

Mystery School - Field 3

Eluña Noelle

- 00:00:00 Buongiorno, buonasera e buona giornata a tutti voi. È un vero piacere essere qui con voi. È passato davvero troppo tempo dall'ultima volta che siamo riusciti a stare tutti insieme, anche se ho avuto il grande onore e il privilegio di vedere alcuni di voi di persona, oh mio Dio, al panel sui canali, così come al nuovo Living Expo, alcuni di voi, ma più recentemente, è stato al panel sui canali e wow, che piacere.
- 00:00:56 E anche un momento molto intenso quello che abbiamo trascorso insieme. Quindi vorrei invitarvi a chiudere gli occhi per un momento prima di addentrarci nel mondo dell'energia e a tornare presenti in questo momento. Siate presenti con il vostro cuore, siate presenti con il vostro respiro, siate presenti con il vostro corpo rilassato, siate presenti alla vostra postura, siate presenti al vostro viso, siate presenti a qualsiasi sensazione che sorga nel vostro corpo, notate queste sensazioni con amorevole consapevolezza, notatele, con amorevole consapevolezza, notate l'energia nel vostro cuore.
- 00:03:46 Con amorevole consapevolezza, osserva ogni pensiero mentre ti attraversa. Questa amorevole consapevolezza è il modo in cui il Creatore ti vede, veglia su di te; questa amorevole consapevolezza è il modo in cui vedi con gli occhi dell'amore, gli occhi della grazia. Quando osservi te stesso, i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti, le sensazioni nel tuo corpo, con questa amorevole consapevolezza, ti benedici con la grazia del Creatore.
- 00:05:33 Quando scegli di percepire gli altri, i loro comportamenti, le loro parole, le loro scelte, con questa consapevolezza amorevole, li benedici con la grazia del creatore, l'energia della completezza, che scende su di te e su di loro in egual misura, permettiti di ritornare a questa consapevolezza amorevole durante il tempo che trascorreremo insieme oggi, familiarizza con essa e lascia che questa sensazione cresca dentro di te, la sensazione che accompagna questa consapevolezza amorevole.
- 00:07:14 È la luce della vostra consapevolezza che permette a questo fiore di sbocciare. Siate dunque come il sole e contemplate voi stessi, gli altri e il nostro pianeta con gli occhi dell'amore e osservate cosa cresce intorno a voi. Siamo presenti nel cuore del creatore, riuniti qui oggi per raggiungere una maggiore consapevolezza.
- 00:08:44 con il nostro cuore per diventare tutt'uno con il cuore di tutti. Ti prego, amato creatore, insegnami tutto ciò che non so oggi. Permetti alla tua consapevolezza di riposare nel tuo cuore. Mentre ti dico queste poche parole, oggi entri nel tempio dell'iniziazione. Gli ultimi tre mesi trascorsi insieme sono stati tutti una preparazione, che ti ha permesso di acquisire una nuova prospettiva, di vedere il mondo attraverso gli occhi di tutti, di liberare la tua mente da vecchie idee e schemi, di rilasciare parte del peso che il tuo cuore ha portato da schemi che ti sono stati dati e, in definitiva, di acquisire una nuova consapevolezza.
- 00:10:47 Ed è ora che sei pronto ad entrare nel tuo tempio e iniziare il viaggio verso il sacro, il sacro. Questa è l'integrazione e il viaggio del sé frammentato che diventa uno. Questo è ciò che

permette all'espressione della tua anima di manifestarsi. I tuoi piedi sul tuo cammino, compiendo i passi ogni singolo giorno, senza più aspettare un invito, scegliendo di entrare pienamente e consapevolmente nel diventare il tuo cammino.

- 00:11:58 La tua anima, pura espressione di completezza divina, incarnata in forma fisica, ciò per cui sei nato, ciò che sei venuto a esprimere, la tua pace interiore. Raggiungendo questo santuario interiore, il Santo dei Santi, nei prossimi nove mesi insieme. Ricorda che ogni inizio è anche una fine e ogni fine, un inizio.
- 00:13:05 Percorriamo questo cammino, sapendo che entreremo nella parte più profonda di noi stessi, per non essere mai più gli stessi, sapendo che il cammino continua. C'è sempre un amore più grande, una gioia più grande, una consapevolezza più profonda, una resa più grande. E così percorriamo questo cammino con umiltà, pazienza e gioia, sapendo che non c'è fine alla mente, alla meraviglia e al mistero del creatore.
- 00:14:26 E in quella maestà, siamo stati creati per sperimentarla appieno. Quindi non c'è un passo sbagliato su questo cammino. Arriviamo insieme a questo inizio. Ognuno di noi cammina accanto all'altro nella scena e nell'invisibile, sostenendosi e incoraggiandosi a vicenda. E insieme giungeremo a un'altra rinascita. Questa prima esperienza di oggi è il momento in cui tu rivendichi il tuo tempio sacro.
- 00:16:17 Molte storie, molte persone, molti secoli hanno tentato di cancellare questo ricordo dall'umanità. Ma tu sei il tempio, tu sei il Santo dei Santi, e quindi si tratta di un ricordo, di un ritorno a ciò che già conosci. E questo cammino richiede umiltà e coraggio, perché devi lasciare andare ciò che credi di sapere già.
- 00:17:23 Affinché qualcosa di nuovo possa entrare. Permetterai dunque a qualcosa di nuovo di entrare, contemplando ogni cosa che ti viene offerta nel nostro tempo, con la stessa amorevole consapevolezza con cui il creatore ti guarda per benedire tutto ciò che ricevi, che tu lo comprenda o meno. Questo è ciò che praticherai oggi.
- 00:18:39 Mentre impari di più, ascolti di più, ricordi di più, pratica questa consapevolezza amorevole per te stesso e per tutto ciò che ricevi e sperimenti oggi. Essere di nuovo consapevole dell'energia del tuo cuore in questo momento, consapevole del tuo corpo rilassato, sei al sicuro qui, tornando al tuo respiro, tornando a questo spazio condiviso con esseri meravigliosi che camminano al tuo fianco su questo cammino verso casa.
- 00:20:05 E quando sarete pronti, aprite delicatamente gli occhi. Come ho già detto, gli ultimi tre mesi sono stati di preparazione.
- 00:20:42 Forse alcuni di voi pensavano che saremmo rimasti in quel mondo analitico. È necessario liberare la mente e riempirla di informazioni diverse, in modo da poter avere una nuova prospettiva e vedere più chiaramente. Oggi, quindi, lavoreremo con l'energia di Hedu, o Orazio il Giovane, il Bambino Divino, e di Iside, la Madre Divina.
- 00:21:40 La Madre Terra si manifesta comunque in lei. Quindi condividerò, ho creato una piccola presentazione per voi ed è più importante che, quando la ricevete, vi incoraggio a non cercare

di capire o assimilare le cose con la vostra mente analitica. Abbiamo fatto molta elaborazione analitica e avete ricevuto molto nella vostra mente cosciente ed è molto più importante che permettiate a questo di entrare in voi e lo accogliate con leggerezza piuttosto che sforzarvi di capire davvero di cosa stiamo parlando oggi.

- 00:22:53 Ho creato questa presentazione semplicemente per supportare coloro che apprendono meglio attraverso le immagini e che potrebbero aver bisogno di un supporto visivo mentre parlo di molti argomenti oggi. Questo è il vero motivo per cui l'ho realizzata. Altrimenti, mi limiterei a parlare a voce, soprattutto se fossimo qui di persona.
- 00:23:16 Vi parlerei semplicemente, non vi mostrerei nulla, ma lo faccio per dimostrare che oggi ci troviamo in uno spazio quantistico e virtuale. Quindi, per favore, tenetelo presente, ricordate attraverso cosa stiamo evolvendo. Questa evoluzione delle frequenze, potremmo definirla energia, o anche consapevolezza, che in definitiva è un'evoluzione della nostra coscienza.
- 00:23:52 È la stessa cosa. Ci stiamo evolvendo dagli istinti di sopravvivenza a una coscienza trascendente. Non trascendente perché siamo superiori agli altri, ma perché siamo al di sopra della programmazione che è stata impressa ai nostri corpi per decenni, secoli ed eoni. Questo è lo scopo. E in effetti fu Gesù a dire che solo coloro che sono capaci di camminare con umiltà possono raggiungere la vera illuminazione, perché l'orgoglio uccide l'illuminazione.
- 00:24:52 Platone, filosofo, Platone. Scrisse di qualcosa che chiamò l'anima tripartita, che è solo un modo elegante per dire un'anima in tre parti. E descrisse come ognuno di noi possieda questi tre aspetti che svolgono funzioni diverse e che ogni parte ha bisogno di qualcosa di diverso e ha i suoi punti di forza e di debolezza.
- 00:25:28 Quindi l'anima dell'appetito, cioè l'anima che diremmo risiede nei chakra inferiori, nello specifico, nei due chakra inferiori. E riguarda i nostri desideri, le nostre reazioni istintive, essenzialmente il paradigma della sopravvivenza. Ed è anche lì che risiede il bambino divino. E ricordate che è su questo che ci concentreremo oggi.
- 00:26:03 L'anima della volontà risiederebbe nel plesso solare e si estenderebbe al chakra del cuore e, in minima parte, anche a quello della gola. Si sovrappone. L'anima della volontà riguarda il modo in cui indirizziamo la nostra energia nel mondo. Quindi, se il nostro terzo chakra, il plesso solare e centro della volontà, è ancora influenzato e vincolato da emozioni legate all'istinto di sopravvivenza, la nostra energia creativa, che proviene dal cuore, si riverserà in cose che non definiremmo necessariamente belle o creative.
- 00:26:48 Tende a concentrarsi su cose che riguardano maggiormente la sopravvivenza. Ora, che ci sia qualcosa di sbagliato in questo, non c'è niente di sbagliato. Semplicemente non siamo in grado di creare quanto potremmo. La terza anima, che lui chiamava l'anima della ragione, diremmo che si sovrappone di nuovo al chakra della gola e poi entra nel sesto e nel settimo chakra.
- 00:27:13 Si tratta quindi della nostra capacità di ragionare nel mondo e della prospettiva e della lente attraverso cui lo percepiamo. Ora, per ricordarvelo, l'evoluzione delle frequenze, ovvero l'evoluzione della coscienza. Le vostre anime, come le chiamerebbe Platone, si evolveranno

man mano che sceglierete di diventare consapevoli, su questo cammino evolutivo.

- 00:27:48 Questo è ciò che accadrà naturalmente, il che significa che anche il tuo senso della ragione, come lo chiama Platone, o come lo definirebbero persino gli stoici, si evolverà, il che significa che l'idea e la definizione che hai ora di cosa sia la ragione cambieranno. Ci apriamo al cambiamento affinché possa.
- 00:28:19 Questi diversi aspetti del sé o dell'anima, come amava chiamarli Platone. Quando vengono armonizzati attraverso l'uso di queste virtù che abbiamo appena approfondito nella nostra ultima meditazione e nella piccola lezione di inizio mese. Se ricordate quali sono queste virtù, per favore scrivetele in chat e controllerò cosa intendete.
- 00:28:57 Abbiamo due coraggio e temperanza, coraggio, temperanza saggezza, giustizia, grazie a tutti voi esattamente. Quando parlo di giustizia, mi piace molto dire giustizia non giudicante. Di nuovo, perché la definizione di giustizia che voi o io abbiamo nella nostra mente umana in questo momento non è la stessa definizione di giustizia che ha il Creatore.
- 00:29:29 Siate aperti a questo. Questa saggezza è considerata uno stato mistico perché va oltre tutto ciò che potete vedere fisicamente intorno a voi, eppure è intrinseca a tutto ciò che è fisico intorno a voi, un paradosso. Quindi la saggezza è la virtù suprema o la virtù che tiene tutto insieme e viene raggiunta, o almeno sfiorata, quando queste altre tre virtù sono portate in coerenza tra loro.
- 00:30:26 Ogni virtù si fonda sull'altra e la rafforza quando la si pratica; quando pratichiamo il coraggio, impariamo anche ad essere più moderati in ciò che facciamo. Proprio l'altro giorno, la mia amata mi diceva: "Sto imparando che è quando mi trovo in un luogo circondato da persone con cui è difficile stare e che dicono cose che mi feriscono profondamente".
- 00:30:58 Sto imparando che in realtà è più importante ciò che non dico e quanto poco parlo, piuttosto che ciò che cerco di dire. Questa consapevolezza è una forma di temperanza che si manifesta per raggiungere l'equilibrio, che è ciò che la temperanza è: bilanciare le parole e l'espressione, e questo richiede coraggio perché quando l'ego viene innescato e prova ogni sorta di emozione, si sente molto giustificato, parla di giustizia, si sente molto giustificato nel dire loro esattamente ciò che pensano e quanto si sbagliano su qualsiasi cosa.
- 00:31:41 Esempio perfetto di come la virtù possa emergere e di come una maggiore saggezza possa impossessarsi di chi la pratica, perché riesce a vedere le cose da una prospettiva diversa. Non avendo più le stesse reazioni abituali, moderandosi, è in grado di avere una visione differente.
- 00:32:09 Quindi ci muoveremo con la consapevolezza che dentro di noi esistono molti aspetti. Molti sé frammentati vivono dentro di noi, vivono nelle nostre ossa, dai nostri antenati, vivono nel nostro campo energetico, dal condizionamento che abbiamo subito in questo corpo umano e vivono, nella nostra consapevolezza e nel nostro campo più ampi, da ogni vita parallela che abbiamo mai vissuto o che vivremo. Ciò significa che, quando attraversiamo questo percorso, le storie che possono accompagnare uno qualsiasi di questi aspetti non sono ciò su cui concentriamo la nostra attenzione, non è ciò su cui concentriamo la nostra energia. La nostra energia è rivolta alla destinazione. Se qualcuno di voi ha mai disegnato una motocicletta o un cavallo, la

direzione in cui guardate è la direzione in cui andrete.

- 00:33:18 Semplice e diretto, ecco come funziona. Quindi, se stai osservando un aspetto profondamente ferito, derivante da una vita precedente, da un'esperienza di questa vita o da un'esperienza di uno dei tuoi antenati, rimarrai bloccato in quella storia, in quella ferita, perché è lì che stai guardando.
- 00:33:45 Questo non significa che ignoriamo la ferita. Non significa questo. Significa che la riconosciamo, con la consapevolezza amorevole di benedire quella ferita con la grazia e la presenza dell'osservatore amorevole. Il creatore. E ricordiamo che ciò che stiamo guardando è la completezza, è l'unità.
- 00:34:19 Non cerchiamo altrove la separazione. Cerchiamo luoghi in cui ritrovare la nostra completezza. Quindi, durante questo viaggio, incontrerai molti aspetti di te stesso e ciò richiederà da parte tua di gestire la tua energia. Rifletti su tutto ciò che abbiamo imparato finora.
- 00:34:45 È stato per questo momento e per ciò che stai per affrontare scegliendo di percorrere questo cammino. Il Creatore è così amorevole che ti verranno donate esattamente le esperienze di cui hai bisogno per progredire in questo viaggio e raggiungere la completezza. Ciò significa che quando dici "Voglio praticare il coraggio", "Voglio praticare la virtù della pazienza", "Qualsiasi qualità dell'anima", quando chiedi di poterla praticare, ti verranno donate quelle esperienze.
- 00:35:31 E richiede la consapevolezza di dire: "Ah, giusto, l'ho chiesto io". C'è sempre un grande dono, disponibile in ogni momento. Quindi, come posso accedere a quel dono per ricevere quella benedizione? Molte persone desiderano i doni e i poteri, comunque li vogliamo chiamare, che provengono da uno stato trascendentale. Vogliono solo l'esperienza della cima della montagna, ma non vogliono scalarla. E voglio solo che tu sappia, con tutto l'amore che ho nel cuore, che se sei qui, stai scalando una montagna. Io sono proprio qui con te e so che sei ancora tu a percorrere quella montagna.
- 00:36:31 Più diventiamo consapevoli, maggiore è l'energia che siamo in grado di contenere. Più energia riusciamo a contenere, più espansa diventa la nostra coscienza, il che ci permette di ricevere doni dal creatore che sono sempre più pezzi di responsabilità, e a proposito, adoro questa parola. Diventiamo più responsabili di qualcosa di ancora più grande quando riusciamo a contenerne di più. E questo è un dono perché da questa responsabilità nascono cose più grandi. Quindi, questa responsabilità significa che ora abbiamo un'influenza ancora maggiore sul collettivo. Maggiore è la coerenza che riusciamo a mantenere, maggiore è l'influenza che abbiamo sul collettivo. È la differenza tra prendere un granello di sabbia e gettarlo in uno stagno: le increspature di quel granello di sabbia sono lì. Hanno un impatto.
- 00:37:47 Voglio essere una pietra. Voglio lanciare onde d'amore ampie e profonde, che si diffondano nel collettivo. Questo richiede maggiore responsabilità e la volontà, perbacco, di percorrere questo cammino con umiltà. E così oggi, come ho detto, iniziamo come tutti abbiamo iniziato in questa vita. Come un bambino sacro e santo, innocente, con Horus il Giovane, figlio di Iside e Osiride.
- 00:38:47 E noi stiamo per entrare in contatto con il nostro bambino sacro e muoverci attraverso l'evoluzione delle frequenze e della coscienza. Quindi l'iniziazione del bambino divino inizia

quando sei disposto a lasciarti alle spalle le certezze. Potremmo anche chiamare il bambino divino l'archetipo completo. Se hai familiarità con il taro o con gli archetipi, il matto, colui che siede proprio sul bordo del precipizio, quasi cadendo, bendato, fa comunque un passo. Guidato dall'istinto, puro istinto, ecco da cosa è guidato il matto, ed è per questo che lo vedrai spesso raffigurato con un cane vicino, perché quel cane rappresenta l'istinto. E potresti chiedere: ma se il matto è guidato dall'istinto, allora perché stiamo cercando di evolverci oltre? Ottima domanda. Perché i nostri istinti sono stati profondamente confusi. Tutto ciò che ci rende umani è stato confuso e si è tentato di portarcelo via per pervertirlo, distorcerlo profondamente. Quindi stiamo tornando alla purezza.

00:40:32 Istinto, l'istinto in cui la pancia sa e tu puoi ascoltarlo. C'è sempre un posto per i bambini alla nostra tavola, il che significa che non stiamo lasciando indietro il bambino. No, stiamo semplicemente integrando gli aspetti frammentati che probabilmente derivano dall'infanzia, ma possono anche provenire da qualsiasi altro momento della tua vita. Come ho anche detto, inizio e fine, sempre la stessa cosa, grazie a Dio per questa esperienza infinita. L'eterno viaggiatore, adoro questa frase, l'eterno viaggiatore, come la tua anima. E così, quando raggiunge la sua conclusione, la cosiddetta destinazione, la cosiddetta destinazione, ritorna di nuovo all'inizio, ma a un'ottava superiore, a un livello più alto di comprensione e consapevolezza. Questo è il lavoro iniziatico e la grande opera che si compie nell'alchimia.

00:41:50 Le qualità chiave di questo archetipo, credo di averle già scritte, diremmo l'innocenza prima della conoscenza, proprio come un bambino. I bambini sono in grado di imparare di più perché sono completamente innocenti e profondamente curiosi. E sono lì che dicono: "Per favore, mostrami". C'è una fiducia radicale nell'ordine divino, nel mat, nel logos, nella consapevolezza che questa è la forza onnipervasiva, indipendentemente da come si manifesta all'esterno o da come si percepisce dentro di noi. Esiste un ordine divino. Bisogna semplicemente diventarne consapevoli e permettere che diventi il proprio posto nella coscienza. C'è libertà dal condizionamento sociale. Se qualcuno di voi ha figli o ha mai avuto il piacere di osservare i bambini o di lavorare con loro, allora saprà che non si curano del condizionamento sociale, soprattutto quando sono molto piccoli. Non è importante per loro. Quando, aggiungerei, viene loro permesso di essere liberi. Quando al loro spirito è consentito di essere libero.

00:43:12 Ai bambini non importa del condizionamento sociale. Sono pienamente e completamente se stessi. Spero che tu possa ricordare quella sensazione di quando eri bambino. C'è la volontà di percorrere la strada dell'ignoto. C'è un allineamento con la verità cosmica, piuttosto che con le aspettative sociali. Questa è forse una delle cose più importanti.

00:43:43 Non pensare a cosa dovresti fare, a come dovresti apparire, a come dovresti parlare, in base a qualsiasi titolo ti sei dato o che hai ricevuto nel corso della tua vita, qualunque esso sia. Sei allineato alla verità cosmica. Non a ciò che qualcun altro ti dice, a come dovresti apparire. E il bambino divino non si attacca a storie o identità. Molto importante qui. Ogni giorno, quando un bambino si sveglia, è un nuovo giorno. Non pensa a ieri, a quando è caduto. Ripeto, voglio essere chiaro. Il bambino a cui è permesso di essere pienamente se stesso. Ho lavorato con molti bambini che, purtroppo, si trovavano in situazioni in cui questo non era possibile. Ma quando a un bambino è semplicemente permesso di essere, si sveglia e non pensa a ieri. Non

pensa nemmeno a domani. E questo gli permette di essere libero da qualsiasi storia, da qualsiasi identità. Semplicemente è ciò che è.

- 00:45:01 Piena presenza senza alcun attaccamento. Sembra proprio il creatore. Piena presenza senza alcun attaccamento. Quindi, quello che vorrei invitarvi a fare ora è andare nelle stanze virtuali. E mentre Comfort prepara queste stanze virtuali, voi ci resterete per circa 10 minuti.
- 00:45:40 E quello che vorrei che faceste è parlare delle qualità dell'infanzia, del bambino divino, di cosa significhi vivere senza storie, vivere senza attaccamenti. Che sensazione si prova? Cosa significa? E vi incoraggio davvero, per quanto vi sia possibile, a sentire le vostre risposte e poi a condividere ciò che ne deriva, piuttosto che cercare di ragionare su cosa significhi vivere senza identità.
- 00:46:17 Ricordate che state mantenendo la consapevolezza dell'osservatore amorevole. Vi sto chiedendo molto in questo momento, perché eccoci qui. Quindi, siete tutto questo. È ciò con cui entrerete e che vi conforterà ogni volta che sarete pronti. Vi do il benvenuto ad aprire le stanze. Ci vediamo qui tra 10 minuti, non dovete fare attenzione all'ora. Abbiamo un timer. Ma torneremo alle 10.
- 00:46:52 Bentornati. Caspita. Sapete, quando partecipo alle vostre conversazioni, è profondamente stimolante sotto molti punti di vista. Davvero molto stimolante. Sentire il coraggio e la consapevolezza che si respirano in questo gruppo. Wow. Qualcuno ha detto: "È qui che abbandoniamo la logica". Grazie per averlo detto. Mi dispiace, non ricordo chi l'abbia detto. Grazie per aver pronunciato questa frase. Se sei stato tu, per favore scrivila nella chat. Perché davvero, è qui che abbandoniamo la logica. È proprio qui.
- 00:47:39 Se la logica o la mente analitica cercano di intervenire e guidarvi, vi impediranno di cogliere il mistero del creatore. Vi assicuro, vi assicuro che il creatore è illogico e privo di senso. Sì, è per questo che pratichiamo e recuperiamo la nostra capacità di stare con il nostro non-senso.
- 00:48:11 I sensi che non sono basati sul mondo fisico. Il creatore vive nell'invisibile. E quando siamo in grado di sperimentare l'invisibile, il visibile assume un significato completamente nuovo. Wow. Sembra molto diverso. Camminare in entrambi i mondi. Quindi, suppongo che ve lo mostrerò. Visto che l'ho preparato. Guardiamo qui.
- 00:48:49 Ricordate che questo è il profilo di un tempio, ognuno dei quali è il Tempio di Bandeta. Ora, quello che non vedete è tutto ciò che precede queste colonne inferiori, scusate, prima di queste, che sembrano colonne inferiori qui. Questa è la porta principale. Dove si trova il mio cursore. E queste colonne, in realtà, sono rivolte verso l'esterno e poi ci sono delle finestre in mezzo. Quindi, è uno spazio molto aperto all'inizio. Nella parte anteriore del tempio, è molto bello. Nella parte anteriore del tempio, è molto aperto.
- 00:49:31 Ma prima di quell'ingresso, c'è qualcos'altro. E si chiama pilone. Ora che l'avete visto di nuovo, smetterò di parlarne perché passeremo a qualcosa di diverso. C'è qualcosa chiamato pilone, che si erge all'ingresso di quasi ogni tempio.

- 00:49:56 Il loro aspetto varia a seconda del tempio che si visita. Ma in sostanza, sono imponenti. Pilastrini o archi e portali altissimi, solitamente realizzati in arenaria, a volte in granito. E la prima soglia che si varca è proprio quel portale esterno, attraverso i piloni. A proposito, "pilone" è una parola greca che indica il tempio, il portale del tempio. Ma questo è ciò che rappresenta: la prima soglia.
- 00:50:42 Quindi, volevo solo che lo sapeste. Così che possiate tenerlo presente, perché state per entrare nel vostro cortile e nel vostro tempio. Vi concederò tre minuti per andare in bagno, se necessario. Prendete una mascherina, se vi serve. E se per qualche motivo siete venuti qui senza una penna, portate un quaderno, prendetelo pure, perché alla fine vi tornerà utile.
- 00:51:19 E quindi, torneremo, diciamo alle 10. Per favore, prenditi cura di te e torna alle 10. Grazie. Bene, spero che tu sia tornato. Quindi, stai per sperimentare una parte del tuo mondo interiore che forse non hai mai sperimentato prima. E sei contenuto in questo contenitore di splendida luce, con me come guida umana e anche con molti altri esseri che sono qui per guidarti.
- 00:52:19 E per guidare ognuno di noi. Quindi, per favore, sappiatelo. Per favore, ritornate a quella verità in un corpo morbido e rilassato, in modo da poter portare il vostro sistema nervoso in uno stato di complicità. Se per qualche ragione durante questa esperienza vedete cose che vi sorprendono, lasciate che qualsiasi emozione sorga dentro di voi, qualunque essa sia.
- 00:52:49 Sapendo che sei perfettamente al sicuro, che sei perfettamente benvenuto, esattamente così come sei, con tutto ciò che sei e tutto ciò che non sei, sei il benvenuto qui. Quindi, verrai guidato attraverso una meditazione, un'attivazione. Verrai condotto nel cortile del tuo tempio e lì incontrerai alcuni esseri.
- 00:53:28 Quindi, se avete una benda o qualcosa per coprirvi gli occhi, vi incoraggio a usarla. Può essere molto utile, ma non è indispensabile. L'importante è che riusciate a concentrare la vostra attenzione su voi stessi e a non essere distratti da luci esterne. E se preferite spegnere la telecamera, ovviamente siete sempre liberi di farlo.
- 00:53:57 Come ho detto, è possibile che emergano delle emozioni e vi incoraggio, mentre praticate e come abbiamo iniziato e state continuando a praticare, a dare amorevole consapevolezza a qualsiasi emozione che si presenti, a benedirla con la vostra amorevole consapevolezza. Vi incoraggio a rimanere seduti durante questa meditazione piuttosto che sdraiarsi.
- 00:54:29 Alla fine ci sarà un momento per sdraiarsi. Non è obbligatorio, ma se avete spazio per farlo, vi inviterò a farlo in modo da poter integrare tutto. La posizione che vi incoraggio ad assumere è quella supina, ovvero sdraiati sulla schiena, con le braccia lungo i fianchi e i palmi rivolti verso l'alto. Nello specifico, posizione supina.
- 00:54:56 Il motivo è che si tratta di uno stato di totale abbandono e di semplice accettazione. E quindi, tutto ciò che riesci a integrare può attecchire più facilmente, più dolcemente quando ti trovi in quella posizione. Se scegli di sdraiarti, ti incoraggio a non aprire gli occhi. Non riorganizzare tutto e non rifarti un letto per poi sdraiarti. Rimani nella sacralità, nell'energia e nella consapevolezza in cui ti trovi. Rimani nello stato in cui entri grazie a questa esperienza e

lentamente permettiti di trovare una posizione per sdraiarti.

- 00:55:44 L'idea è proprio questa: non interrompere il tuo stato per metterti in posizione sdraiata. Se oggi non ti è possibile, semplicemente per via della tua situazione attuale, va bene. Quindi, ricorda la consapevolezza amorevole, ricorda che non c'è giusto né sbagliato, c'è semplicemente la tua esperienza. Quindi non perderti in questo, torna a ciò verso cui ti sto guidando, torna al tuo cuore e a ciò che emerge in te quando entri in questo nuovo spazio.
- 00:56:31 Quindi, per favore, trovate una posizione comoda, chiudete gli occhi, lasciate che il vostro corpo si rilassi, distendete la pancia, permettendo lentamente che le vostre inspirazioni ed espirazioni siano più lunghe, più lente, rilassando i muscoli del viso, del collo e della mascella, con ogni espirazione, distendendo il vostro corpo, rilassandovi nel vostro corpo, permettendo a qualsiasi sensazione che sorga dal vostro corpo di essere osservata con amorevole consapevolezza, osservata con amore, senza storie, senza attaccamento a queste sensazioni, permettete a qualsiasi pensiero di essere contemplato con amorevole consapevolezza, come una farfalla che vi vola accanto, osservando con amore, senza attaccamento, rilassando il corpo distendendolo, portando la vostra consapevolezza al vostro cuore, diventando consapevoli dell'energia del vostro cuore, sentendo l'amore dentro di voi, sentendo qualsiasi altra emozione o energia che sorga con amore, ricordando che ogni emozione, ogni esperienza, vi avvicina sempre all'amore, in bussola, ogni energia, ogni emozione nel vostro cuore, con amore.
- 01:00:58 Avvolgi la tua amorevole consapevolezza intorno a ogni emozione, amandola fino a renderla completa, vedi un sentiero emergere davanti a te, sei fuori, questo sentiero ti conduce verso l'imponente pilone del tuo tempio, la porta più esterna del tuo spazio più sacro, rimani morbido nel tuo corpo, rilassato nel tuo cuore, mentre cammini verso questa porta, arrivando a questa porta, ti fermi all'ombra di un albero, in grado di guardare in alto completamente per cogliere l'altezza di questo pilone, la pietra che luccica al sole, senti l'energia di questa porta nel tuo cuore, questo tempio ti ha aspettato, sempre paziente, sempre sapendo che saresti tornato, senti la presenza di ISIS accanto a te, la divina madre terra, che cammina al tuo fianco, mano nella mano, attraversi la soglia di questa porta, sei consapevole che la tua radice, il chakra più basso è attivo e sveglio, mentre ti muovi attraverso questo cortile, l'energia del tuo cuore, l'amore della madre terra, senti il tuo chakra della radice, con una nuova energia.
- 01:06:12 l'energia dell'integrità, rimani presente con il tuo cuore e il tuo chakra della radice, sentendo l'energia di questo amore sacro, camminando verso l'ingresso del tuo tempio, mantenendo la tua consapevolezza, nel tuo chakra della radice, nel tuo chakra del cuore e l'energia dell'integrità in entrambi, mentre cammini verso la porta, noti che ci sono figure che aspettano all'ingresso, mentre ti avvicini, noti altri personaggi che escono da dietro il tempio, chi vedi per primo, che aspetto hanno, quali altri personaggi vedi.
- 01:08:50 Come si comportano? Alcuni si accoppiano o vanno per conto proprio? Alcuni potrebbero persino non sembrare persone. Osserva, prenditi un momento per vedere se c'è qualcuno che si nasconde dietro le statue che si trovano di fronte al tuo tempio. Chi ti colpisce tra tutte queste figure? Scegline due o tre, che catturino la tua attenzione, che sembrino interessanti. Osservale: che aspetto hanno? Come si comportano? Contempla questi esseri con amorevole

consapevolezza.

- 01:12:10 e renditi conto che questi personaggi sono tutti parti della tua personalità, sono gli aspetti frammentati di te stesso, forse alcuni di loro ti sembrano familiari, avvicinarti a uno di loro che ti sembra più interessante, guardalo con amorevole consapevolezza, con compassione, ponigli questa domanda, cosa vuoi, guarda quale risposta ti dà, ora chiedi, di cosa hai paura, ascolta la risposta, ora chiedi di cosa hai bisogno per essere completo, ascolta la risposta, ascolta la risposta, guarda questo essere con compassione e amore, offrigli queste cose che ha chiesto, dagli ciò che ha chiesto, questo essere per la saggezza che porta e la sua volontà di entrare di nuovo nella completezza, sentiti completo con quell'interazione, noti che il sole splende ancora più luminoso e una luce speciale circonda ogni personaggio che vedi intorno a te, senti un senso di completezza, leggerezza, mentre il tuo cuore si espande, con maggiore compassione, maggiore pazienza.
- 01:17:44 amore più grande per tutte le parti di te, questa energia riempie il tuo cuore, riempie il tuo chakra della radice, riempie il tuo cuore, ISIS offre ali alle parti di te che sono pronte per essere integrate, non tutti riceveranno le ali oggi, ma sai che tutti le riceveranno, un giorno, tutto il tuo essere si rilassa, mentre questa verità si stabilisce profondamente nel tuo cuore, torna al tuo santuario interiore.
- 01:20:01 Nel luogo tranquillo del riposo e della solitudine, quel luogo segreto nel tuo cuore, dove ci sei solo tu e il creatore, senti il senso di pace e forza in questo luogo.
- 01:20:55 Lascia che la tua consapevolezza si posi qui, trova un posto dove sdraiarti dolcemente con la tua consapevolezza presente, nel tuo luogo tranquillo nel tuo cuore, permettili di riposare, lascia che la tua coscienza si allontani, per poi tornare dolcemente.
- 01:24:01 Consapevoli del vostro corpo, consapevoli del vostro respiro, riportate la vostra consapevolezza a questo spazio condiviso e, quando siete pronti, aprite delicatamente gli occhi, per favore prendetevi i prossimi cinque minuti per scrivere e riflettere su ciò che avete appena vissuto, su chi avete incontrato, su ciò che avete provato, ci vorranno cinque minuti, per favore completate la vostra ultima parola.
- 01:28:46 la tua ultima riga che stai scrivendo, sapendo che puoi tornare e ti incoraggio a farlo, se hai altro da dire, fallo tu stesso, quello che vorrei condividere con te ora è solo, di altre tre pratiche, essenzialmente, che ti guiderai da solo, finché noi, loro, alcuni di loro hanno limiti di tempo e finché non ci rivedremo, quindi quello che vorrei dire prima è che la voce è l'espressione della nostra anima, questo è uno dei motivi per cui cantare davanti alle persone può essere così terrificante perché è la tua anima che viene fuori, e proprio come siamo programmati e i nostri corpi sono condizionati a mantenere certe contrazioni e certe posizioni per paura, per tutto il condizionamento che ci viene dato, così è con la nostra voce, la nostra voce, i nostri muscoli del collo, i nostri muscoli della gola manterranno una certa posizione, e poi la voce uscirà in un certo modo, in base a tutto il condizionamento che abbiamo avuto.
- 01:30:35 Più ci rilassiamo e più apriamo, e apriamo intenzionalmente, la nostra voce, più la nostra anima riesce a manifestarsi senza ostacoli e filtri. Quindi, durante i prossimi nove mesi che

trascorreremo insieme, riceverete una varietà di pratiche, ognuna delle quali dipenderà da ciò che stiamo attraversando in quel momento. Un tipo di pratica che riceverete sempre è l'attivazione vocale. Se siete già cantanti, la vostra voce tenderà ad essere più aperta. Non è sempre così, perché a volte rimaniamo bloccati in uno schema di canto che limita l'espressione dell'anima. Ma per coloro che non cantano regolarmente o davanti a un pubblico per esprimersi, e in particolare per chi non parla molto spesso, né con se stesso né con gli altri, queste attivazioni vocali saranno particolarmente importanti.

- 01:31:56 Come al solito, vi incoraggio a trovare l'attivazione vocale che vi faccia sentire espansivi, e per "espansivo" intendo proprio come la voce piena si trova e vacilla sull'orlo del precipizio, la vostra capacità di essere messi alla prova e allo stesso tempo sentirvi supportati è come qualsiasi pratica dovrebbe farvi sentire. Dovrebbe essere al limite della vostra sfida, al limite di ciò che si trova tra facile e impegnativo. È così che sapete che qualcosa vi sta insegnando, vi sta guidando, vi sta costruendo. Se vi sembra facile o come se lo sapeste già, allora non vi farà espandere. Se vi sembra un po' insolito, un po' scomodo, allora sapete che in qualche modo vi sta facendo crescere.
- 01:33:02 La verità è che se sei una persona che parla molto o che canta, l'attivazione vocale potrebbe risultarti più difficile perché dovrai davvero trovare il tuo limite, metterti alla prova, dato che io non sono presente di persona per identificarlo, e questo fa parte del percorso di padronanza.
- 01:33:27 Tu ti identifichi. Qual è il tuo limite di sfida? Scegli di portarti lì e rimani consapevole e coraggioso mentre ti trovi sull'orlo di quella scogliera della sfida. E questo vale per tutte le pratiche che vedrai e che ti verranno proposte. Quindi, per questa attivazione vocale, inizio in modo molto semplice pronunciando queste parole ad alta voce.
- 01:34:03 Ripeto, se non è da qui che sapete di dover iniziare, allora per favore iniziate con altri esercizi. Se dire questo vi sembra molto facile, significa che è molto vero per voi. Se riuscite davvero a entrare in sintonia con il vostro cuore e a dire: "Sono al sicuro nel mio corpo", allora questa attivazione vocale non fa per voi. Inizio qui per incontrare molte persone dove si trovano. E man mano che procediamo in questi nove mesi, le attivazioni vocali diventeranno progressivamente più impegnative.
- 01:34:45 Questa attivazione vocale serve a supportare il chakra della radice. Ci sono molti modi per farlo. Il Kirtan o canto yogico. Esistono canti o inni Kirtan specifici, diretti verso una sensazione di sicurezza, un senso di appartenenza fisica. C'è anche il suono vocale che accompagna il chakra della radice, che è Lahm, LAHM, come si scrive in italiano. Usare Lahm, con la consapevolezza rivolta al chakra della radice, è un modo per aprirlo e stimolarlo. Vi incoraggio anche a usare la vostra lingua madre, per indurre un cambiamento consapevole nel vostro stato mentale riguardo alla vostra sicurezza. Quindi si tratta di entrambe le cose, perché stiamo cambiando i nostri pensieri per accompagnare un cambiamento nel nostro comportamento, così come stiamo cambiando la nostra energia. Vanno di pari passo. Accolgo tutti gli aspetti di me stesso nel mio cuore.
- 01:36:03 L'esperienza che hai appena vissuto, entrando in quel cortile, ti permette di tornare in quel luogo in qualsiasi momento. Incontrare altri aspetti di te stesso, vedere chi altro c'è, non importa

a che punto del nostro percorso di crescita personale ci troviamo. Ci sono sempre aspetti di noi stessi da integrare.

- 01:36:35 Questo è il viaggio infinito di cui ho parlato. C'è sempre più amore. C'è sempre una completezza maggiore, il che significa che ci sono esseri dentro di te che cercano l'integrazione. La prossima pratica è questa pratica di incarnazione. Questo è un atto molto fisico di amore per se stessi che deve essere fatto con quell'attenzione. Quindi dice che per i prossimi sette giorni, ogni sera prima di andare a letto, massaggia i tuoi piedi, concentrandoti su ogni parte del piede, con la consapevolezza amorevole che hai praticato tutto il giorno. Guarda i tuoi piedi, con gli occhi dell'amore, esprimendo la tua gratitudine per tutti i luoghi in cui ti hanno portato, nella tua vita, che ti hanno portato quel giorno, tutti i luoghi in cui ti porteranno nella tua vita e nei tuoi giorni a venire, usando veramente le tue mani di creazione, per massaggiare amore e gratitudine nei tuoi piedi. E mentre porti quell'energia nei tuoi piedi, l'energia della disconnessione, la paura della separazione, la mancanza di sicurezza, se ne va, se ne va dai tuoi piedi, se ne va dal tuo corpo.
- 01:38:25 Lascia il tuo campo energetico quando lo assorbi e lo massaggi intenzionalmente e consapevolmente, veramente, con l'energia dell'amore che scorre attraverso di te. Ho detto sette giorni perché, nel corso di sette giorni, come minimo, noterai una differenza in te stesso. Se seguirai veramente queste istruzioni, noterai una differenza.
- 01:38:58 Sette giorni rappresentano il tempo minimo necessario per poter completare questo percorso e, alla fine dei sette giorni, osservare attentamente come ci si sente. Se lo desiderate, potete continuare. Non fermatevi a sette giorni, non è consigliabile. Sette giorni è il tempo minimo raccomandato per valutare appieno le proprie sensazioni, e non è necessario che il massaggio duri 30 minuti. Tenetelo presente. Richiede consapevolezza e intenzionalità, proprio come quando si inizia una meditazione: ci si rilassa, si concentra l'attenzione e ci si focalizza completamente su ciò che si sta facendo. Questo è ciò che determina la durata del percorso, perché se l'attenzione continua a vagare altrove, anche se ci si concentra solo per 15 minuti, non si noterà un cambiamento significativo. Osservate anche come cambia la vostra attenzione nel corso dei sette giorni. Vi risulta più facile entrare in quello stato di amorevole consapevolezza e concentrazione?
- 01:40:02 Come farete a praticare questo nel corso dei giorni? La prossima pratica è una pratica della Terra. Questa, per alcuni di voi, potrebbe farvi dire subito, alla prima frase: "No, non lo farò". E va bene così. È la vostra trasformazione. Quindi, tutto questo è nelle vostre mani. La pratica della Terra consiste nel svegliarsi prima dell'alba. Non nel cuore della notte, ma poco prima dell'alba. Portate con voi del cibo e una bevanda e fate una passeggiata appena fuori dalla porta di casa. Non importa dove viviate, fate una passeggiata appena fuori dalla porta di casa, senza una meta precisa. Lasciate che i vostri piedi, quelli a cui avete donato amore, consapevolezza e cuore, vi guidino e osservate dove vi porta il cammino, velocemente o lentamente a seconda di come vi sentite, fermandovi quando volete lungo il percorso per guardarvi intorno con amore, qualsiasi cosa vi circonda. E in vari momenti, sintonizzatevi con il vostro corpo, sintonizzatevi con il vostro chakra della radice.

- 01:41:29 e chiedetele di guidarvi verso la bellezza, camminando come un bambino, nell'innocenza e nella gioia, mentre lo fate. Ora, per questa pratica, come vedete, non ho stabilito un limite di tempo per il numero di giorni, perché dovrebbe essere fatta con la frequenza che vi è possibile. Fare qualcosa di completamente nuovo e fuori dalla routine, per voi stessi, è uno dei modi più rapidi per cambiare, per trasformarvi, per diventare qualcosa di nuovo.
- 01:42:11 Questo è l'unico motivo per fare tutto ciò. È con questo in mente. Se dovessimo rimanere gli stessi, tanto varrebbe non incontrarci. Quindi ognuna di queste pratiche si rivolge a diversi livelli di voi stessi. Queste pratiche saranno anche pubblicate online, quindi non sentitevi obbligati a scriverle in questo momento e io smetterò di condividere. E voglio dirvelo guardandovi negli occhi. E mi fa sorridere perché è qualcosa che, per molto tempo, mi ha fatto ridere. Come persona nella posizione in cui mi trovo, quella di guidarvi, se siete venuti in questo spazio per non seguire le istruzioni, allora non so perché siete venuti. Lo trovo piuttosto divertente. È qualcosa che ho visto per tutta la mia vita in persone di tutte le età, adulti, ragazzi e bambini, lezioni, ecc. Entrare in un'aula e scegliere di non seguire le istruzioni date dall'insegnante, dalla guida.
- 01:43:38 Uso quelle parole in modo intercambiabile. Se intendi fare così, allora non posso aiutarti. Perché le cose che ti sto dando sono qui per aiutarti. Sono qui per risvegliare qualcosa di nuovo dentro di te. Quindi, se entri in una lezione pensando di sapere già tutto, non c'è spazio perché qualcosa di nuovo emerga. Quindi, per favore, tienilo a mente e sappi anche che, quando ti svegli prima dell'alba, se ti senti davvero arrabbiato con me, ma scegli comunque di svegliarti, è meraviglioso. Hai il diritto di provare qualsiasi sentimento tu voglia nei miei confronti. Ci sono abituato. Quindi hai il diritto di essere arrabbiato con me. E se è così che hai bisogno di uscire di casa, camminando e sbuffando, sentendoti frustrato per esserti alzato prima del sole.
- 01:44:42 Ma lo fai comunque. Scoprirai una nuova parte di te stesso. Scoprirai un nuovo livello di forza di volontà e un nuovo stato di coraggio e, da questo, una nuova capacità di superare gli ostacoli. E quindi, se in questo processo sentirai il bisogno di essere arrabbiato con me, lo accoglierò con piacere. Sono qui per questo.
- 01:45:03 Lo accolgo con tutto il cuore. Ma per favore, esegui comunque queste pratiche, perché sono curioso di sapere cosa desideri, ad esempio massaggiandoti i piedi. Vedi cosa succede. Non lasciarti ingannare dalla semplicità di queste pratiche. Ricorda che la saggezza è semplice. È la consapevolezza che hai che permette alla saggezza di manifestarsi.
- 01:45:33 Vorrei solo dire, infine, ancora una volta, quanto sono profondamente orgoglioso di ognuno di voi. Della scelta che avete fatto e delle scelte che continuerete a fare, di incontrare voi stessi e questo mondo con coraggio e a cuore aperto. Grazie. Grazie per aver scelto la via dell'amore ancora e ancora.
- 01:46:22 È così che trasformeremo questo mondo. Sono profondamente commosso dalla vostra sincerità e dal vostro impegno nel percorrere questo cammino. E profondamente onorato di poter essere la vostra guida. L'unica cosa che vorrei condividere con voi è qualcosa che non è legato a questa scuola misterica, ma che ritengo comunque importante. Questo giovedì, la comunità del Dr. Joe Dispenza, che lo conosciate o meno, terrà una meditazione di 15 minuti per donare

amore ed energia alla nostra sacra Terra. È disponibile un download gratuito di questa meditazione, della durata di soli 15 minuti. Persone in tutto il mondo praticheranno questa meditazione durante la giornata di giovedì. Lo scopo principale della meditazione è donare il nostro amore ed energia alla Terra. Quindi, se desiderate partecipare, è gratuito. È qualcosa a cui potete accedere facilmente online. Vi lascio qui il link.

01:47:44 Se volete unirvi, potete farlo quando volete. In qualsiasi momento, basta andare su quel link, registrarsi, in modo che possano inviarvi la meditazione e poi potete farla. Ed è potentissimo quando migliaia di persone condividono la stessa intenzione. Il risultato che ne deriva e il livello di coerenza vanno ben oltre ciò che una singola persona può fare. Ecco perché siamo in tanti, centinaia, in questo gruppo che percorriamo insieme questo cammino. Grazie ancora a tutti. Sono davvero profondamente onorato. E vi voglio bene. Vi voglio bene.

01:48:37 Con tutto me stesso. E ci vediamo prestissimo. Massaggiatevi i piedi, fino al nostro prossimo incontro. Arrivederci.