, per aiutarvi nell'integrazione della massima quantità di Luce del Creatore, abbiamo chiesto alla nostra amata messaggera di condividere un processo che l'abbiamo ispirata a creare. Questo è un dono di grande entità; tuttavia, come per tutti gli altri strumenti che vi offriamo, dovete farne uso per essere efficace.

Sono onorato di aiutarvi a percorrere le svolte e le curve che dovete affrontare su un sentiero di Ascensione sempre più in salita. Non volete unirvi a me in qualità di alfieri in questa fase avanzata d'espressione ed apprendimento sul pianeta Terra, mentre vi preparate a ritornare ai regni della coscienza superiore in modo da poter rivendicare il vostro Diritto di Nascita Divino? Andate fuori, amati, andate anche dentro, noi siamo in attesa di riversare su di voi tutto l'amore ed i doni che potete assorbire da Dio nostra Madre/Padre.

**IO SONO l'Arcangelo Michele**

***Da Ronna:***

*Ho deciso di inviare il messaggio completo con la Tecnica del Respiro di Ringiovanimento 5 x 5. Includo anche la Tecnica dell'Accordion Breath, così tutti potranno lavorarci. Per favore, unitevi a me nella*

*Piramide Mondiale o nella Piramide dei Servitori del Mondo, mentre viaggiamo attraverso questi importanti giorni così critici. Per favore, non concentratevi sulle predizioni negative. Visualizziamo il mondo come vorremmo che fosse in futuro. Insieme siamo una forza imbattibile per il Bene Supremo. Eterno amore e benedizioni angeliche,*

***Ronna***

### ***Altra Affettuosa Nota da Ronna***

*La mia routine del Respiro di Ringiovanimento Cinque x Cinque con affermazioni:*

Ogni mattina tra le cinque e le cinque e trenta, esco nel vialetto di casa nostra per prendere il giornale. Nel percorrere il vialetto, faccio dodici profondi Respiri dell'Infinito. A volte, li trattengo all'interno del corpo, dal Chakra della Radice al Chakra della Corona. Altre volte sono ispirata a mandarli verso il cielo ed in profondità nella Terra, il più lontano possibile. Mi volgo ad Est, verso il Sole nascente (anche se può essere ancora buio) e faccio Cinque x Cinque Respiri di Ringiovanimento. Mentre torno verso casa, ripeto per tre volte la serie di affermazioni riportate qui di seguito, facendo l'esercizio dell'Accordion Breath, mentre pronuncio ogni parola.

Prima di entrare in casa, sposto la mia coscienza nel Centro del mio Sacro Cuore, ed esprimo gratitudine a Dio nostro Padre/Madre non a parole ma con sentimenti di grande amore, compassione e profonda gratitudine e gioia.

Il mio cuore e tutto il mio Centro Solare di Potere si colmano di un senso d'amore travolgente così potentemente dolce che va oltre ogni descrizione. So, senza alcun dubbio, che un Atomo Semenza Cristallino, pieno dell'Essenza di Dio nostro Padre/Madre, risiede nel Centro del mio Sacro Cuore.

Come molti di voi sanno, sto compiendo adesso il mio ottantaquattresimo viaggio intorno al Sole. Tuttavia, ho una sovrabbondanza di energia e la mia salute e vitalità sono eccellenti. So inoltre che questa benedizione è dovuta alla mia pratica costante delle molte meravigliose tecniche con le quali l'Arcangelo Michele ci ha benedetti. Sono entusiasta riguardo al nostro futuro.

Non è necessario che facciate la routine completa come faccio io (come per esempio fare i dodici Respiri dell'Infinito o andare all'aperto) e non è necessario farlo tutti i giorni anche se vi consiglio vivamente di farlo. Tuttavia, l'esercizio dei Cinque x Cinque Respiri di Ringiovanimento e dell'invio di Pensieri Semenza verso la nostra Ruota Creativa del Fiore della Vita\*\* dovrebbero essere eseguiti come ci ha indicato l'Arcangelo Michele

Noi forniamo regolarmente al nostro corpo cibo/carburante ed è altrettanto importante, se non di più, NUTRIRE LA NOSTRA ANIMA con regolarità. Sforziamoci tutti noi di fare del 2013 un anno di miracoli, benedizioni, interazione amorevole e gioia. Facciamo vedere al mondo quello che si può creare usando il "POTERE ANGELICO".

Eterno amore e benedizioni angeliche,

## Ronna

### Cinque x Cinque \* Respiro di Ringiovanimento ©

#### *Ronna/La Sacra Scrivana*

#### **Il Processo:**

1. Il Respiro di Ringiovanimento si fa a bocca chiusa, respirando solo attraverso il naso. Incrementerete la quantità di Particelle Adamantine di Luce all'interno del vostro Sacro Cuore. Alcune PA (Particelle Adamantine) arriveranno dall'Atomo Semenza della Kundalini custodito nel Chakra della Radice ed alcune fluiranno nel Portale Posteriore del vostro Sacro Cuore attraverso i Raggi.

2. I *Primi Quattro Respiri* sono un Respiro dell'Infinito modificato, per mezzo del quale manterrete il numero otto, *Segno dell'Infinito*, entro i confini del corpo. Questi quattro respiri saranno più profondi possibili e piuttosto energici. Sentite i muscoli del vostro stomaco contrarsi mentre li tirate su e in dentro nell'inspirazione e mentre li spingete verso il basso nell'Espirazione. Dopo un po' di pratica, sarete in grado di fare questi quattro respiri molto velocemente ed energicamente. Inoltre aumenterete ed espanderete la vostra capacità polmonare. Tuttavia, non esagerate all'inizio, perché può farvi sentire *Leggeri di testa* (termine appropriato, non è vero?)

3. *I primi quattro respiri*: Portate l'*INSPIRO* dell'Infinito dal Vostro Centro Solare di Potere fino al *Chakra della Corona* (rimanendo all'interno della parte superiore del cranio).

4. L'*ESPIRO* viene portato giù nel *Chakra della Radice* (ancora una volta, mantenete il Segno dell'Infinito all'interno della forma corporea).

5. *Il quinto Respiro è un Respiro lungo, lento* (non un respiro dell'Infinito). Visualizzate una doppia elica, o due spirali intrecciate che salgono dal *Chakra della Radice*, vanno su ed escono dal *Chakra della Corona* fin dove possono arrivare nell'*Inspirazione*. Poi vedetele arcuarsi e scendere a spirale attraverso il *Chakra della Corona* e nella colonna vertebrale mentre escono dal vostro *Chakra della Radice* – mandandole giù verso la Terra fin dove possono andare nell'*Espirazione*. (Dopo un po' questo processo vi verrà naturale e sarà facile per voi sentire il movimento a spirale verso l'alto e verso il basso). Dovete fare *Cinque Serie di Cinque Respiri \* Cinque x Cinque* in una serie.

#### ***Quattro Respiri dell'Infinito ed un Lungo Respiro a Spirale sono una serie.***

6. Quando avete completato i Respiri di Ringiovanimento cinque x cinque, iniziate immediatamente la serie di affermazioni sotto indicate. Usando la Tecnica dell'*Accordion Breath*, ispirate i "Pensieri Semenza" nella vostra *Personale Ruota Creativa a Dodici Raggi*. La vostra Ruota Creativa dovrebbe essere già stata attivata unitamente al percorso orizzontale del Respiro dell'Infinito verso di essa. Attraverso l'*Accordion Breath*, i Pensieri Semenza saranno automaticamente collocati nella Sfera della Creazione appropriata.

*Io sono giovane (respirate)*

*Io sono forte “*

*Io sono sano/a “*

*Io sono affettuoso/a “*

*Io sono saggio/a “*

*Io sono ricco/a “*

*La mia mente è aperta (respirate)*

*Il mio cuore è puro (respirate)*

*Io sono una Luce di Dio (respirate)*

Io dico tutta la serie di affermazioni tre volte: Io sono giovane - Io sono forte – Io sono sano ... ecc.

\*\* Le illustrazioni e le istruzioni complete per creare la vostra *Ruota Creativa a dodici Raggi e le istruzioni per fare l'Accordion Breath* possono essere trovate in *REFERENCE & REVELATIONS \* GLOSSARY & ILLUSTRATIONS*) sul sito di RONNA: [www.RonnaStar.com](http://www.RonnaStar.com)

Esercizio per il Respiro di Ringiovanimento Cinque x Cinque: Copyright: 2012 \* RONNA HERMAN \* STAR\*QUEST\* 775-856-3654

[www.RonnaStar.com](http://www.RonnaStar.com) \* [www.QuestForMastery.com](http://www.QuestForMastery.com) \* Email: [RonnaStar@earthlink.net](mailto:RonnaStar@earthlink.net)

## **Insegnamenti di Saggezza dell'Arcangelo Michele**

### ***Ronna/La Sacra Scrivana***

### **Tecnica dell'Accordion Breath**

### **Maestria del Sé – Creazione Consapevole**

Stiamo iniziando a vedere chiaramente che l'AA Michele ci sta dando gli strumenti che ci servono per aiutarci passo dopo passo nel nostro processo di ascensione. Queste tecniche possono essere usate a casaccio con scarso successo; tuttavia, se desideriamo fare progressi costanti nei nostri sforzi per raggiungere la maestria del Sé, dovremmo imparare queste tecniche nell'ordine con cui sono state date. C'è una ragione per questo, e diventerà evidente mano a mano che vi impadronite di ogni tecnica ed iniziate a vedere i risultati positivi nella vostra vita.

La Tecnica dell'Accordion Breath è una componente importante nel processo di manifestazione sul piano materiale. Questa tecnica non sarà pienamente efficace fino a quando non avrete imparato a praticato quanto segue:

Imparate ad usare passo a passo il processo per creare il vostro paradiso personale sulla Terra in base alle Leggi Universali della Manifestazione (descritto dettagliatamente nel nostro manuale di studio "*Scripting your Destiny*" e nella serie di CD di Randy Monk/Ronna Herman "*Becoming an Alpha Master*").

Dovete creare la vostra Piramide di Luce personale nella quinta dimensione in modo da potervi lentamente acclimatare in un ambiente di quinta dimensione inferiore. Ogni volta che entriamo in una delle nostre Piramidi di Luce nella quinta dimensione, portiamo giù nel nostro campo aurico e nella nostra Mer-Ki-Va, il Veicolo ascendente di Luce, un po' di più delle frequenze di Luce della quinta dimensione.

L'ambiente di quinta dimensione vi prepara anche ad entrare nella Città di Luce, che consente l'accesso alle frequenze della sesta dimensione ed oltre, così che potete avviare il flusso delle Particelle Adamantine nella vostra piramide personale e nel vostro corpo fisico.

### **Questo si ottiene:**

Imparando ad eseguire regolarmente la tecnica del Respiro dell'Infinito.

Eseguendo almeno una volta la tecnica delle Sequenza Binaria.

Costruendo il Fiore della Vita o Ruota Creativa intorno a voi. Questa Ruota personale della Creazione contiene le qualità, virtù ed attributi della Coscienza Divina di cui avrete bisogno quali cocreatori d'amore, gioia, armonia ed abbondanza.

La vostra assegnazione personale di Particelle Adamantine attivate fluirà fuori nella vostra Ruota Creativa personale e sarà usata nel processo di manifestazione materiale. Avere queste Particelle Divine prontamente disponibili accelera il processo di manifestazione dei Pensieri Semenza che avete creato e visualizzato attraverso il processo delle *Leggi universali della Manifestazione*, e la tecnica di *Vivere ogni giorno da Maestro*.

Il processo di cocreatore sarà utile anche se non avete fatto tutti i passi di cui sopra; tuttavia, non funzionerà in modo altrettanto rapido od efficiente. Dobbiamo raggiungere un certo livello di equilibrio ed armonia nei nostri quattro corpi inferiori: fisico, mentale, emozionale ed eterico, per attingere ai livelli di frequenza superiori della coscienza. Ben presto diventa chiaro perché ci sia un sacco di lavoro che deve essere fatto prima che questo processo sia di qualche beneficio tangibile per la persona media. L'AA Michele ci ha dato "un dono incomparabile" attraverso i suoi insegnamenti di saggezza. Dipende da noi imparare, integrare e praticare gli insegnamenti che accettiamo come nostra verità, se desideriamo compiere con successo questo viaggio evolutivo di ascensione nel livello più elevato di coscienza che viene offerto all'umanità durante questi tempi senza precedenti.

Primo: Attrirate una misura di Particelle Adamantine, tramite il Respiro dell'Infinito, dal vostro Doppio Eterico Cristallino che risiede sul tavolo di cristallo nella vostra Piramide di Luce PERSONALE nella quinta dimensione. Questo avvierà il flusso delle Particelle di Vita/Amore/Luce Divine in tutto il vostro vascello corporeo, dopo che sono state attivate nel vostro Sacro Cuore attraverso la vostra intenzione amorevole. Prima di fare questo, Michele ha suggerito di fare le seguenti antiche affermazioni che esprimono il nostro obiettivo generale finale:

*Io sono un Essere del Sacro Fuoco; Io sono la Purezza del Desiderio di Dio.*

*Io sono un Essere del Sacro Fuoco; Io sono la Perfezione del Progetto di Dio.*

*La Divina Mente di Dio ed Io siamo UNO.*

Ho chiamato questa tecnica di respirazione, tecnica dell'Accordion Breath, perché se fatta correttamente, attirerete più Particelle Adamantine dalla vostra Piramide Personale attraverso il Chakra della Corona nel vostro Sacro Cuore, mentre nello stesso tempo attirate dal Chakra della Radice l'energia della Kundalini (Sacro Fuoco) che è custodita lì. Le due correnti di energia si mescoleranno all'interno del Sacro Cuore, ed infine in tutto il Centro Solare di Potere, accelerando il processo di pulizia degli squilibri residui all'interno del sistema dei chakra, che è un passo importante per raggiungere uno stato più elevato di coscienza.

Questa energia mischiata permeerà progressivamente ogni chakra, e questo si traduce nell'"Apertura dei Sette Sigilli della Coscienza Superiore" all'interno del vascello fisico. Alla fine, il vostro Sistema dei Chakra sarà perfettamente allineato e diventerà una Barra di Potere ed una Colonna Cristallina di Luce dal vostro Chakra della Corona al Chakra della Radice (questa è la ragione per cui questo processo non sarà di grande beneficio a meno che una persona non abbia fatto un notevole lavoro di purificazione spirituale prima di fare questo processo).

PRIMO: Espellete l'aria dai polmoni. Mettete una mano all'altezza della vita e concentratevi sul chakra del plesso solare. Con l'Inspirazione: tirate indietro i muscoli della pancia più che potete e fate una pausa prima dell'Espirazione. Potreste voler espellere l'aria con un po' di forza dalla bocca mentre vi abituate alla routine. All'inizio, osservate che nel contrarre i muscoli della vita, questo tira anche verso l'alto i muscoli del Chakra della Radice (il perineo) mentre spingete le Particelle Adamantine della Luce del Creatore verso il basso attraverso il vostro Chakra della Corona.

SECONDO: Fate un momento di pausa dopo l'Inspirazione (questo è il Punto di Quietè) mentre fate le affermazioni che seguono (una per ogni respiro). Potete anche aggiungerne di vostre; tuttavia, esse devono essere attributi, qualità e virtù della Coscienza Divina, non cose tangibili. Vi state concentrando sul diventare cocreatori consapevoli, efficienti per cui sarete in grado di creare tutto ciò che desiderate che sia in allineamento con la vostra missione personale ed anche con il Piano Universale Divino.

IO SONO Amore Divino - IO SONO Intelligenza Divina  
IO SONO Abbondanza Divina - IO SONO Fede Divina  
IO SONO Armonia Divina - IO SONO Estasi Divina  
IO SONO l'Amore in Azione - IO SONO la Bellezza di Dio  
IO SONO la Creatività di Dio - IO SONO la Volontà di Dio  
IO SONO la Potenza di Dio - IO SONO l'Ispirazione di Dio  
IO SONO lo Splendore di Dio - IO SONO la Perfezione di Dio  
IO SONO la Serenità di DIO - Io SONO Gioia Divina  
IO SONO Gratitudine Divina - IO SONO Verità Divina

Create delle brevi affermazioni usando "IO SONO ... di Dio" oppure "IO SONO .... Divino/a", ad ogni respiro ed inizialmente concentratevi soltanto su tre o quattro affermazioni nel corso di ogni sessione di respirazione. In seguito, mano a mano che la tecnica di respirazione diventa un'abitudine, potete aggiungere altre affermazioni ad una sessione o aggiungerne di nuove che vi vengono in mente. I modelli vibrazionali da ogni affermazione andranno automaticamente fuori verso la vostra Ruota Creativa di Vita. Ognuno dei dodici cerchi nella ruota della Creazione può contenere un gran numero di attributi, qualità e virtù. Mentre vi circondate con questa Luce vivente, voi creerete veramente un ambiente rarefatto in cui siete i creatori, e finché cercherete il massimo bene per tutti, potrete manifestare qualsiasi cosa possiate immaginare.

Un altro importante vantaggio: Mentre attiriamo le Particelle Adamantine di Vita/Amore/Luce del Creatore in profondità nei nostri vascelli fisici, attraverso la tecnica dell'Accordion Breath, una porzione delle particelle di trasformazione inizia a scorrere in tutto il nostro vascello fisico. Esse penetreranno gradualmente nel nostro DNA, nelle nostre cellule, tessuti, ghiandole, organi, sistema endocrino, flusso sanguigno ed ogni altro aspetto del nostro Essere, che inizierà il processo di guarigione, armonizzazione per ridarci una buona salute, vitalità e giovinezza. Certo, non succederà in una notte, ma mentre pratichiamo queste tecniche di prolungamento della vita, inizieremo a vedere la differenza. La respirazione profonda è un elemento fondamentale per mantenere una buona salute fisica e vitalità. Quando avremo nuovamente accesso alle Particelle Adamantine di Luce, la respirazione profonda diventerà l'Elisir di Vita e la chiave per un miracoloso processo di trasformazione.

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

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