

RISVEGLIARSI IN 5D



Una Guida Pratica alla
Trasformazione Multidimensionale



Maureen J. St. Germain

Indice

| | |
|---|-----|
| Prologo: La coscienza superiore, la scienza e il cuore | 3 |
| 1. Il risveglio alla quinta dimensione | 10 |
| 2. Come elaboriamo le informazioni | 29 |
| 3. L'Ascensione e le cinque dimensioni | 52 |
| 4. Gli strumenti per vivere in 5D e i segnali di conferma | 80 |
| 5. La chiave è nelle emozioni..... | 103 |
| 6. Il linguaggio della quinta dimensione | 124 |
| 7. Il continuum spazio-temporale..... | 137 |
| 8. Trova la tua via d'accesso alla quinta dimensione | 160 |
| 9. Riconosci le dimensioni superiori..... | 178 |
| 10. Entra in 5D e attiva i chakra superiori..... | 191 |
| 11. E adesso? | 217 |
| Epilogo: Conosci i tuoi draghi e le serendipità..... | 227 |
| Note..... | 244 |
| L'autrice..... | 246 |

PROLOGO

La coscienza superiore, la scienza e il cuore

Ti sei mai chiesto qual è lo scopo della tua presenza su questo Pianeta? Perché ci sono così tanti problemi e così tanta violenza? Se stai leggendo questo libro, probabilmente sei venuto sulla Terra per contribuire alla soluzione: il tuo compito è creare il Paradiso in Terra, e il libro ti aiuterà a farlo. Contribuire alla soluzione è un processo che prevede due fasi: nella prima scopri nuovi modi di concepire te stesso e la realtà, nella seconda sei propositivo e scegli, grazie alla nuova comprensione evoluta, un nuovo modo d'essere.

Questo libro ti offre una guida per entrambe le fasi. Innanzitutto ti consente di comprendere a fondo ciò che sta oltre la terza dimensione, in particolare la quinta, che possiamo intendere come quel luogo che tutti chiamano *Paradiso*. Ma la quinta dimensione non è un luogo in cui andiamo, è piuttosto una vibrazione che noi stessi diventiamo, per cui non è necessario lasciare “questo mondo” per arrivarci: ti trovi già nel posto giusto. Nel momento in cui cominci a notare e a comprendere le differenze tra la terza e la quinta dimensione entri più rapidamente nel tuo io in 5D, che è lì pronto ad attenderti. E la quarta? Come vedremo, è la dimensione che attraversi quando raggiungi la quinta.

Nel libro spiego le strategie e le tecniche per usare questa nuova comprensione. Il mio compito è aiutarti a capire che cosa sta succedendo, perché, a che punto ci troviamo e come possiamo diventare propositivi. Io sono una mistica, ho una guida permanente e sono connessa direttamente alla Fonte; tutte le conoscenze che condivido con te provengono dalle mie guide.

L'esperienza pentadimensionale è essenziale per il futuro dell'umanità. È un concetto che sta emergendo là dove la scienza s'incontra con la filosofia e la spiritualità. Siamo chiamati a una più profonda connessione con la nostra coscienza, perché scienza, natura e filosofia si stanno fondendo in un nuovo modo d'essere: *il risveglio alla quinta dimensione*. È il mutamento di paradigma che cambia qualunque altro modello.

Il libro non parla soltanto del *tuo* risveglio in 5D, parla di una chiamata per l'umanità intera che cambierà il paradigma del nostro nuovo qui e ora. Acquisirai altre capacità e imparerai a utilizzare il linguaggio della quinta dimensione, che non è mai spregiativo né esprime preferenze ma al contrario s'ispira a un principio d'uguaglianza ed è incredibilmente vario.

Da quasi vent'anni tengo seminari sull'argomento, adesso sono pronta a dare una spiegazione esaustiva di questo grande mutamento dimensionale. *Risvegliarsi in 5D* ti consentirà di assimilare una potente conoscenza ed espandere le tue possibilità. Scienziati e mistici concordano sul fatto che nella realtà dimensionale accade molto più di ciò che possiamo vedere o percepire con i sensi, talmente tanto che è opportuno indagare a fondo per comprendere che cosa sono le dimensioni e come sono organizzate. Una volta compreso ciò, comincerai a credere di essere già stato oltre la terza dimensione e continuerai a espandere la tua consapevolezza e le tue esperienze.

LA CONNESSIONE CON L'IO SUPERIORE: IL PUNTO DI SVOLTA

Lavorare l'Io Superiore ti dà la chiave per risvegliarti in 5D, e il libro ti guida in quella direzione. Lo sviluppo della connessione con l'Io Superiore è la chiave che apre tutte le altre porte. L'Io Superiore è diverso da quello inferiore, dotato della facoltà intuitiva ma legato all'ego e ai desideri personali. L'io inferiore è reattivo, l'Io Superiore è propositivo. L'Io Superiore è oltre il cambiamento, l'io inferiore reagisce al cambiamento.

La connessione con l'Io Superiore è il punto di svolta. Nel Capitolo 1 espongo la pratica che ti aiuterà a connetterti, col tempo applicherai questa comprensione a tutto ciò che sai ed espanderai enormemente il tuo cuore amorevole. L'Io Superiore è sempre veritiero. A me è capitato molte volte di voler fare una cosa e poi, quando ho deciso di consultarmi con il mio Io Superiore, ho ricevuto informazioni che mi hanno orientata in un'altra direzione, portandomi a vivere un'esperienza più intensa e multidimensionale.

Tutti noi siamo spronati a elaborare una nuova e differente versione di noi stessi e a intraprendere nuovi e diversi cammini per risolvere i problemi che abbiamo di fronte. Nel libro condivido con te ciò che so, una conoscenza che è luce, ma non prendere le mie parole per oro colato. Puoi e devi convalidarle da solo, sviluppando una connessione con il tuo Io Superiore.

IL CUORE INDICA LA VIA

Stare nella quinta dimensione è una scelta di frequenza, ma implica anche l'uso di risorse a cui attingere quando cadi dalle frequenze superiori. Ciò significa che il passaggio alla quinta dimensione non è diretto, e quando ci arrivi non è scontato che tu ci rimanga; di certo, una volta che ci sei arrivato è molto più facile tornarci. Se ricadi nella terza dimensione il tuo movimento continuerà a oscillare finché riuscirai a mantenere stabilmente la frequenza più elevata.

Probabilmente questo è uno dei concetti più difficili da comprendere all'inizio. Pensa al movimento delle tue emozioni nel momento in cui scopri qualcosa di spiacevole riguardo a una persona che ti sta vicino: all'inizio sei arrabbiato, poi ferito, poi accetti la cosa, quindi ti arrabbi di nuovo e così via. Un modo per "essere nel cuore" è notare le emozioni man mano che affiorano e poi catapultarti nello stato d'animo in cui "accetti la cosa" provando compassione per l'altro, la situazione o la circostanza. Uno strumento utile allo scopo è la pratica hawaiana dell'Ho'oponopono. In parole semplici, si tratta di

ripetere più volte nella mente: “Mi dispiace. Ti prego di perdonarmi. Ti amo. Grazie”, un metodo che è stato rivelato dalla guaritrice hawaiana Morrnah Nalamaku Simeona e divulgato da Joe Vitale. Provalo la prossima volta che senti che la durezza del tuo cuore ti sta impedendo di accedere alla compassione.

Il cuore indica la via. Se hai una buona mente, usala, ma poi lascia che sia il cuore a decidere. Consenti pure alla mente di condurti attraverso ogni emozione ma vai oltre, non fermarti alle emozioni negative. Il cuore indica la via. Il resto non conta.

Sei tu a decidere come interpretare gli eventi che ti riguardano e ciò che accade intorno a te. Ricordo un biglietto d’auguri che acquistai per il compleanno del mio patrigno, raffigurava una donna che sognava a occhi aperti al volante della sua automobile mentre era ferma a un semaforo con una fila di altre macchine dietro. Il testo recitava: “Oggi pensavo al tuo compleanno mentre ero in macchina e, quando il semaforo è diventato verde, all’improvviso tutti quelli che erano dietro di me hanno iniziato a suonare il clacson per festeggiare! Non trovi che sia stato un gesto carino?”. È bello pensare che le persone che ti suonano il clacson siano in sintonia con te o vogliono mostrarti la loro approvazione. Che idea fantastica.

Immagina di dare un’interpretazione positiva e incoraggiante a ogni riscontro che ricevi. Sapevo che il mio patrigno avrebbe gradito il biglietto perché, anche se mi apprezza come persona, in realtà non capisce il senso del mio lavoro. Gli sembra strano, è convinto che sia inconsistente, frivolo, e trova ancora più strano che a qualcuno possano piacere le cose “frivole” che insegno.

Io mi lascio ispirare dal mondo che sperimento, e in quello reale scopro di continuo correlazioni che confermano tale comprensione. Una cosa è certa: il futuro *non* è certo. Anche se gran parte del nostro futuro è già prefigurata, come e quando accadrà dipende da noi. Il nostro compito è co-creare un futuro centrato sul cuore e sull’amore.

LA COSCIENZA E LA SCIENZA

Che cos'è la coscienza? Siamo il prodotto del nostro ambiente? La coscienza proviene da noi o è influenzata dall'ambiente? Possiamo cambiare l'ambiente? Da qualche tempo scienziati e mistici s'incontrano per esplorare le possibilità, le probabilità. Per esempio, l'Università dell'Arizona promuove una conferenza annuale che ha per tema "la scienza della coscienza", a cui partecipano illustri scienziati e matematici insieme a esperti di spiritualità e di pratiche olistiche/alternative per il benessere, come Deepak Chopra, Stuart Hameroff e Sir Roger Penrose.

In questi incontri vediamo finalmente attuarsi una fusione tra scienza e spiritualità. Deepak Chopra, il compianto Wayne Dyer, Gregg Braden, Nassim Haramein e altri hanno dimostrato quanto è preziosa l'integrazione tra scienza e spirito. I materiali ufficiali sottoposti alla revisione tra pari concordano sul fatto che la coscienza è connessa e, di conseguenza, la vita umana è connessa a tutte le altre forme di vita. Non si è ancora arrivati a una piena comprensione o a un parere unanime sul vero significato della coscienza, ma molti scienziati e filosofi concordano nel ritenerla un'esperienza interiore basata sulle esperienze soggettive dell'individuo. Ognuno di noi ha una consapevolezza interiore, ma alcune di queste possono essere uguali o simili e altre differenti. La verità è sia personale sia universale. Molti che sperimentano quella che definisco coscienza universale riescono a vedere e a sentire la verità pura, il pensiero puro, che forse deriva dalla consapevolezza universale. È universale quando i ricercatori pongono le stesse domande a persone che sono sotto l'effetto di allucinogeni o in stato d'ipnosi e ricevono risposte simili. È soggettiva quando la coloriamo con le nostre inclinazioni e le nostre esperienze. Inoltre, credo che la coscienza sia la fonte della vita così come la conosciamo e che le idee universali esistano affinché tutti possano accedervi.

La coscienza non è tutto, è una parte preponderante di ciò che finora è stato ignorato e che adesso è alla ribalta. Da giovane ho appreso molte verità che arrivavano direttamente dalla coscienza. E

quando ti risveglierai, anche tu vedrai e saprai senza conoscere il “perché”. Interrogati su quelle informazioni, trascrivile sul tuo diario. Chiedi una conferma o una convalida. Arriverà.

CREA IL PARADISO IN TERRA

Tu sei il contenitore, e la coscienza gorgoglia dentro di te per affiorare in superficie. Puoi avere un canale stretto o molto ampio. Dipende da te. Puoi aprirlo con la volontà, con l'intenzione. Puoi anche chiuderlo con la paura, il giudizio, la collera, la delusione e altre emozioni negative.

All'inizio del mio lavoro spirituale mi fu mostrato come chiedere “un giorno di Paradiso in Terra”. Fallo anche tu. Fa' che ogni giorno sia positivo pronunciando una semplice preghiera: “Chiedo un giorno di Paradiso in Terra per me e per ogni persona con cui entro in contatto.” Quando cominciai m'accorsi che stavo prevedendo come al solito una giornata difficile, perciò mi corressi e offrii con un sorriso una nuova versione della frase: “Avrò un giorno di Paradiso in Terra.” I risultati furono sbalorditivi. Dopo aver pronunciato questa “affermazione” per la terza volta capii che potevo farlo ogni giorno, e puoi farlo anche tu.

VISIONI DI ALTRI MAESTRI

Il 21 dicembre 2012 ha segnato la conclusione del Grande Computo dei Maya e l'inizio di una Nuova Era Mondiale. Fui scelta per unirmi a Hunbatz Men, il maestro che scrisse sulla fine del Calendario Maya nel solstizio di dicembre 2012, al tempio di Chichén Itzá, nello Yucatán, insieme a un gruppo di maestri e cercatori spirituali per celebrare la nascita della nuova era. Hunbatz Men disse: “È tempo che sia la donna a fare da guida spirituale.” Le donne non saranno costrette al silenzio. MA c'è di più. È il tempo del divino femminile

che è dentro di te. Ed è il tempo dell'equilibrio tra il divino femminile e il divino maschile nell'uomo e nella donna. Nel Capitolo 7 ne parleremo a fondo.

Questo libro non tratta di ciò che fanno gli altri per ostacolarti o per sostenerti, anche se è un'energia reale. Questo libro riguarda unicamente te e offre le chiavi per riacquistare il tuo diritto naturale, per comprendere la tua realtà e imparare a co-creare una nuova versione del Paradiso in Terra. Scoprirai che la porta è già spalancata: aspetta soltanto che tu ti decida a compiere il prossimo passo. Le informazioni che arrivano dai circuiti ufficiali tendono a perpetuare lo status quo, ma nell'Universo non c'è niente che lo confermi. Scegli di partecipare a un nuovo qui e ora, scegli di impegnarti attivamente per risvegliarti nella quinta dimensione.

Il risveglio alla quinta dimensione

La quinta dimensione è una frequenza vibrazionale d'amore incondizionato, in cui la paura è assente e le emozioni sono governate dalla compassione. Come ho accennato nel Prologo, la quinta dimensione è il luogo che le religioni tradizionali chiamano Paradiso, quello in cui l'umanità si muoverà e si esprimerà nel futuro immediato. In effetti, gran parte dell'umanità si sta già esprimendo nella quinta dimensione.

Siamo soliti pensare che la realtà sia tridimensionale, in verità viviamo in un luogo leggermente al di sopra della terza dimensione. La maggior parte dell'umanità si trova qui, un po' oltre la metà fra la terza e la quarta dimensione, per l'esattezza alla terza e $5/8$. Questo numero può sembrare strano, ma consideralo un semplice riferimento: pensa a un ascensore che si ferma al terzo piano o a un livello superiore che non è ancora il quarto.

Tutte le dimensioni sono incastonate l'una nell'altra come matriske. La quarta è diversa dalla terza, anche se puoi sperimentarle entrambe simultaneamente. La quinta è molto simile alla terza, tanto che all'inizio non ti accorgi della differenza, ma più sali nell'esperienza dimensionale più riesci a distinguere le frequenze superiori, avvertendo un senso di pace e di sollievo. Da questo livello più elevato (la quarta o la quinta dimensione) sperimenti le dimensioni inferiori con grazia, compassione e interesse spassionato.



GIOCA A “E SE?”

La consapevolezza di qualcosa che appare illogico è un buon segnale del fatto che sei riuscito a connetterti con il tuo io pentadimensionale.

1. Quando ti trovi in una situazione del genere e noti un dato illogico datti il tempo di connetterti alla Madre Terra (radicamento). Una maniera rapida è quella d’inviare una radice energetica “a fittone” dal canale pranico che esce dal coccige e affonda nella Madre Terra.* Molte tradizioni sciamaniche chiamano questo processo “radicamento”.
2. Poi lascia che nella tua mente si svolga uno scenario del tipo “e se”. Esigi che sia reale, chiedi di accedervi, lascia scorrere i tuoi pensieri e aspetta.
3. Sarai sorpreso dalla rapidità con cui riceverai una comprensione e informazioni cristalline.

Al termine dell’esercizio è probabile che il tuo punto di vista si sposti drasticamente sull’eternità. Anche questa è un’esperienza magica se l’accetti come possibile. L’eternità di solito è accompagnata da un profondo senso di pace e da una qualità di compassione difficile da spiegare a parole. Concediti questa esperienza, nota come ti senti. Aspetta di averla elaborata intimamente prima di parlarne con altri.

E TI RISVEGLI DIVERSO

Risvegliarsi significa riconoscere che l’eterno qui e ora è tutto ciò che hai. Il risveglio nella quinta dimensione è diverso da quello che sperimenti attualmente – dovrebbe essere ovvio, ma ai fini della nostra

* Il canale pranico è il canale energetico che si trova davanti alla spina dorsale e si estende da una spanna oltre la testa a una spanna sotto i piedi, prolungandosi in entrambe le direzioni per dodici/diciassette centimetri. Entra nel corpo nel punto in cui è situato il chakra della corona ed esce in prossimità del perineo, sia negli uomini sia nelle donne. Abitualmente vi scorre l’energia vitale, chiamata prana, o forza vitale.

discussione è utile precisarlo. Man mano che sviluppi l'esperienza pentadimensionale il sonno si fa sempre più profondo, magari hai difficoltà a "svegliarti" al mattino o dopo i sonnellini nell'arco della giornata. È un fenomeno reale, una nuova funzione del risveglio nella quinta dimensione. Succede perché entri più in profondità, ti connetti con altre versioni di te e risvegli la consapevolezza interiore della tua vera identità.

Per molti occidentali il risveglio è dato da una qualche sorta di suoneria esterna che interrompe il sonno. Il corpo si è ormai abituato a riscuotersi con ogni genere di dispositivo tecnologico, ma molte persone ora usano l'orologio interiore. Alcune notano che anche se puntano la sveglia aprono gli occhi prima che squilli. Altre hanno già optato per il metodo più dolce delle "svegli om", che emanano una luce tenue che diventa gradualmente più intensa nell'arco di mezz'ora.

Nella fase onirica si verificano allineamenti essenziali per il tuo eterno qui e ora. Quando ti svegli bruscamente, per uno stimolo esterno o perché hai puntato l'orologio, disturbi il movimento della coscienza dai piani superiori alle espressioni materiali inferiori. Fatti del bene e scegli di rallentare il processo del risveglio: lascia che il corpo esca lentamente dalla fase onirica e torni dolcemente allo stato vigile per ritrovare la tua essenza più evoluta, così hai l'opportunità di ottimizzare le energie dimensionali superiori.

Il riposo fisico è il tempo in cui ti allontani dal corpo. Magari porti con te una versione migliore del corpo, in tal caso ti consiglio di praticare la meditazione Triple Mantra [Triplo Mantra]. Oggi ci sono tecnologie che consentono di ringiovanire. Durante una trasmissione televisiva, l'empatico intuitivo Corey Goode ha divulgato informazioni su un'impressionante gamma di tecnologie che vengono tenute nascoste all'umanità, tra cui una macchina per ringiovanire. Come mi ha spiegato una persona che conosce dall'interno gli apparati militari, se tu (Maureen) sei venuta a saperlo, significa che le forze armate dispongono di queste tecnologie da venti o venticinque anni. Informazioni del genere vengono tenute nascoste alla maggior parte delle

persone, ma non importa: puoi aggirare l'ostacolo e usare la tua mente per attingere a qualunque "sistema" sia appropriato per te. Non c'è nemmeno bisogno che tu sappia che esiste o come funziona. Esistono tecnologie avanzate per la guarigione, la produzione, la duplicazione e molto altro. Per i nostri scopi, questa gamma potrebbe comprendere tecnologie per guarire il corpo. Prova a immaginarle mentalmente. Immagina che esista una macchina che guarisce ogni tua sofferenza e un'altra che ti porta nel luogo futuristico in cui si svolge la guarigione, per esempio una navicella spaziale o un centro di cura in una località segreta del mondo onirico. Puoi accedere a questa tecnologia da una dimensione superiore, imprimerla nell'energia del corpo e lasciare che produca risultati concreti. Tieni un diario e registra i cambiamenti che osservi, in modo da valutare i tuoi progressi. Non lasciarti scoraggiare, diventerai bravissimo in tutto ciò che ti appassiona. E ti divertirai. Se non dovesse succedere, forse hai bisogno di scoprire che cosa sta accadendo.

CAMBIA LA TUA PERCEZIONE

Anche questo libro è un risveglio alla quinta dimensione. Siamo tutti chiamati a essere consapevoli delle possibilità, della nostra vera eredità e di come reclamarla. Questo libro ti farà da guida e ti aiuterà a organizzare il tuo impegno in tale direzione.

Cambierà la tua percezione delle possibilità. Lo ripeterò più volte nei capitoli seguenti per indicarti i momenti in cui potresti essere tentato di restare attaccato a un sistema di convinzioni o a un comportamento basato sulle esperienze storiche, invece che sulle possibilità. Nota che non ho parlato di un sistema di convinzioni "vecchio" o "superato". Una volta entrato nella quinta dimensione i sistemi di convinzioni sono semplicemente tali, perché non c'è polarità, preferenza o denigrazione. Una volta che hai cambiato la tua concezione del possibile, modifichi per sempre il corso della tua vita e, con esso, anche quello dell'umanità.

CHE COSA T'IMPEDISCE DI ENTRARE NELLA QUINTA DIMENSIONE?

Tutti i ricercatori spirituali devono comprendere che cosa impedisce loro di entrare nella quinta dimensione.

Uno dei fattori principali che ne ostacola l'accesso è la mancanza di sonno. Probabilmente dovresti dormire molto più di quanto ritieni necessario. Prolungare il sonno ti conduce al cuore dell'espressione pentadimensionale. Ciò accade perché nelle fasi di sonno profondo ti ricalibri con il tuo io vibrazionale più elevato, il che ti consente di mantenere l'io pentadimensionale anche al risveglio.

Perturbazioni e blocchi energetici

Sono molte le perturbazioni esterne in grado d'intaccare la capacità di rimanere in 5D. Tra queste ci sono le scie chimiche, ovvero le sostanze chimiche rilasciate nell'aria dai jet in alta quota che hanno un effetto deleterio sulla vita del Pianeta, e gli influssi vibrazionali sia diretti sia indiretti. A esercitare un influsso diretto sono i cellulari, le connessioni wireless e qualunque dispositivo elettronico. Le fonti di influssi indiretti includono i segnali teletrasmessi da varie località, il cibo geneticamente modificato e così via. Quando hai attivato la connessione con il tuo Io Superiore noti queste energie e frequenze nel momento stesso in cui le sperimenti e quindi puoi agire con discernimento.

Una volta ho sentito il campo energetico del router wireless che mi seguiva letteralmente a letto e mi entrava nell'orecchio: era come se un filo caldo mi esplorasse il condotto uditivo. Mi sono alzata subito, ho spento il wireless, e dopo quell'esperienza ho messo un timer al router. Vuoi sapere come ti fa sentire l'energia in eccesso del router? Magari ti è capitato di portare il cellulare all'orecchio e avvertire dolore all'interno del canale uditivo, ebbene, quella della connessione wireless è esattamente la stessa energia. Perché dormire con il router acceso? Così come spegni le luci, spegni anche il router.

Non guardarti indietro

Probabilmente ripensando a una situazione passata ti chiederai se sia stata un'esperienza tri- o pentadimensionale. Il tuo desiderio di saperlo è encomiabile ma controproducente, perché il bisogno d'indagare il passato per valutarlo ti tiene bloccato alla terza dimensione. Come mai?

Esamina il tuo intento. Stai valutando e giudicando te stesso? L'autoanalisi è importante per arrivare alla padronanza spirituale, ma nel cercare di stabilire se un comportamento era della terza o della quinta dimensione usi la mente, non il cuore. Definire le cose in maniera rigida per esprimere una valutazione fine a se stessa è un atto tridimensionale legato all'ego. Fatti del bene e presta attenzione al qui e ora. Quando assumi questa nuova attitudine, la quinta dimensione agisce da sé.

Cerca di comprendere che l'ego è tuo amico, fa un buon lavoro, ma non ha sempre ragione. L'ego si prende cura di te, vuole che tu sia felice e al sicuro, ma lo fa usando il passato per valutare le possibili scelte che hai di fronte. Trascorrere la vita a distinguere le cose buone da quelle cattive può essere utile nella versione tridimensionale della realtà, perché si fonda sulle polarità. Ma, ora che ci stiamo muovendo tutti verso la quinta dimensione più o meno regolarmente, adoperare il vecchio sistema per catalogare le esperienze secondo l'impatto che hanno avuto su di te in passato t'impedisce di essere nel momento presente e t'inchioda alla visione tridimensionale basata sulla polarità. Se invece resti nel presente, le tue azioni ed energie pentadimensionali ti terranno allineato al qui e ora.

Il bisogno di sostituire vecchie convinzioni

Se non ti occupi tu del tuo futuro, lo farà qualcun altro. Tempo fa il nostro futuro venne dirottato da esseri che si credevano migliori di altri, come rivelano le molte versioni della preistoria terrestre divulgate a nostro beneficio. Due di queste versioni si leggono in *La spirale del tempo*, di Graham Hancock, e *Confessions of a Rebel Angel*

[Confessioni di un angelo ribelle], di Timothy Wylie. Entrambi i libri parlano di una realtà ultraterrena, entrambi hanno un livello di violenza che va oltre la mia soglia di tolleranza (di solito salto le parti più cruente), ma ci mostrano la preistoria da prospettive diverse e c'invitano a considerarla con maggiore compassione.

Quegli eventi accadevano in un passato lontanissimo, da allora l'umanità ha fatto molta strada. Esistono però ancora esseri simili, che esercitano il controllo attraverso la paura e la manipolazione. Puoi opporre una strenua resistenza se decidi fin d'ora, una volta per tutte, che sei un essere di luce e che nulla può più trattenerci.

È tempo che tutti noi accogliamo il nostro pieno potenziale, e alla luce del passato descritto in quel genere di libri, iniziare a vedere che quel potenziale è davvero enorme. E avviarci anche verso una grande scoperta: il "risveglio" nella piena espressione pentadimensionale. Un visitatore chiese a Gautama Buddha: "Sei un Dio?", la sua amorevole risposta fu: "No, sono solo risvegliato." Quando ti svegli nella quinta dimensione sei un Dio? Niente affatto. Sei solo risvegliato.

Se parlo di queste scoperte è per aiutarti a capire che tutto ciò che sai non è abbastanza, e che devi aspettarti che nuove e diverse convinzioni sostituiscano i vecchi sistemi di credenze a cui sei rimasto attaccato finora. Ciò non accade finché non riconosci che le tue attuali convinzioni si basano sulla realtà tridimensionale, che non ha quasi corrispondenze con la realtà pentadimensionale. In un certo senso è come apprendere una lingua straniera: prima impari qualche parola – e pensi di poter parlare –, poi capisci che devi abbandonare completamente il tuo modo abituale di costruire una frase, dopodiché espandi il tuo vocabolario. Nel percorso di apprendimento ti capiterà di scorgere qualche affinità tra le due dimensioni, ma sono poche. Scoprirai anche che alcune modalità in 5D sono semplicemente inafferrabili secondo il pensiero tridimensionale.

Ovunque intorno a te ci sono persone che non possono o non vogliono mettere in discussione il sistema dominante che ha frenato l'umanità. Questo sistema è composto da governi segreti che vogliono far credere

alla gente che non ci sia alternativa se non mantenere lo status quo della vita tridimensionale; la conseguenza è che molte persone sono convinte di non avere scelta perché sono disinformate. Ma se leggi questo libro e applichi le sue conoscenze puoi cambiare tutto. Chi contempla la possibilità di mutare la realtà acquista potere personale, diventa per così dire un cavaliere nominato dalla Fonte per fare la differenza. Considera che le possibilità cominciano solo ora a essere scoperte e rivelate.

OTTIMIZZA IL TUO RISVEGLIO

Nella quinta dimensione impari la pratica del discernimento, cosa ben diversa dal giudizio. Non hai più bisogno di dividere le informazioni in buone e cattive o di fare paragoni.

La bellezza in ogni cosa

Uno dei primi passi per diventare pentadimensionale è cercare la bellezza in ogni cosa. Inizia a cercarla intorno a te, nella natura, lasciati sorprendere dalla nuova gioia che provi quando vedi la bellezza in ogni cosa.

Gratitudine e presenza

Essere in un luogo di profonda gratitudine per ogni cosa aiuta a raggiungere uno stato permanente in 5D. Anche essere pienamente nel momento presente consente di raggiungere stati più elevati. Ora ti spiego qualcosa di più sull'osservazione della felicità e della gratitudine nel qui e ora.

Anni fa, dopo un seminario particolarmente “avanzato”, io e la mia ospite commentammo quella meravigliosa esperienza mentre facevamo colazione nella sua veranda. Sentivamo il canto degli uccelli, un canto melodioso e sonoro. La mia ospite disse di non aver mai sentito tanti uccelli cinguettare in modo così melodioso e con tanto fragore. Poi i nostri pensieri si spostarono sugli aspetti pratici del seminario, che non si erano rivelati ottimali. All'improvviso fu

come se qualcuno avesse premuto un interruttore e ancora una volta notammo gli uccelli, stavolta però il loro silenzio. Avevano smesso di cantare. Capimmo allora che all'inizio le nostre vibrazioni erano talmente alte (in 5D) che gli uccelli si erano sintonizzati con la nostra energia, perciò il coro era così gioioso. Ma quando avevamo abbassato i nostri pensieri alle "lamentele" per gli aspetti organizzativi del seminario e per le nostre mancanze avevano smesso di cinguettare. Quella sì che era una sveglia!

SVILUPPA LA CONNESSIONE CON IL TUO IO SUPERIORE

Se senti di non essere nella quinta dimensione chiedi aiuto. Chiedi al tuo Io Superiore di portarti persone o situazioni in grado di elevare la tua frequenza: la Pratica dell'Io Superiore trasformerà la fede in certezza. Non illuderti di avere già una buona connessione.

Svolgi questa pratica per sei settimane, solo così puoi verificare ciò che stai imparando con il tuo Io Superiore. Fallo per te stesso, per la tua padronanza spirituale. Porta la connessione con l'Io Superiore a un livello più elevato per sapere sempre ciò che hai bisogno di conoscere. Qui di seguito trovi una versione concisa della pratica (per una spiegazione più completa vedi il mio libro *Oltre il fiore della vita*).



LA PRATICA DELL'IO SUPERIORE

Poni domande al tuo Io Superiore e attieniti ai seguenti patti per un determinato periodo, idealmente almeno sei settimane.

1. Stabilisci un arco temporale: sarà il tuo periodo di pratica. Dovrebbe durare almeno quarantacinque giorni, ma puoi anche prolungarlo. Decidi tu quando terminare. Per esempio, se oggi è il 1° giugno il termine sarà il 15 luglio.

2. Poni solo domande che richiedono un sì o un no come risposta, evita quelle a risposta aperta.
3. In questa fase limitati a domande irrilevanti su aspetti al cui esito non sei interessato, come: “Devo fare questo tragitto per andare al lavoro?” o “Devo indossare la maglietta rossa?”. Se per esempio vuoi sapere cosa indossare, continua a chiedere finché ottieni un “sì”. Poni domande banali da trenta a cinquanta volte al giorno.
4. Attieniti sempre alla risposta che ricevi, senza eccezioni. Questo rigore serve a dare la massima chiarezza al tuo periodo di pratica. Al termine del quale puoi decidere di non seguire il tuo Io Superiore, ma probabilmente te ne pentirai.
5. Non porre domande su questioni importanti. Se per una domanda specifica non puoi assolutamente attendere fino al termine dei quarantacinque giorni fai un'eccezione. Le eccezioni però devono essere rare.
6. Non porre domande predittive, tipo: “Il semaforo diventerà verde prima che ci arrivi?” o “Il telefono suonerà nei prossimi minuti?”. Queste domande invitano l'ego a valutare i tuoi progressi, e se valuti i tuoi progressi vuol dire che sei ancora legato all'esito (vedi il patto 3).
7. Non usare alcuna forma di divinazione nel periodo di pratica. Non usare la chinesiologia, i test muscolari, i test delle dita, le carte o il pendolo. La divinazione ha una sua validità e può essere utile, ma non durante il periodo di pratica. Se sei un terapeuta e usi questi metodi con i tuoi pazienti, limitali alla sfera professionale. In quella personale, invece, per l'intero periodo di pratica interroga soltanto il tuo Io Superiore.

A volte le persone pensano di ricevere una buona informazione dall'Io Superiore ma non si fidano fino in fondo. La prima forma di comunicazione che ricevi dall'Io Superiore può essere corporea; tipicamente, quasi tutti hanno brividi o la pelle d'oca. Una mia allieva sente un forte sapore metallico sulla lingua ogni volta che l'Io

Superiore è presente, altri invece un sapore salato. In ogni caso, è un messaggio con cui il corpo rivela che siamo in risonanza con la versione divina di noi stessi, il nostro Io Superiore.

Nessuna richiesta viene ignorata. Se sei costante nel chiedere al tuo Io Superiore di comunicare con te e specifichi di voler sapere unicamente da lui, la risposta prima o poi arriverà. Sii paziente. A volte il segnale dell'Io Superiore è quasi impercettibile. Di certo preferiresti che arrivasse forte e chiaro, ma bisogna imparare a gattonare prima di correre, quindi sii gentile con te stesso se senti che il tuo Io Superiore è troppo debole. Si rafforzerà, come la tua capacità di "sentirlo". Puoi anche confessare che la sensazione è troppo debole e chiedergli di essere più forte.

Con l'andare del tempo l'Io Superiore riuscirà a comunicare con te con ogni mezzo: suoni (per esempio una voce che parla nella tua mente), odori o presenze tattili (potresti sentire il profumo o la presenza di sottili energie che si muovono nel tuo corpo), sensazioni (per esempio un lieve senso di nausea o di stordimento).

Dopo sei settimane di pratica il tuo ego vorrà diventare il "migliore amico" dell'Io Superiore perché sa che ti tiene al sicuro. L'Io Superiore non è migliore di te. È semplicemente una risorsa straordinaria per compiere scelte più sagge e più elevate. Non sei costretto a seguirlo sempre, ma una volta attivata la connessione sceglierai sempre di seguirlo. Perché? Be', la prima volta che non segui la saggezza del tuo Io Superiore rimpiangerai di non averlo fatto. Basta una sola volta, dopodiché è l'ego che ti spinge a scegliere. Il tuo ego desidera che tu sia al sicuro e ottenga ciò che vuoi.

Una volta imparata la connessione con l'Io Superiore, quando gli poni una domanda non hai più bisogno di aver fede nella risposta. Semplicemente sai che l'Io Superiore può darti solo un'informazione accurata in quel preciso momento. A quanto mi risulta, nessun altro processo garantisce quel cento per cento di accuratezza che ti consente di sapere; non credere, ma conoscere con certezza ciò che hai bisogno di sapere. Non è questione di fede bensì di connessione.

ATTIVA IL POTERE DELL'ASSERTIVITÀ, DELLA PROTEZIONE E DELL'INTENZIONE

Se ti accorgi che qualcosa ti allontana dalla quinta dimensione, ricorda che è quello il posto che ti spetta. Per reclamare il diritto di restare nella quinta dimensione prova a dire: “Non hai alcun potere su di me” oppure “Non mi fai paura”, ti stupirà scoprire come queste semplici affermazioni, pure se pronunciate in una stanza vuota, facciano un'enorme differenza quando ti senti oppresso o sopraffatto. Anche un bel bagno con i sali di Epsom è un buon modo per rilasciare le vibrazioni indesiderate. Un altro strumento è una meravigliosa quanto potente pietra chiamata shungite: mettila nell'acqua del bagno per rilasciare le energie pesanti o oscure. Oppure crea una “gabbia di Faraday” energetica intorno al letto. Una gabbia di Faraday è una recinzione che serve a bloccare i campi elettromagnetici; di solito è formata da materiali conduttori o da una rete composta da questi. Nell'esercizio che segue costruisci una protezione energetica intorno a te per dormire serenamente e ricaricarti davvero con l'energia del tuo Io Superiore.



COSTRUISCI UNA GABBIA DI FARADAY

1. Posa le mani sul cuore. Poi allontanale dal corpo, come se stessi tirando un filo (o un canale) che parte dal tuo cuore.
2. Con le braccia distese e le mani ben aperte, immagina di creare una “gabbia di Faraday” intorno al letto, con l'intenzione che rimanga al suo posto fino al mattino.
3. Ripeti questa procedura ogni sera. A un certo punto la gabbia diventerà permanente.

Puoi anche trovare una maniera personale per monitorare la tua consapevolezza e dichiarare la tua intenzione. Mentre scivoli nel sonno, stabilisci un'intenzione chiara come questa: “Cari Dio, Angeli e Guide, vi chiedo di accompagnarmi nel luogo più evoluto in cui

possa arrivare con la coscienza per avere chiarezza riguardo alla mia missione, al mio scopo e al mio servizio. Fate che apprenda e capisca meglio ciò che ho bisogno di sapere, imparare ed essere per raggiungere pienamente il mio potenziale. Assistentemi in ogni miglioramento possibile. Grazie, amen.”

AIUTA CON GIOIA, PAZIENZA E ONESTÀ

Scegli di essere gioioso e pronto ad aiutare. Proponiti di perseguire tutto ciò che ti attrae. Ricorda i tuoi sogni, riflessioni, visioni e scrivi. Chiedi una guida per coglierne il significato.

.....

PROPONITI DI PERSEGUIRE LE IDEE, LE AZIONI E I PENSIERI CHE TI ATTRAGGONO.

.....

Fai del tuo meglio per essere onesto con te stesso fin d'ora. Impegnati a dire sempre la verità e chiedi agli angeli e alle guide* di aiutarti a notare i momenti in cui non lo fai: quando sarai “colto in flagrante” ti verrà spontaneo sorridere. Abituati a vivere la verità di chi sei, con le tue imperfezioni e tutto il resto. Nel mondo dei programmi di recupero in dodici passi l'onestà è la chiave per la padronanza di sé, e le persone che intraprendono questi programmi sono gli “alfieri” dell'onestà. È una sincerità che va praticata anche con i familiari e gli amici più intimi.

In realtà, nella quinta dimensione reticenza e altre forme di chiusura svaniscono, ma è importante essere gentili con gli altri. Quando ti

* Gli angeli sono esseri provenienti dal regno angelico, non dalla Terra, creati per portare l'amore divino all'umanità e produrre miracoli per aiutarci a sentire l'amore divino. Le guide sono aiutanti invisibili che hanno una specifica connessione con il mondo terreno, spesso perché hanno vissuto in questo mondo e hanno raggiunto una particolare padronanza spirituale. Ci aiutano a progredire offrendo indicazioni durante le meditazioni e i sogni e ci supportano quando abbiamo bisogno di saggezza, equilibrio e di aprire il cuore.

pongono una domanda, sii sincero ma misurato. Puoi cambiare solo te stesso. Se incontri qualcuno interessato alle tue nuove esperienze, raccontagli ciò che funziona per te, ma solo se te lo chiede una seconda volta: non aprirti alla prima richiesta bensì alla seconda. Alla prima richiesta, la persona che vuole sapere o capire ha la mente aperta, nota che sei diverso e probabilmente è curiosa. Non sciupare l'occasione condividendo le tue nuove esperienze troppo in fretta, spaventandola quando il suo livello di apertura è puramente mentale. Arriverà il momento in cui riuscirai a far conoscere il tuo vero io, così toglierai il velo a poco a poco.

Alla seconda richiesta, la persona ha anche il cuore aperto. È questo il momento in cui è pronta a reagire alle tue informazioni, ad assimilarle intimamente e a coglierne il valore. Ricorda di dare sempre una risposta misurata e neutra alla prima richiesta, per esempio: "Ho trascorso uno splendido weekend a un seminario di crescita personale. Ordiniamo il pranzo?". Dopo la risposta misurata e priva di rivelazioni, cambia argomento. Sembra una contraddizione, ma nella quinta dimensione non servono prediche. Se la persona torna a chiederti un consiglio o altre informazioni, allora e solo allora è giusto che tu esponga apertamente la tua nuova saggezza ed esprima veramente la tua identità invece di nasconderla.

Se usi il tuo vocabolario in maniera selettiva, eliminando consapevolmente le parole che dividono e aggiungendo termini descrittivi ma non polarizzati, scoprirai nuovi modi di pensare, comportarti e comunicare.

Poi, offri un po' di gentilezza e compassione al rivale di oggi che potrebbe essere un tuo collaboratore domani. Non rimarcare che il tuo modo di agire è quello giusto o l'unico possibile, perché ovviamente non lo è. Non esiste un modo giusto. Nella quinta dimensione non c'è nulla di giusto o di sbagliato, solo ciò che ti giova nel qui e ora.

Quando inizi a padroneggiare il concetto – che il tuo è uno dei molti modi possibili – riesci a sentirlo intimamente e lo ripeti a te stesso con grazia e disinvoltura. E puoi aggiungerlo alla tua modalità di comunicazione rispondendo a ogni nuova idea con una premessa come: "Considera la possibilità...". Questo è il tuo nuovo qui e ora.

.....
IL NUOVO GIOCO È UNA DANZA, NON UNA
COMPETIZIONE! PUOI DANZARE DA SOLO,
MA È PIÙ DIVERTENTE (E PIÙ APPROPRIATO)
FARLO CON UNO O DUE COMPAGNI.
.....

PUÒ FARLO CHIUNQUE

Pensa a come trascorri il tuo tempo non-libero, a come t'impegno nel lavoro o in altri ambiti – retribuiti o meno – e decidi che d'ora in avanti farai più di quanto ci si aspetta da te. Le ricompense arriveranno. È una sorta d'investimento sul futuro. Quando eserciti forza di volontà e tenacia, cominci a cambiare direzione. E l'Universo ti sostiene.

Decidi di cambiare la tua percezione delle possibilità. Impara a pensare in modo diverso. Come? Immagina quando vai al lavoro d'indossare un "cappello da lavoro" e, quando torni a casa dal tuo compagno o dai tuoi figli, poniamo un "cappello da mamma o da compagna". All'inizio concedi a te stesso di pensare in maniera differente nelle varie situazioni, ma a lungo andare questo ti porta a "lasciar emergere" nuovi modi di pensare, perché non resti incollato al "solito modo di fare le cose". Impara ad ammettere i tuoi errori a te stesso e agli altri. Per quanto sembri difficile, è meglio che ti alleni a dire la verità – e che abitui chi ti sta vicino ad ascoltarla – quando scopri i tuoi errori e che la prossima volta vorresti comportarti in un altro modo.

Impara ad affinare gli obiettivi. Quando ti senti abbastanza soddisfatto, significa che puoi ancora migliorare. Cercare il meglio non significa avere ripensamenti né attenersi continuamente a un parametro imprecisato.

Prega per il prossimo

Molti autori, me compresa, hanno scritto dell'importanza di credere in se stessi. Ora è tempo che tu creda in te stesso e nel prossimo. Crea intorno a te un alone di ottimismo, di giocosa rilassatezza. Ricorda di pregare sia per te sia per il tuo rivale: è meglio che entrambi abbiate saggezza. La saggezza crea soluzioni e rende tutto più agevole. *Divertimento e flessibilità* sono parole chiave nella quinta dimensione. Decidi che il tuo rivale è tuo alleato e che semplicemente non te n'eri ancora reso conto.

Non augurarti che le cose siano più semplici, chiedi invece che siano migliori per tutti. Prendi esempio dai danzatori: non solo si affidano l'uno all'altro, ma contano sul supporto reciproco per realizzare qualcosa che è più grande di loro. Tratta gli altri come se fossero i tuoi partner di danza, sapendo che tutto ciò che capita a loro si ripercuote anche su di te: in questo modo beneficerai della loro buona sorte. Pensa a quanto sarebbe meraviglioso il mondo se tutti pregassero per il prossimo oltre che per se stessi.

Se il tuo compagno, parente, amico o collega è sgarbato o irrispettoso, trattalo come se fosse la persona che ti piace di più. Immagina che un tuo caro amico ti mandi un messaggio con scritto "dev'essere bello..." per chiedere la tua approvazione o stuzzicarti con amore. Dopo pochi minuti ricevi da un estraneo una frase simile, che potresti erroneamente interpretare come un commento invidioso o un insulto. Perché non recepire le due frasi allo stesso modo, con un sorriso gioioso? Sei tu a decidere come recepire un messaggio. Siamo in questo mondo per esercitare la nostra capacità di co-creare. È tempo di fare magie.

Un giorno un mio collega mi confidò di aver venduto la sua lussuosa automobile sportiva al figlio per una cifra notevolmente più bassa rispetto al prezzo di mercato. Con aria addolorata mi spiegò che il figlio lo aveva persuaso a cedergliela per circa la metà della somma che si aspettava di ricevere mettendola in vendita. Io sorrisi, gli rivolsi uno sguardo luminoso e dissi: "Pensa a quanto saresti

orgoglioso di tuo figlio se avesse strappato un affare del genere a un estraneo.” Mi guardò confuso, poi sbalordito per un istante e infine scoppiò a ridere. Sì, è un concetto che vale per tutti noi.

C'è un'unica eccezione, ed è quando qualcuno rompe un patto con te. Se una persona non fa la sua parte, non sei obbligato a fare la tua. Ai “vecchi tempi”, in ambito legale, il mancato adempimento di un contratto lo invalidava, oggi invece molti accordi includono clausole in cui l'inadempimento di una parte non invalida le altre parti del contratto. Queste clausole servono a proteggere il soggetto che offre il servizio e a limitare le sue responsabilità. Non ti sto suggerendo di rompere un contratto che hai firmato per iscritto, esistono però molti casi in cui un contratto “implicito” non viene rispettato, dove certamente puoi e devi esercitare il tuo diritto di rifiutarti di fare la tua parte. O quanto meno dovresti esaminare le tue emozioni al riguardo e scegliere di onorarle: non con l'intento di dimostrare che sei una brava persona (intento basato sull'ego), ma per fare ciò che ti giova in quel momento.

Ora ti racconto una storia vera. Un'anziana signora di Boston continuava a chiedere al tassista di andare più piano, mentre lui sfrecciava in mezzo al traffico per condurla all'aeroporto. Finalmente arrivarono a destinazione. Scombussolata dalla paura e dai sussulti di quella folle corsa, la signora pagò e si allontanò. Il tassista la chiamò: “Ehi, e la mancia?”. Lei tornò indietro e gli sferrò un pugno sul naso. “Ecco la tua mancia!” gli disse rabbiosa. Quando la mia amica mi raccontò questo aneddoto che ha per protagonista sua madre, quasi ottantenne, dopo che io stessa avevo avuto una brutta esperienza con un tassista che mi aveva fatto pagare più del dovuto, rimasi intrigata. Durante la meditazione chiesi perché i due episodi erano accaduti proprio in quel momento e mi fu mostrato che anch'io non avrei dovuto lasciare la mancia al tassista: la mia decisione di dare la mancia era dettata dal mio ego e dalla volontà di dimostrare che ero una brava persona. Devi comprenderti e rispettarti tanto da fare ciò che è appropriato in quel momento, senza lasciarti condizionare dall'ego.

Lascia andare i freni

Nota come gli uccelli si posano su un ramo con assoluta fiducia. Confidano che al loro arrivo il ramo si muoverà con loro e poi si stabilizzerà. Fallo anche tu. Che cosa succede se il tuo “atterraggio” non è morbido come ti aspettavi e barcolli? Significa che cadrai? Non è detto. Anche i ginnasti quando atterrano devono gestire il peso del corpo e il movimento in avanti. Tu sei forte e puoi fare altrettanto. Riconosci che quando atterri il movimento è normale e utile. Il cambiamento è il tuo nuovo qui e ora, perché stai aggiungendo alla situazione nuove esperienze e una nuova comprensione della natura umana. Ogni cosa è in divenire. Hai già lasciato andare i freni ma ciò non significa che farai tutto in una volta. Devi imparare, fare pratica, superare i limiti e continuare ad andare avanti, sempre più veloce. È tempo di espandere una vastità che è più grande di quanto tu abbia mai immaginato.

ONDE D'AMORE

L'umanità è incalzata da un eccezionale stimolo al cambiamento. È strano come questa energia, che abitualmente colpisce con dolcezza, ti colpisca con molto più vigore se la inviti a farlo. Tu fai parte del sistema tridimensionale che sta cambiando. Puoi essere oltre l'onda, in mezzo o dietro. È più divertente starle davanti, perché ricevi una spinta, specialmente quando sai che sta arrivando. Sei mai stato in piedi sul bagnasciuga voltando le spalle alle onde senza guardarle? Probabilmente solo una volta. Non è piacevole essere abbattuti da un'onda che non hai visto arrivare, puoi però scegliere di lasciare che ti spinga a riva, cavalcandola come un surfista. Sono molti gli strumenti in grado di aiutarti, uno di questi è la nuova meditazione MerKaBa in 5D, di cui parleremo più avanti.

Questa energia viene diffusa tutt'intorno a te. Arriva per assisterti, per ancorare nel tuo corpo le vibrazioni più elevate con grazia e disinvoltura. Chiedi di ricevere e di incorporare agevolmente le vibrazioni più evolute oggi stesso. Ecco come fare:

“Caro Dio, fa’ che oggi io possa evolvermi e cambiare con dolcezza e grazia con le energie che ho a disposizione.”

Come elaboriamo le informazioni

È qui che cominci a cambiare la tua percezione delle possibilità. Nel best seller *Come decidiamo*, Jonah Lehrer spiega che fin dai tempi dell'antica Grecia lo studio dei processi mentali e decisionali si è basato sull'idea che gli esseri umani siano razionali, ma non è così che funziona il cervello. L'autore asserisce che gli esseri umani non sono fatti per utilizzare esclusivamente la razionalità e che le nostre emozioni svolgono un ruolo importante nel processo decisionale. Il concetto che intende sottolineare è che, “nonostante le affermazioni di molti libri di autoaiuto, l'intuizione non è una cura miracolosa... La semplice verità è che per prendere decisioni valide dobbiamo usare entrambi i lati del cervello”.¹

Il punto è che dobbiamo trovare un equilibrio ideale tra l'uso della logica e quello delle emozioni; la scienza e la nuova spiritualità concordano su questo importante tema. Infatti, entrare nella quinta dimensione significa fondere l'elaborazione mentale ed emotiva delle informazioni. È una fusione tra il pensiero logico lineare e la reazione emotiva all'ambiente. Devi imparare a usare sia le emozioni sia la razionalità per evolverti come essere umano e diventare pentadimensionale.

UN ALTRO MODO DI PENSARE

La terza e la quinta dimensione si distinguono per il loro funzionamento. Comprendere la differenza tra pensiero lineare, multilineare e pensiero dinamico orienta verso una consapevolezza che conduce

a un sensibile mutamento di coscienza. Partiamo dalla differenza tra pensiero lineare e non lineare, poi esploreremo il pensiero multilineare e il pensiero dinamico per sviluppare una comprensione di ciò che ti aspetta nella realtà in 5D.

Il pensiero lineare si può sintetizzare in causa ed effetto. A molte persone viene ancora insegnato che tutto si basa su una causa e un effetto e che il pensiero razionale fondato sulla logica è l'unica espressione valida di una mente illuminata. Questa convinzione persiste nonostante la fisica quantistica abbia cambiato radicalmente la nostra conoscenza fin dai primi del Novecento con gli studi di Max Planck. Ricordi quella frase speciale che ho promesso di ribadire nei punti salienti di questo libro? Eccola di nuovo: è tempo di cambiare la tua percezione delle possibilità.

Il pensiero lineare tende a essere molto polarizzato, anche se non sempre lo è. Categorizzare le situazioni, le persone o le esperienze è espressione del pensiero lineare. Questo si può spiegare anche con l'equazione tra la distanza e la velocità moltiplicata per il tempo impiegato. Quando guidiamo in autostrada e vogliamo capire quanto impiegheremo ad arrivare da un luogo all'altro, applichiamo questa equazione senza neanche accorgercene. C'è un rapporto direttamente proporzionale tra i due termini dell'equazione: raddoppiando la velocità, si dimezza il tempo necessario per arrivare a destinazione. Il pensiero lineare crea sempre una linea retta se lo tracci su un grafico. La logica si fonda su questo tipo di pensiero.

Un altro modo per capire il pensiero lineare è considerare il tempo. Scienziati e mistici concordano sul fatto che il tempo non si può misurare. L'unico elemento del tempo che esiste realmente è il momento presente. Questo è l'eterno qui e ora. Fingiamo che il passato esista perché abbiamo memoria, abbiamo i libri, abbiamo la scrittura e così via, ma in verità il passato non esiste finché non lo sperimentiamo di nuovo. Di per sé è semplicemente un ricordo. In alcuni casi è documentato, per esempio da registrazioni audio o video, testimonianze scritte e diari o libri di storia. In generale il passato, insieme ai po-

tenziali futuri, è custodito nei Registri Akashici (vedi la spiegazione sotto). Ecco perché puoi cambiare il passato così come il futuro.

Che cosa sono i Registri Akashici?

I Registri Akashici sono il campo energetico di tutto ciò che è. Furono istituiti dopo la Creazione, quando si ritenne che sarebbe stato interessante registrare l'attività della coscienza. È un campo energetico che esiste nell'undicesima dimensione e non viene intaccato dalle interazioni umane, pur registrandole. Ha una qualità vibrazionale diversa dalla terza, quarta, quinta e dalle altre dimensioni. Per sintonizzarsi sui Registri o leggerli è necessario un mutamento vibrazionale, perché la vibrazione della nostra ricerca di saggezza deve coincidere con la loro. Possiamo farlo grazie a una specifica dotazione spirituale, proprio come un tunnel subacqueo ci consente di attraversare il corpo d'acqua senza entrare in contatto con l'area circostante. Quando "leggiamo" i Registri, in genere non entriamo davvero nel loro campo energetico, in realtà entriamo in comunicazione spirituale con le guide espressamente assegnate alla regione dei Registri che stiamo esplorando. La comunicazione avviene quando si verifica la coincidenza vibrazionale.

Alcune guide dei Registri Akashici si alternano a rotazione, altre sono membri permanenti dell'Akasha. Le guide possono essere descritte come grandi entità energetiche asessuate che custodiscono le informazioni nella propria coscienza. Il paragone più calzante è quello dei traghettatori del libro e del film "Dune": esseri speciali che trasportano le persone attraverso le porte dello spazio.

Molti credono che il tempo sia la quarta dimensione. È una possibilità, ma non è l'unica che conosco io. Il tempo è così poco compreso che ho voluto dedicare un intero capitolo all'argomento (Capitolo 7).

Il confronto tra tempo lineare e cronologia multilineare

Finora siamo stati “programmati” per vedere soltanto una versione della realtà. La fisica moderna insegna che esistono versioni multiple della realtà. Per ogni decisione che prendiamo esistono possibilità multiple, ma siccome il cervello è inchiodato al vecchio schema e registra un’unica versione di un’esperienza (anche se ne vede più d’una) tende a scartare questa possibilità. Tu stai già scegliendo vie multiple ma non te ne accorgi. Molti fisici hanno formulato teorie sulle versioni multiple della realtà e ritengono che questa molteplicità spieghi la meccanica quantistica; alcuni si spingono ad affermare che, di fatto, esistono più realtà che, come rami su un albero, non si intersecano mai.* Le mie guide dicono che ogni realtà degna di esperienza viene portata a termine. Ora puoi notare e osservare senza giudicare. È una svolta decisiva.

Se adotti una visione lineare puoi guardarti indietro e tracciare una linea retta dal qui e ora a un momento del passato. Per esempio, poniamo che tu abbia frequentato una scuola di specializzazione in infermieristica: prima avrai preso la laurea, prima ancora avrai frequentato le scuole superiori e prima di esse le medie. Questo è un processo lineare, perché per ricostruire il tuo passato segui una sequenza di eventi in linea retta, anche se a ritroso nel tempo. Usi il pensiero lineare per rivedere la storia delle tue scelte individuali.

Se inverti la prospettiva ed esami il tempo dal punto di vista del passato, cominci a comprendere la visione multilineare. Quando eri alle scuole medie e pensavi al futuro, forse avrai preso in considerazione diverse scuole superiori, e dopo le superiori avrai valutato diverse facoltà universitarie; infine, dopo la laurea avrai considerato alcuni corsi o scuole di specializzazione. Nel riesaminare tutte queste scelte puoi concludere che in ogni frangente esistevano opzioni mul-

* Questo concetto è riassunto nel paradosso del “gatto di Schrödinger”, un teorema della meccanica quantistica che si accorda con l’interpretazione dei mondi multipli. Secondo questa interpretazione, ogni evento è un punto su un ramo: il gatto è contemporaneamente vivo e morto, ma il “gatto vivo” e il “gatto morto” si trovano su rami diversi dell’Universo, che sono ugualmente reali ma non interagiscono tra loro.

tiple. Anche se non erano illimitate, ti offrivano un'ampia gamma di possibilità da prendere in esame.

Dal punto di vista del “qui e ora” il futuro non esiste, ma lo si può considerare come una gamma di possibilità multiple che potremmo sperimentare o che probabilmente sperimenteremo. Se guardi avanti e valuti le possibilità multiple nel continuum spazio-temporale adotti una visione multilineare. Ogni possibilità è sperimentata in base al valore o al peso che le assegna. Ne parleremo a fondo nel Capitolo 7.

I sistemi dinamici

I sistemi dinamici sembrano lineari ma sfuggono improvvisamente alla prevedibilità. Una piccola palla di neve che rotola giù da un pendio a lungo andare raccoglie tanta neve da provocare una valanga. La valanga si scatena quando si raggiunge la massa critica e la palla di neve è abbastanza grande da trascinare con sé una montagna di neve. Le variabili possono manifestarsi in modo casuale e inaspettato. La scienza lo definisce caos.

Forse ricordi Shanghai, il gioco in cui si mette sul tavolo un mazzo di bastoncini di uguale lunghezza, simili a matite temperate, poi si lasciano cadere i bastoncini, formando sul tavolo un mucchio da cui i bambini li raccolgono a turno. Il gioco comincia quando il primo bambino raccoglie un bastoncino senza muovere il mucchio. Poi gli altri bambini raccolgono un bastoncino a testa, sempre senza spostare il mucchio, e avanti così finché un bambino sfortunato raccoglie un bastoncino spostando gli altri e viene eliminato. Il gioco dimostra quella combinazione tra ordine apparente e casualità che connota i sistemi dinamici o non lineari.

ADOTTA LA VISIONE DINAMICA

Puoi accedere a qualunque orizzonte cronologico – passato o futuro – tutte le volte che vuoi usando strumenti specifici, come le meditazioni guidate, il lavoro sciamanico, le regressioni al passato, le progressioni al futuro e il lavoro sui Registri Akashici. Ci sono molti modi per acce-

dere al campo energetico dei Registri Akashici. Io insegno un metodo particolare per svolgere questo lavoro interiore (per se stessi), o di servizio (per aprire i Registri di un'altra persona), accessibile a chiunque desideri impararlo. La capacità di guardare un evento dalla prospettiva delle possibilità multiple ti libera dalle tre dimensioni. Certe frasi ti tengono bloccato in 3D, per esempio “Non trovo le chiavi. Me le hanno rubate” oppure “Devo averle messe nel posto sbagliato.” Invece, un diverso modo di guardare lo stesso evento ti apre alla quinta dimensione: “Non trovo le chiavi: mi chiedo cosa stia succedendo.” L'ultima frase ammette tutte le opzioni possibili, include versioni multiple delle espressioni, aprendo un'incredibile capacità di penetrazione nella natura della realtà e in quella della scelta.

Poniamo per esempio che tu abbia deciso di divorziare ma rimpianga ciò che forse stai perdendo, per cui investi una percentuale delle tue energie nella scelta che non hai compiuto. E se invece avessi compiuto entrambe le scelte? I fisici quantistici stanno studiando questo concetto, che definiscono il “modello del collasso”, perché presumono che nel momento in cui “scegli” (osservi te stesso) all'interno di una selezione tutte le altre possibilità collassano in quella osservata. È però molto probabile che altre versioni di te stiano sperimentando la scelta scartata in una realtà alternativa. Io stessa ho sperimentato più versioni della realtà simultaneamente, esprimendo scelte opposte. Fallo anche tu.

Considera la possibilità che ogni scelta sia di fatto una “strada presa”. E se stai già scegliendo entrambe le strade che si diramano da un bivio? Forse puoi arrivare alla saggezza se capisci che l'opzione che scegli di sperimentare è il tuo qui e ora. L'altra “scelta” diventa un'ulteriore versione della realtà!

Evadi dagli schemi ricorrenti

Una volta compresa la visione dinamica, nel momento in cui affiorano schemi ricorrenti puoi scegliere di agire diversamente. Se alla stessa situazione reagisci sempre in modo uguale, resti bloccato nella

terza dimensione. Allenati a notare quando fai dei confronti e decidi di porre la domanda: “Che cosa sta succedendo?”. Per la maggior parte dei cercatori spirituali il desiderio di comprendere è limitato da quello della mente di categorizzare le informazioni in base a un pensiero lineare. Quando te ne rendi conto, puoi decidere di agire diversamente. Categorizzare è una maniera per rimanere bloccato in 3D. Essere aperto alle possibilità è una maniera di essere in 5D. Prenderne coscienza è la chiave per schiudere la quinta dimensione.

Cambia il futuro con intuizioni sorprendenti

Anni fa mio marito, che è un fisico ed esperto di termodinamica, fu ingaggiato per il caso di un incendio scoppiato in una nave mercantile sull'Oceano Atlantico. Fece diversi viaggi oltreoceano per recarsi sul luogo in cui era ormeggiata la nave, il suo compito era determinare la causa dell'incendio. Dopo circa un mese dall'inizio di questo progetto, iniziai ad avere delle visioni in cui mio marito veniva colpito alle spalle da una trave d'acciaio. Sembrava un gesto deliberato e fatale. Riuscii a determinare il luogo: era decisamente oltreoceano. Riuscii anche a individuare il momento: sarebbe accaduto dopo circa quattro mesi. Ero incerta sul da farsi. Di solito chiedo al mio Io Superiore se è opportuno procedere quando ho questo tipo di intuizioni, per essere certa che sia appropriato avvisare qualcuno di una cosa del genere. Quali erano le implicazioni?

Alla fine mi confidai con una donna del mio staff che spesso riceveva “avvertimenti” su di me. Rimanemmo sbalordite quando scoprimmo che avevamo ricevuto la stessa informazione. Da tempo ero pronta a parlarne con mio marito, ma questa scoperta rese tutto più urgente. Gli chiesi se avesse “consultato il suo Io Superiore” sull'opportunità di tornare sulla nave. La sua risposta mi colse di sorpresa: “Se mi dici che per qualche motivo non dovrei tornarci, perché sarei in pericolo, allora non ci torno.” Gli parlai delle mie visioni. Mi chiese di aprire per lui i Registri Akashici, esattamente ciò che volevo fare. Ciò che accadde dopo lasciò entrambi stupefatti.

Mi aspettavo che mio marito ponesse domande come: “È reale? La mia vita è in pericolo? Questo futuro si può cambiare?”. Ma quando entrammo nel campo dei Registri Akashici, la sua prima domanda fu: “Che cosa ha causato l’incendio?”. Fino a quel momento non aveva mai parlato della sua indagine e io non sapevo nulla dell’incendio. Credevo che avrebbe chiesto informazioni personali su di sé e sulla sua vita, quindi non mi aspettavo quella domanda. Per mio tramite, la risposta dei Registri arrivò rapida e chiara: “Sono stati appiccati due incendi per coprire un paio di omicidi.” Dal momento che l’informazione mi giunse inaspettata, mi fermai, uscii dal campo energetico dei Registri Akashici e mi rivolsi a mio marito: “È molto strano, perché nessuno è morto nell’incendio.” Teso in volto, mio marito mi guardò e disse: “In realtà sono morte tre persone.” I custodi dei Registri continuarono la spiegazione: il primo incendio era una “copertura” e fu appiccato per creare fumo e confusione, mentre il secondo fu appiccato per causare danni ed eliminare uno dei cadaveri. In quella storia raccapricciante c’erano molti misteri, perché aveva a che fare con un incidente di massa e un tentativo di copertura.

Qualche settimana dopo, tornammo nel campo dei Registri Akashici per chiedere altre informazioni; ci dissero che avremmo potuto ripulire l’assassino da un’entità oscura e disincarnata (che lo aveva reso così abile) e che questa azione avrebbe cambiato drasticamente la realtà, perché era quell’entità a garantirgli la sua efferata precisione. Così ci attivammo per ripulire lo sconosciuto. In seguito venimmo a sapere, grazie al gruppo di pulizia energetica, che il nostro intervento aveva avuto un effetto a catena, neutralizzando la sua capacità di svolgere un “lavoro” mirato a un bersaglio specifico.

Verificai (con il mio Io Superiore) e seppi che mio marito non avrebbe corso pericoli tornando sulla nave. Un mese prima del momento critico, mio marito, che non aveva ancora rinvenuto prove scientifiche sulla causa dell’incendio, riferì al procuratore incaricato dell’indagine che sua moglie, una sensitiva, gli aveva rivelato questa storia. Io non ritengo che la lettura dei Registri Akashici sia un lavoro da sensitivi e non userei que-

sta terminologia, ma è una parola che tutti comprendono e una maniera di spiegare una fonte “ultraterrena”. In origine la compagnia navale, che aveva ingaggiato mio marito tramite i suoi legali, era stata accusata di avere un container chimico difettoso e cercava una prova scientifica del fatto che l’incendio non fosse stato causato dal container.

Gli chiesi se era sicuro di voler riferire quell’informazione. Per anni il mio primo marito mi aveva considerato “stravagante” e stentavo a credere che il mio attuale coniuge, un fisico chiamato a testimoniare in qualità di esperto, volesse parlare delle nostre sessioni sui Registri Akashici ai legali che l’avevano ingaggiato. Mi ricordò che negli ambienti investigativi, specialmente quando le cause naturali non si trovano, le informazioni di un sensitivo vengono utilizzate come contributo alla soluzione di un caso.

Poco dopo mio marito fu congedato dall’incarico. Il lavoro era quasi finito e altri esperti finirono di stilare la relazione conclusiva. Non sappiamo se la compagnia navale avesse ricevuto un messaggio che le intimava di “trovare un accordo e sospendere le indagini”, ma abbiamo la sensazione che non siano stati solo i Registri Akashici a suggerire che si fosse trattato di un’azione criminale.

Cambia il passato

Nel lavoro sulle vite precedenti è possibile cambiare una decisione del passato che ha ripercussioni negative sulla vita presente. Mentre concludiamo questo ciclo di esperienze in 3D e diventiamo pentadimensionali, diversi orizzonti cronologici si fondono. Ci sono gruppi multipli di orizzonti cronologici basati sul loro rapporto reciproco. Tutto ciò accade sullo sfondo. Ci sono orizzonti cronologici personali e altri collettivi, che possono includere l’orizzonte cronologico della tua famiglia dell’anima e di gruppi a cui appartieni, compreso quello collettivo dell’umanità. Tutti i cambiamenti che effettui si ripercuotono su ogni individuo del gruppo. Inoltre, con il cambiamento che attivi dentro di te grazie alla comprensione e a questo libro puoi influenzare il futuro.

Quando diventi multidimensionale ricevi alcuni segnali. Possono arrivarti in sogno o nelle meditazioni. Forse sei in grado di svolgere questo lavoro da solo, ma idealmente dovresti farti affiancare da un esperto di regressioni alle vite precedenti che conosce bene il principio della trasformazione del passato per attuare cambiamenti sostanziali nel presente. Dopo una sessione (per esempio per trasformare una vita passata), acquisisci la capacità di muoverti letteralmente in direzioni nuove e inespresse perché hai attenuato gli effetti di una scelta infelice del passato. In questo tipo di sessioni puoi regredire fino al punto in cui hai compiuto una scelta decisiva e scegliere diversamente. Per esempio, un uomo che in una vita precedente usava le armi e moriva in uno scontro a fuoco, nella vita attuale ha la tendenza ad attaccare briga per futili motivi. Nella regressione a quella vita, dopo la morte della madre potrebbe decidere di andare a vivere con la zia invece di frequentare taverne con il padre, maneggiare la pistola e morire a soli sedici anni in un duello contro un rivale molto più abile di lui. Dopo la sessione non sentirebbe più il bisogno irrefrenabile di entrare in conflitto con gli altri. La regressione alle vite precedenti ti consente di cambiare il passato mentre sei sotto ipnosi. L'umanità intera fonde e comprime gli orizzonti cronologici mentre ci muoviamo in questo ciclo verso l'esperienza pentadimensionale. È importante sapere e accettare che le espressioni multiple di te possono muoversi in orizzonti cronologici multipli e paralleli, guarire il passato e quindi cambiare il presente e il futuro. Gli orizzonti temporali collassano mentre entriamo nella quinta dimensione, dove servono meno versioni delle esperienze e meno orizzonti cronologici, per cui abbiamo una valida motivazione per guarire e trasformare le versioni più dolorose della nostra esperienza. Per questo tipo di guarigione ci sono gli specialisti. Se un evento di una vita precedente sembra influenzare negativamente la tua vita attuale, anche se non riesci a identificarlo, loro possono aiutarti.

In una versione più semplice di questo tipo di esperienza potresti raccontare un episodio difficile accaduto in passato e di cui non parli da un

po' di tempo. Mentre lo fai potresti non notare un cambiamento immediato, ma poi, quando ti metti a letto e rifletti sulla giornata, realizzi che la versione che hai raccontato al tuo nuovo amico era più dolce, più gentile e più amorevole del ricordo di quell'episodio. In questo modo fondi autonomamente la cronologia degli eventi. Con il tuo racconto hai riformulato l'esperienza e ne hai trasformato la difficoltà: adesso il dolore e il bagaglio emotivo che porta con sé sono molto più leggeri.

SUPERA LA POLARITÀ

Il concetto più importante da comprendere è che l'umanità si sta spostando da una realtà che include la polarità, o la contrapposizione tra bene e male, a una che ne è priva. Che cosa significa? Perché dovremmo farlo? Esaminiamo innanzitutto le ragioni pratiche, poi ci occuperemo della logistica.

Lo scopo originario della terza dimensione era esplorare la grande varietà che la polarità sa offrire. Pensa alla sorprendente varietà che abbiamo osservato attorno agli estremi della polarità. Adesso questo ciclo si è concluso e il nostro modo di agire nella terza dimensione si sta esaurendo. Le cose sono cambiate, le regole sono mutate e anche il gioco è diverso da quello che abbiamo giocato per millenni. Ciò significa che anche il nostro modo di pensare sta cambiando (la contrapposizione tra bene e male), il nostro modo di agire (la sopraffazione di uno sull'altro) e il nostro modo di essere (l'individualismo).

Nella terza dimensione regna ancora il "libero arbitrio". Hai ancora la libertà di compiere scelte centrate sul Divino o non centrate sul Divino. Nella terza dimensione le definiremmo giuste o sbagliate. E allora perché uso queste strane parole? Perché nella prospettiva della quinta dimensione non esiste la polarità, c'è solo l'amore, che si traduce in una scelta divina; l'assenza d'amore è la scelta non-divina. Nei capitoli seguenti discuteremo delle altre dimensioni, quelle ancora dominate dalla polarità e quelle che non lo sono. Man mano che diventi pentadimensionale ti è chiaro che il

gioco della polarità è finito. Nella quinta dimensione hai ancora la facoltà di scegliere, solo che la scelta non-divina non ti attrae più e, in ultima analisi, non è nemmeno disponibile. Faccio un esempio: se hai l'occasione di ospitare una persona che ammiri, ovviamente dici di sì, l'idea di non accettare questa opportunità non ti sfiora nemmeno. È l'equivalente della scelta divina. Come accogli quella persona, cosa decidi di servirle per cena e altre decisioni ti lasciano ancora la possibilità di scegliere, di sperimentare la varietà, ma non sceglierai di rifiutare la tua ospitalità alla persona che ammiri. Puoi compiere molte scelte che riflettono la tua nuova *energia di solo amore* che non richiede più l'esistenza del karma.

Molti hanno difficoltà ad afferrare l'idea che il karma non esista più. L'assenza del karma è un concetto che mi è stato rivelato nel 1995. All'epoca lascio sbalordita anche me, non sapevo cosa significasse né come fosse possibile. Le prime persone con cui ho condiviso questa importante informazione, pochi amici fidati e gli allievi dei miei seminari spirituali, non l'hanno accolta molto bene, ma via via che hanno imparato ad aprire i Registri Akashici anche loro hanno ricevuto lo stesso messaggio: "Niente più karma." Significa che gli esseri umani non sono più soggetti alle regole del ritorno alla vita per sperimentare il dolore che hanno inflitto o subito nelle vite precedenti. Poniamo che tu sia disposto a porgere l'altra guancia, come diceva Gesù, ma che ne è delle altre persone? La guida era stata molto chiara al riguardo, come in questo messaggio che ho ricevuto di recente dai Registri Akashici: "Tutti voi, tutta l'umanità è amore: siete amati e amabili. Le persone si giudicano a vicenda, ma non è questa la vostra modalità. Vi chiediamo di continuare a tenere il cuore aperto e lasciare che gli altri entrino nel loro luogo di gioia e pace. Può darsi che abbiano bisogno di più tempo per comprenderlo: ci arriveranno. Amatevi l'un l'altro. Quando vi soffermate troppo sulla polarità, ne tenete in vita il gioco. Non cercate di capire ma di consolare. Il gioco finisce quando non ci sono più giocatori. C'è solo amore."

Ho scritto questo libro per consentirti di entrare deliberatamente nella tua espressione pentadimensionale. Quando scegli di non seguire le orme degli altri e lasci andare il bisogno del karma partecipi alla soluzione. La *cessazione del karma* è uno dei cambiamenti più significativi che l'umanità sta attraversando. Implica che la reincarnazione *regolata dal karma* non avviene più. È la fine di un ciclo, la fine di un'era: nessuno sarà più legato agli schemi inferiori del passato, specialmente ai peccati di una vita passata.

Prevarrà la preferenza per azioni e scelte divine. Il libero arbitrio non avrà più ragione di continuare a esplorare le ombre più profonde e oscure come accadeva nell'espressione polare della terza dimensione. Ovviamente chi non vuole abbandonare il gioco (della polarità) potrebbe rimanere indietro, ma la nuova Terra si sta già muovendo verso la quinta dimensione. Lei, la Madre Terra, sta aspettando che l'umanità si sintonizzi su una frequenza vibrazionale che coincida con le nuove e più elevate frequenze vibrazionali già disponibili a coloro che scelgono di adottarle.

.....

IL CONCETTO PIÙ IMPORTANTE DA
COMPRENDERE È CHE L'UMANITÀ SI STA
SPOSTANDO DA UNA REALTÀ CHE INCLUDE LA
POLARITÀ, O LA CONTRAPPOSIZIONE TRA BENE E
MALE, A UNA CHE NE È PRIVA.

.....

Perché avevamo scelto di essere in una realtà polare?

Non è facile rispondere a questa domanda, eppure ci sono alcune risposte. Gli umani sono gli unici esseri con la capacità di racchiudere in sé la luce e l'oscurità simultaneamente. L'unione di energie polari in un unico essere consentiva alla Fonte di comprendere meglio la natura del creato nel suo sviluppo. L'obiettivo era che gli

umani alla fine sarebbero arrivati a scegliere la luce e a convogliare l'oscurità in essa.

All'inizio il progresso verso una prospettiva in 5D ci permette di espandere enormemente tutte le possibili esperienze, di acquisire consapevolezza delle emozioni e ampliare l'esperienza della scelta. Comincia a osservarti in modo neutro e concediti di esprimerti da entrambi i termini dell'equazione, la brava persona e quella cattiva (probabilmente in te convivono entrambe le qualità), così da accrescere le tue esperienze. Immagina di essere sia il carnefice sia la vittima in una guerra.

Per esempio, durante una meditazione – un momento in 5D – scoprii che l'uomo che mi aveva rubato cinquemila dollari era un'altra versione di me. Caspita, rubandomi i soldi quell'uomo (l'altra versione di me) aveva creato un karma con me? Non penso. Questa interazione fu stressante e difficile. La guida che ricevetti mi suggerì di scrivergli una lettera e accettare quanto mi avrebbe offerto. In quel momento mi limitai a seguire la guida, senza sapere dove mi avrebbe condotto. La risposta dell'uomo fu un assegno di poche centinaia di dollari.

A ogni passo successivo scoprii altre informazioni, come tessere di un puzzle che si andava componendo a poco a poco. La lezione che appresi era che la mia connessione con quell'uomo aveva uno scopo. Eravamo ai poli opposti dell'integrità: io ero estremamente rigida nel rispettare gli accordi, lui estremamente flessibile nel modificarli senza il consenso della controparte. La nostra ultima interazione fu dominata dalla compassione, perché io ero stata guidata a connettermi con lui pur non vedendone lo scopo. Quando ricevetti la nuova indicazione dalle mie guide mi era difficile anche solo considerare di riconnettermi con lui. Eppure, seguendo le guide, io e lui riuscimmo a riconnetterci e ci ispirammo a vicenda a spostarci un po' più verso il centro: lui verso una maggiore integrità, io verso una minore rigidità nelle convinzioni e nei comportamenti. E ci riuscimmo.

Sì, ma guarda tutto il dolore e la sofferenza che ci sono nel mondo

In una dimensione in cui regna il libero arbitrio abbiamo il permesso e la possibilità di commettere degli errori. Abbiamo la libertà di compiere una “scelta divina” o una “scelta non-divina”, dipende da noi. Il creato vuole espandere le possibilità delle esperienze, ciononostante, nessuno aveva previsto l’inumanità dell’uomo verso l’uomo. Prova a considerare questa realtà senza giudicarla. Sono molti i fattori che l’hanno determinata, argomento a cui sono stati dedicati numerosi libri, e le ragioni per cui siamo arrivati a tale punto esulano dalla portata di questo libro. L’importante è comprendere che di sicuro una tale degenerazione non faceva parte del piano divino. Se l’accetti come una reale possibilità, cominci a notare cose che prima non vedevi o non potevi vedere.

Se accetti l’esistenza di situazioni e circostanze innescate da forze estranee alle regole operative basilari, cominci a usare la mente e il cuore per entrare nella compassione e nella quinta dimensione.*

QUELLI CHE VOGLIONO TRATTENERTI

Per una ventina d’anni, nei miei viaggi e seminari ho usato l’espressione “quelli che vogliono vederti fallire” per descrivere gli esseri che si oppongono al risveglio nella quinta dimensione, detto anche Ascensione, ovvero l’espressione delle qualità divine mentre siamo ancora nel corpo fisico. Ero stata guidata a scegliere una frase che non menzionasse esplicitamente coloro i quali vogliono vederci fallire. Di alcuni di questi esseri conosciamo il nome, ma usarlo li ren-

* Ho già citato il libro di Wyllie a proposito delle forze esterne che causano l’inumanità dell’uomo verso l’uomo. Questo tema esula dalla portata del nostro discorso, qui voglio solo offrire uno spunto per approfondire il tema. Parecchio tempo prima di conoscere il libro di Wyllie, in una meditazione molto profonda, mi è apparso chiaramente che nessuno – nemmeno il Creatore – era preparato alla crudeltà dell’uomo verso un altro essere umano. Non faceva parte di alcun piano.

derebbe più potenti. Ricordatelo quando sei tentato di nominarne qualcuno! Opporre resistenza invece di evitarli è espressione polare di un'emozione che "alimenta gli alligatori", come direbbe qualcuno.

Più di recente mi è stata suggerita l'espressione "quelli che vogliono trattenerci". Mi sono chiesta perché. Mentre meditavo sul cambiamento della formulazione, e su cosa c'era dietro, ho appreso che non è più possibile che qualcuno fallisca. L'energia emanata dagli spiriti asceti* e da altre entità non fisiche per supportare la nostra trasformazione in esseri pentadimensionali è così potente che la parola "fallire" ha lasciato il posto a "trattenere".

Per afferrare il concetto, immagina che venga istituito un fondo per gli studi universitari di una bambina, a cui i nonni e gli altri parenti contribuiscono. Mentre la bambina cresce, tutti le ricordano: "Potrai usare quel denaro quando avrai quarant'anni, a meno che tu non voglia andare all'università. I soldi che avanzano saranno tuoi e potrai usarli dopo la laurea." Quante sono le probabilità che la bambina terminerà gli studi? Anche con il libero arbitrio, la probabilità che frequenterà l'università e che si laurei è molto alta.

Mentre contempi questo scenario cominci a vedere che la realtà è cambiata proprio davanti a te. Lascia che te lo ricordi ancora una volta: cambia la tua percezione delle possibilità. Perché la realtà che ti si apre dinanzi è diversa da tutto ciò che hai sperimentato in passato. Ora hai il pieno beneficio dell'Ascensione.

In una recente canalizzazione il Grande Direttore Divino, un maestro asceto che custodisce il Modello Divino dell'umanità, ha affermato attraverso di me: "Non è possibile fallire. Chiunque desideri raggiungere la padronanza spirituale ci riuscirà, a prescindere dagli

* Gli spiriti asceti comprendono i maestri asceti e altri esseri cosmici al servizio dell'umanità. Secondo la teosofia, i maestri asceti sono esseri spiritualmente illuminati che nelle incarnazioni precedenti erano comuni esseri umani, ma hanno intrapreso una serie di trasformazioni spirituali chiamate in origine iniziazioni. In alcuni casi hanno raggiunto la perfezione quando erano umani e le esperienze di vita sono state la loro iniziazione, consentendogli di operare come esseri benevolenti verso ogni forma di vita. È questa l'Ascensione alla quinta dimensione.

strumenti che usa e dall'aiuto che invoca. Come un bambino che impara a camminare, può servirsi di una sedia per riuscirci prima, ma in ogni caso imparerà a camminare, in tempi brevi o lunghi.”

IL TUO NUOVO QUI E ORA

La quinta dimensione è la nostra prossima destinazione vibrazionale, la meta verso cui siamo diretti. In effetti è probabile che tu stia già vibrando tra la terza e la quinta dimensione – forse ti sorprenderà saperlo. La quinta dimensione è la piattaforma della gioia e della beatitudine, lo stato della perfezione umana e molto altro. Non è la destinazione ultima, come il Paradiso descritto dalle religioni tradizionali, bensì il capolinea della separazione. Da questo punto in avanti ci curiamo degli altri esseri umani come di noi stessi. Ci curiamo della nostra amata Terra come di noi stessi.

A partire dalle espressioni della quinta dimensione entriamo sempre di più *nella coscienza o consapevolezza collettiva*, come spesso viene definita. La si può chiamare anche *unità*, che significa che siamo tutt'uno. Come molte altre persone forse avrai già sperimentato la sensazione dell'unità durante le meditazioni, ma la si può percepire da stati molto più elevati: le nostre percezioni si spostano e cambiano man mano che ci evolviamo verso stati di coscienza superiori.

Lascia andare il bisogno di sapere come o perché

A guardarlo da lontano il fiore della carota selvatica* sembra un fiore come tanti, ma se ti avvicini e osservi il gambo noti che si dirama in una cinquantina di gambi più piccoli, ciascuno dei quali culmina in una decina di fiori. Allora vedi che il fiore della carota selvatica è più simile a un sistema dinamico o a un frattale in continua espansione. Attualmente ti trovi qui. Sei nel punto della storia in cui cominci a

* Chiamato anche “pizzo della regina Anna”, dall'inglese *Queen Ann's Lace*, spesso confuso con l'Ammi majus.

comprendere che la tua capacità d'immaginare esiti nuovi e impensati è reale e possibile.

Hai la capacità di produrre esiti reali e tangibili diversi, anche se non sai ancora come usarla. È la meta che stai per raggiungere. Se lasci andare il bisogno di sapere, ti liberi del processo lineare e ti concedi di “accettare” le informazioni in modo nuovo.

Lasciar andare il “come o perché” non è l'unica via, ma è un importante strumento di consapevolezza che espande enormemente la capacità di entrare in 5D. Come si fa? Nota i momenti in cui chiedi: “Perché è accaduto X?”. Nota il tuo pensiero e decidi di spostarti verso un interrogativo più aperto, quindi riformula la domanda in questo modo: “Mi chiedo cosa stia succedendo...”. *Mi chiedo* sostituisce *perché*, e ti consente di ricevere informazioni che non rientrano necessariamente nel tuo attuale paradigma in 3D. È una maniera di espanderti nel pensiero in 5D. L'informazione, la soluzione o la consapevolezza che stai cercando fluisce agevolmente verso di te nel momento in cui poni la domanda o in seguito, durante una meditazione o in sogno. Preparati alle sorprese.

Lascia che l'inesplicabile sia possibile. Ricorda la frase che ripeto sempre: è tempo di cambiare la percezione delle possibilità.

.....

DALLA VISUALE DELLA TERZA DIMENSIONE,
NEL MOMENTO IN CUI SPERIMENTI LA TUA VERA
IDENTITÀ NELL'UNITÀ INDISSOLUBILE CON OGNI
FORMA DI VITA, TI SEMBRA CHE QUESTO SIA
TUTTO CIÒ CHE C'È E CHE POTREBBE ESSERCI. SE
LE PRESTI ATTENZIONE, QUESTA PROSPETTIVA TI
CONSENTIRÀ DI PROGREDIRE VERSO LIVELLI DI
PADRONANZA SPIRITUALE SEMPRE MAGGIORI,
PORTANDOTI IN UNO STATO PERMANENTE IN 5D.

.....

È una danza, ed è il cuore a condurre

Non puoi essere pentadimensionale se non mobiliti il cuore. Alcuni individui hanno riportato ferite così profonde, e in così giovane età, che hanno sviluppato la capacità di attivare i chakra superiori senza aver prima attivato quello del cuore. Hanno sviluppato questa capacità per sopravvivere. Io li definisco i “sensitivi della sopravvivenza”.

I sensitivi della sopravvivenza usano i doni dei chakra superiori per ottenere informazioni ed esercitare un controllo sull’ambiente. Usano le informazioni con la mente e il loro scopo è mantenere il controllo. Per essi si tratta veramente di una questione di vita o di morte, perché a un certo punto della loro storia hanno deciso che dovevano essere superiori, altrimenti sarebbero morti. Il difficile lavoro che li aspetta è imparare a usare il cuore rilasciando e rimuovendo i muri che hanno eretto per restare al sicuro. Devono imparare a creare una nuova connessione con il cuore per ritrovare la compassione.

In molti casi i sensitivi della sopravvivenza non conoscono la vera natura del proprio cuore perché è chiuso da troppi strati protettivi e ciò rende arduo il loro compito. Questi individui sono stati umiliati e feriti a tal punto da confondere la vergogna con la colpa, dove la prima è la convinzione di essere cattivi mentre la seconda è riconoscere di aver commesso una cattiva azione. Nella terza dimensione le brave persone fanno spesso cose cattive. Tutti abbiamo compiuto azioni di cui ci vergogniamo, ma aver fatto una cosa cattiva non ti rende una cattiva persona. La chiave per uscire da queste situazioni è trovare qualcuno che ti aiuti a progredire rapidamente, imparare una meditazione e praticarla quotidianamente finché riesci ad andare oltre le tue ferite.

Il lavoro con la meditazione MerKaBa è in grado di fare un’enorme differenza, perché la MerKaBa àncora il cuore nel campo pentadimensionale e impedisce che venga ferito di nuovo, ti consente di essere vulnerabile senza essere esposto. Nella sua forma originale, la MerKaBa dei diciassette respiri (MerKaBa classica) conduce a una serie di passi che consentono di attivare un campo energetico intor-

no al corpo, che a sua volta permette di accedere all'io pentadimensionale. È una pratica incredibile che rende più facile l'accesso e la permanenza nella quinta dimensione, perché fa entrare nei campi energetici che contengono questa vibrazione.

Quando incontri una frequenza inferiore emanata da una circostanza o da una persona, puoi mantenere la tua vibrazione più elevata scegliendo di amarla comunque. L'amore ti consente di coesistere con la circostanza o la persona finché questa riesce ad adeguarsi al tuo livello energetico, dopodiché sarai in grado di vedere il tuo avversario come un amico. Se tendi a incoraggiare la trasformazione degli altri ma loro insistono a manifestare i propri drammi, amali comunque.

Nella quinta dimensione la mente deve lasciarsi guidare dal cuore. Come ho già detto, i sensitivi della sopravvivenza usano i doni dei chakra superiori per mantenere il controllo. Per queste persone è più difficile guarire le ferite del cuore, ma è possibile. Siccome è facile identificarle, perché sembrano sintonizzate sui regni superiori ma agiscono come persone ferite, puoi aiutarle amandole comunque. Man mano che diventi pentadimensionale, non abbandonare né la mente né il cuore: come in un ballo, uno conduce e l'altro lo segue, ma entrambi danzano "all'unisono". Il cuore conduce, la mente lo segue. È una danza nuovissima. È la tua speciale via d'accesso alla quinta dimensione. Nessuno l'ha mai fatto prima d'ora. Sei un pioniere!

.....

IN 5D IL CUORE CONDUCE, LA MENTE LO SEGUE.
È UNA DANZA NUOVISSIMA.

.....

SVILUPPA LA FIDUCIA

La fiducia è un elemento importante della tua nuova esperienza in 5D e puoi cominciare a esprimerla mentre sei ancora nella terza o nella quarta dimensione. Considera di praticarla in maniera propo-

sitiva. Per esempio, quando soggiorni in un albergo ti porti da casa il tuo shampoo preferito? E allora che bisogno hai di portare a casa lo shampoo dell'albergo? Se non ne hai bisogno, lascialo lì. Confida di avere abbastanza. Se sei a un buffet, prendi porzioni piccole e confida che ci sarà altro cibo se hai ancora fame. Se mentre aspetti in coda vedi una persona che sembra avere molta fretta, incoraggiala a passare avanti con educazione e gentilezza. Se adotti personalmente questi comportamenti, noterai che gli altri faranno altrettanto con te. Hai cambiato la tua vibrazione, quindi attrai più persone come te e, di fatto, aumenti il numero di individui che agiscono allo stesso modo.

Come mi hanno indicato le mie guide:

“Vi invitiamo a entrare in questo livello di premura reciproca e fiducia. C'è una differenza tra confidare e sapere. Confidare implica la possibilità di fallire. Sapere implica la certezza che il successo è tutto ciò che c'è.”

La fiducia in te stesso potrebbe richiedere uno sforzo maggiore. Come fai a sapere che fai bene a fidarti di te o del tuo intuito? All'inizio non lo sai, ma ci sono molti modi di sviluppare il fattore della fiducia a un livello così profondo da trasformarlo in certezza. Per esempio, tieni un diario in cui annoti tutti i momenti in cui senti di sapere qualcosa senza capire come o perché e decidi di agire sull'onda di quel sentore, fidati. Registra ogni esperienza sul diario o sull'agenda. Con l'andare del tempo la fiducia si trasformerà in certezza.

Il rispetto per te stesso senza coercizione è un altro elemento di questo tipo di fiducia. Che cosa fai quando nessuno ti osserva? Onori e rispetti gli altri perché è la cosa giusta da fare? Alcune recenti ricerche dimostrano che le persone che hanno un buon controllo dei propri processi mentali, delle emozioni e dei comportamenti non solo riescono bene negli studi e sul lavoro, ma godono anche di una salute migliore, di una condizione economica più agiata e di maggiore popolarità.²

E se smettessi di guardare cosa fanno gli altri e decidessi di dare l'esempio perché lo vuoi? I migliori leader sono quelli che ispirano gli altri.

Quali modi svilupperesti per rispettarli e comportarti in maniera appropriata solo perché puoi farlo e non perché sei costretto? Che cosa fai quando nessuno ti osserva? E se decidessi di agire come se il rispetto verso te stesso, gli altri e ogni forma di vita fosse l'unico modo di essere? Non basta "pensare" che lo stai già facendo. Presta attenzione alle persone che ami e che ammiri, il loro riscontro ti aiuterà a vedere i tuoi punti ciechi.

La fiducia implica un minore attaccamento all'esito desiderato. Come ti sentiresti se scegliesti di uscire dal guscio e diventare il tuo vero io? Se non ti limitassi a confidare ma fossi *certo* del successo? Che cosa faresti se sapessi con certezza di non poter fallire?

Confidi che il sole sorge ogni mattina o lo sai? Se lo sai, ne sei certo. Il sole sorgerà, non puoi sbagliarti. La fiducia è la scelta di credere in te stesso come la Fonte Suprema crede in te. Dubiteresti della Fonte Suprema? E allora perché non adottare un'attitudine nuova, in cui non hai bisogno di confidare ma semplicemente sai con certezza?

Scegli di consultarti con il tuo Io Superiore quotidianamente. Ogni giorno la scelta è parte integrante dell'espressione del tuo libero arbitrio. Ogni giorno il confronto con il tuo Io Superiore è un atto di umiltà, perché non usi più la volontà o l'ego per basarti su informazioni precedenti. La tua nuova fiducia genera una nuova economia: l'economia della condivisione.

Faresti entrare un estraneo in casa? Milioni di persone lo fanno e incontrano meravigliosi viaggiatori. Pensa alla crescita esponenziale di organizzazioni come Airbnb, i cui membri accolgono con fiducia estranei in casa propria. Se hai questo tipo di fiducia sai che fai parte di un tutto più grande e che siamo tutti connessi. L'economia della condivisione non concerne solo le case o le automobili, guarda quanti autori di successo consentono l'uso dei propri testi purché vengano citati. Io concedo l'uso del mio lavoro a chiunque lo chieda e in cambio chiedo soltanto di essere nominata. Sappiamo e comprendiamo che per crescere e imparare abbiamo bisogno gli uni degli altri: la condivisione reciproca giova a ognuno di noi.

.....

DECIDI DI SAPERE GIÀ CHE LA FONTE SUPREMA
CREDE IN TE E TU CREDI IN LEI. SICCOME QUESTA
È LA DIMENSIONE DEL LIBERO ARBITRIO, OGNI
GIORNO RICOMINCI DA ZERO. OGNI GIORNO
DEVI SCEGLIERE. OGNI GIORNO DEVI ESPLORARE
E SCOPRIRE CIÒ CHE SAI E CIÒ CHE LE TUE GUIDE
TI INDICANO.

.....

COME SI CONCILIA TUTTO QUESTO?

Probabilmente questo capitolo ha messo in discussione il tuo sistema di convinzioni. Scegli di considerare che nella realtà esistono più possibilità di quante immaginavi. Dissolvere il tuo sistema di convinzioni è parte del risveglio in 5D. Non abbandoni le convinzioni, piuttosto espandi la tua consapevolezza, perché è così che funziona la mente. Estendi l'area di conforto. Quelli che vogliono trattenerci preferiscono che tu rimanga attaccato all'attuale paradigma. Il tuo sistema di convinzioni è limitato da una versione molto ristretta della realtà che hai avallato e mantenuto in vigore in questo mondo? Man mano che la visione delle possibilità si espande, la comprensione si fa più ampia. Se prendi questo impegno, contribuisce attivamente a creare una nuova versione della realtà. È il tuo tirocinio, e la tua occasione d'oro.

L'Ascensione e le cinque dimensioni

A questo punto della storia umana, la sveglia sta suonando per tutti. Alcune persone in particolare sono magneticamente attratte dal mettere in discussione le proprie convinzioni e le scelte attuali. Questo risveglio spirituale è parte del Grande Mutamento predetto secoli fa ed è cominciato con la cosiddetta fine del Calendario Maya. Molti maestri lo chiamano *Ascensione*.

Come per magia, fui invitata a partecipare alle solenni cerimonie che celebravano la fine del Calendario Maya a Chichén Itzá. La chiusura del ciclo non è la fine di tutto, ma è un mutamento così grande che può sembrare tale. In realtà è l'inizio di un'energia straordinaria e di frequenze potenti che ci liberano dagli schemi del passato e agevolano la nostra trasformazione. Molti di noi erano in attesa da molto tempo. Questo grande mutamento è una trasformazione epocale.

Che cosa stai aspettando? Una migliore comprensione, chiarezza, sicurezza? Non puoi sbagliare. La comprensione arriverà. La comprensione ti aiuterà a muoverti nella straordinaria energia che ti eleva e permea tutti coloro che ti circondano. È la tua opportunità di formarti, di diventare un maestro e di partecipare alla trasformazione dell'umanità. Che incredibile opportunità! Questo capitolo offre una panoramica generale e nei successivi analizzeremo più a fondo l'argomento.

CHE COS'È L'ASCENSIONE?

L'Ascensione è una radicale trasformazione fisica, emotiva e spirituale che avviene negli esseri umani e li porta a sentire, a pensare e a essere diversamente. In passato il concetto di Ascensione era associato esclusivamente alla Pasqua e alla figura di Cristo, che ha dovuto affrontare la morte per “ascendere”. Non è questo il caso, perciò il processo di Ascensione è così misterioso. Com'è possibile che una persona ascenda senza morire? A parte gli avatar e i mistici, non si ha notizia di persone che sono ascese mantenendo il corpo fisico. È un fenomeno ampiamente sconosciuto.

L'Ascensione implica che bisogna morire per rinascere o raggiungere l'illuminazione? Certamente no. Implica la fine delle esperienze in 3D e l'ingresso nella quarta dimensione? No, e ti spiego perché. Attualmente stiamo lasciando la terza e oscilliamo tra la quarta e la quinta dimensione. In questo momento ci stiamo già spostando verso la nostra espressione pentadimensionale. A volte sei in 5D e non te ne accorgi nemmeno. Ecco perché hai bisogno di risvegliarti in 5D.

Perché la chiamiamo Ascensione se non implica la morte del corpo fisico? Perché la trasformazione rende letteralmente irriconoscibile il tuo “vecchio” io. Come la metamorfosi degli insetti che s'impupano – api, libellule, farfalle – la trasformazione cambia tutto, ma l'essere rimane vivo. L'Ascensione dell'umanità sulla Terra è la perfetta uscita dal nostro attuale stato di crisalidi: è una conclusione prestabilita, inevitabile. Siamo già sulla strada giusta, ma una guida in più ci aiuterà. Come la metamorfosi della crisalide in farfalla, la trasformazione è un mistero, ma è reale. Forse avrai sentito parlare di un esperimento scientifico in cui un entomologo intervenne in modo troppo invasivo per aiutare la crisalide a uscire dal bozzolo: il risultato fu la malformazione delle ali; per questo è estremamente importante che il processo di formazione sia autonomo. Nel tuo caso, per il percorso di scoperta, è fondamentale che tu segua il tuo ritmo. Puoi e devi svolgere il processo con le tue sole forze come atto di volontà. È così che accedi alla tua divinità. E al tuo io pentadimensionale.

Il modo in cui ciascuno di noi entra nella sua espressione pentadimensionale non è definito, in quanto ciascuno vive realtà e versioni multiple di sé. Il tuo processo di Ascensione è unico. Man mano che sviluppi la tua consapevolezza, scegliendo quotidianamente azioni, comportamenti, convinzioni ed emozioni che si basano sull'energia non polare dell'accettazione incondizionata, cominci a notare che sei in 5D più di quanto pensavi. Le realtà multiple collassano in un'unica realtà.

L'umanità si sta risvegliando al suo nuovo qui e ora. L'ego e la mente hanno sviluppato capacità che servivano per la presenza fisica. Hai già acquisito questo livello di padronanza, ora sei pronto per l'evoluzione successiva. Dentro di te si stanno attivando nuovi codici. La prossima "onda" di evoluzione dipende da te. Hai l'opportunità di portare la coscienza superiore in ogni cosa. Così come a un invito a pranzo porteresti un piatto da condividere con gli altri, potresti portare in dono la tua coscienza evoluta, ricordandoti che sei al servizio (non migliore) delle altre persone che partecipano al pranzo. Puoi partecipare attivamente alla tua guarigione e a quella degli altri. Puoi contribuire positivamente alla trasformazione dell'umanità con la tua espressione in 5D. In 5D acquisisci facilmente le capacità che in 3D sembravano irraggiungibili.

Man mano che sviluppi la tua esperienza pentadimensionale, diventi tu stesso un maestro asceto. Il tuo processo è unico e sei tu a determinarne i tempi. Il mutamento di coscienza può essere così rapido da apparire drastico agli amici, oppure, pur essendo un "risveglio" inequivocabile, è talmente graduale che la sua espressione appare naturale. Di sicuro, chiunque desideri intraprendere questo processo diventa un maestro asceto. E mentre coltivi e sviluppi l'espressione unica di te in qualità di maestro asceto, che è la tua espressione pentadimensionale, la tua Ascensione porta cambiamenti sulla Terra. La Madre Terra non "ascende senza di te". Per questo motivo il Cielo (insieme alla Terra) sta aspettando, osserva e – come recita la famosa canzone di John Lennon, "Imagine" – attende che il mondo viva "nell'unità".

L'Ascensione fisica

Il corpo asceso equivale a quello pentadimensionale, che è più luminoso, leggermente trasparente e molto probabilmente radioso. Forse hai visto questa versione di te o di altri esseri durante la meditazione e non ti sei reso conto che tutti arriveremo lì. Di sicuro alcuni punteranno i piedi per terra e diranno: “A me questa [vecchia] versione della realtà va benissimo così com'è.” Anche a loro è data l'opportunità di comprendere che il mondo che conoscono sta finendo; non riusciranno a mantenerlo in vita e dovranno scegliere se unirsi alla Nuova Terra o perire in quella vecchia. Ma parliamo di te: come userai queste informazioni? Come diventerai pentadimensionale?

Siccome l'Ascensione fisica è un'esperienza inedita, c'è tanto da imparare e da scoprire. Molte persone sperimenteranno un disagio fisico. Più opponi resistenza, più problematico è il cambiamento. Magari ti fai visitare da diversi medici ma nessuno trova la causa del tuo dolore o disturbo, e ovviamente questo non fa che aumentare la tua angoscia. Se ti capita un'esperienza del genere, dopo aver esaurito tutta la gamma dei medici convenzionali, potresti voler esplorare cure alternative, e scoprire così che la terapia craniosacrale, l'agopuntura, la naturopatia, la meditazione e molti altri strumenti possono aiutarti ad affrontare il tuo personale passaggio fisico. E forse anche cambiare alimentazione.

In questa fase possono affiorare esperienze che di fatto rimuovono le ferite delle vite precedenti. E se una parte del problema fisico da cui stai guarendo derivasse da altre vite o da altri orizzonti temporali? E se stessi fondendo altre versioni di te che sono rimaste danneggiate? È importante considerare queste ipotesi perché, quando ti apri a queste possibilità, le energie si fondono con la tua vera identità più agevolmente. Se cerchi con un'intenzione chiara sarai guidato verso chi è in grado di offrirti un aiuto ottimale, inoltre coltiverai la connessione con il tuo Io Superiore.

L'Ascensione emotiva

Le emozioni sono una delle porte d'accesso, quindi mantieniti in uno stato di pace e di equilibrio emotivo. È però possibile che, pur provandoci, le tue emozioni siano in subbuglio, e all'alba del risveglio potresti vivere un trauma emotivo. Capita a molte persone. È un tema così importante che gli ho dedicato un intero capitolo (Capitolo 5). Le emozioni sono prettamente umane; la capacità di emozionarsi è quella di infondere al *chi* (energia priva di carica) uno scopo, e lo scopo è esprimere ciò che sentiamo. Le emozioni devono essere espresse, sono importanti quanto le esperienze; imprimono una direzione alle nostre esperienze e le rendono più profonde. La maggior parte delle donne sviluppa una spiccata consapevolezza delle emozioni, mentre in genere gli uomini tendono a focalizzarsi sulle esperienze. Un essere umano equilibrato è consapevole di entrambe. Che tu sia un uomo o una donna, man mano che acquisisci consapevolezza della tua identità, scopri quale aspetto hai scelto di enfatizzare e sei attratto a sviluppare l'altro.

L'interazione tra pensieri, emozioni e azioni nella quinta dimensione

Resta nel momento, ma sii sensibile al vento.

Impara a conoscere il tuo ambiente, ma non lasciare che ti domini.

Impara a comprendere le tue emozioni e fidati di loro.

Pensa prima di agire ora si traduce in pensa e senti prima di agire.

Pensa prima di agire ora si traduce in guarda a destra e a sinistra e poi in alto, verso il tuo Io Superiore, prima di agire.

Sii impavido (non sconsiderato). Coltiva questo aspetto facendo un elenco delle tue paure e poi interrogale per ascoltare cos'hanno da dirti.

Nella quinta dimensione non sei più dominato dalla paura.

L'Ascensione mentale

La mente ha dominato per molto tempo, un dominio dovuto a diverse ragioni. La società occidentale ha ritenuto a lungo che l'uso della logica fosse l'unica via sensata per giungere a una conclusione; ciò vale soprattutto in ambito scientifico. A poco a poco stiamo cominciando a schiudere i misteri della mente nell'elaborazione dei pensieri. La logica si basa su sistemi ripetibili e verificabili, e questo non la rende forse una forma di predizione? È curioso che molte delle scoperte più rivoluzionarie in ambito scientifico e matematico siano nate, non da uno sforzo razionale, bensì da un'intuizione o dalla meditazione. Molte scoperte rivoluzionarie sono il frutto di un'esperienza mistica. L'ego vuole rimanere attaccato ai vecchi schemi perché il suo compito è tenerti al sicuro. Alla radice dei drammi mentali ed emotivi c'è spesso la paura dell'ignoto. E su cosa si basa l'ego per stabilire ciò che è sicuro per te? Sulla tua storia personale. Perciò è cruciale che tu impari a uscire dai vecchi schemi e chiedi con fiducia: "Che cosa sta succedendo?". In questo modo ti apri la via per imparare, accettare e accogliere qualcosa che non potevi conoscere o comprendere con le tue sole esperienze o emozioni.

L'Ascensione spirituale

Il mutamento spirituale sta spingendo l'umanità verso l'alto. Nel processo di Ascensione, o risveglio in 5D, le motivazioni interiori cambiano. Molti individui hanno già raggiunto l'Ascensione e sono tra noi per indicarci la via. Sono pionieri che non hanno bisogno di dimostrare nulla. Il loro scopo nasce da dentro, da un vivo desiderio di servire l'umanità e da un amore profondo per ogni forma di vita. Molte cose che ti accadono durante l'Ascensione sono trascendenti. Potresti cominciare a vedere l'aura delle persone o sapere intuitivamente cose che le riguardano. Potresti sentire un forte impulso a fare qualcosa di più che lavorare in un'azienda. Per via della luce che attiva la tua nuova espressione, tutte le situazioni che non sono allineate a queste nuove energie ti mettono a disagio. Forse pensi di

aver bisogno di mantenere quelle situazioni, ma più a lungo resisti, più è drammatico il cambiamento. Mantienile finché devi e lasciale andare appena puoi: ne va del tuo benessere. La tua intera coscienza ti sta spingendo verso l'espressione del tuo Io Superiore.

COME FAI A SAPERE CHE SEI NELLA QUINTA DIMENSIONE

Nella quinta dimensione non sei attaccato a nulla, neanche a te stesso. Non si tratta di apatia; è un livello di compassione che non richiede alcuno sforzo però ti consente di essere presente e amorevole verso ogni cosa. Sei certo che i tuoi bisogni saranno soddisfatti con grazia e agio e non ti senti costretto a schierarti o a correre per competere con gli altri. È una delle molte ironie che distinguono la quinta dimensione dalla terza. Non t'importa di non piacere agli altri né di essere diverso, provi compassione. T'importa delle persone ma non al punto da lasciarti trattenere o bloccare in qualcosa che non ti si addice.

Sai di essere nella quinta dimensione perché sei onesto e gentile e ti viene spontanea quella forma di onestà che nasce dalla bontà d'animo. Non nascondi cose piccole o grandi per proteggere te o qualcun altro. Ti è facile provare compassione per te e per gli altri. Ammetti i tuoi errori e, sì, ti capita di ferire qualcuno inavvertitamente. Vedi il lato umoristico delle situazioni difficili. A volte noti che reagisci con gentilezza ed empatia verso gli altri anche quando non lo avevi previsto o pianificato.

Come sai che un'altra persona è nella quinta dimensione? Lo sai perché comprende (tutto) ed è piacevole anche quando le cose vanno male. È paziente e gentile. Magari ha ancora parametri ben precisi ed è risoluta, ma non è mai rabbiosa o offensiva.

Ora che ti sei fatto un'idea degli eventi futuri, vediamo cosa accade esattamente quando ti risvegli nella quinta dimensione. Le capacità si espandono e si approfondiscono. I bisogni cambiano, come cam-

biano le preferenze alimentari e i desideri. Può darsi che cambino anche le tue abitudini riguardo al sonno. Potresti accorgerti con sorpresa che alcuni cibi non ti attraggono più, che certi eventi del passato non t'interessano più.

Puoi anche aver scelto di nascere in una famiglia a cui non senti di appartenere. Se hai questa sensazione, probabilmente non è là il tuo posto. Allora perché l'hai scelta? Per imparare i modi della vita terrena e prepararti a servire l'umanità non appena scopri le tue vere radici. La sensazione di essere "fuori posto" di solito indica l'appartenenza a una società più evoluta e spiritualmente focalizzata che emerge nella quinta dimensione.

Questo libro ti invita a essere propositivo. In che modo puoi usare attivamente la spinta dell'energia in 5D che ti supporta? Prima di addentrarci nell'argomento, facciamo chiarezza sulle prime quattro dimensioni.

LE PRIME QUATTRO DIMENSIONI

Le dimensioni sono così vaste che la capacità di concepirle e comprenderle è limitata dalle nostre percezioni. Nei paragrafi seguenti provo a delinearne le caratteristiche fondamentali, ma tieni presente che esistono sequenze di ipertoni che producono variazioni multiple in ogni dimensione, e i multipli sono quasi illimitati. Il principio dell'ipertono deriva dalla musica e dalla fisica. Per comprenderlo, pensa a uno strumento a corda: quando una corda viene pizzicata, vibra per tutta la lunghezza producendo un suono di una specifica altezza; il primo ipertono si produce dove la corda vibra naturalmente in corrispondenza del punto mediano. La divisione successiva è ancora a metà o a un quarto, e queste note diventano la sequenza di ipertoni successiva perché sono più d'una. La suddivisione può continuare all'infinito. Allo stesso modo, nel momento presente esistono versioni multiple della realtà. In questo sistema ci sono gruppi e sottogruppi che convergono verso orizzonti temporali multipli

che idealmente l'umanità riconduce a uno solo; il fenomeno è più evidente nel mondo in 3D che nei regni superiori. Man mano che spostiamo la nostra percezione dal probabile al possibile, anche la nostra visione si espande per riceverlo. Qui di seguito trovi un elenco parziale delle dimensioni che la maggior parte delle persone attualmente sta sperimentando, insieme alle loro qualità (vedi la tabella 3.1 a p. 68).

La prima dimensione

La prima dimensione è focalizzata sull'interno e sul singolo punto. È la consapevolezza della consapevolezza di sé e si può esprimere come un unico tono: ecco perché la pratica della salmodia è così potente, in quanto fissa ciò che è disgregato alla prima dimensione. La salmodia implica l'uso della voce per creare un suono. Concentrati, per cominciare, su una vocale, per esempio "Ooooo"; se vuoi, aggiungi una consonante, come quando pronunci "Om", ma non è richiesta. La salmodia somiglia al canto ma non si basa sulle parole, solo sulle vocali. Quando vuoi produrre suoni in modo giocoso, per esempio sotto la doccia, la vibrazione che infondi alla voce corrisponde ai tuoi bisogni più autentici. T'invito a farlo spesso, tutte le volte che puoi; comincia a esercitarti mentre sei bloccato nel traffico o sotto la doccia. Una volta acquisita dimestichezza con questa pratica, condividila con i gruppi con cui t'incontri per studiare, con cui segui dei corsi o mediti. Noterai che l'esperienza della meditazione migliora se prima pratichi la salmodia. Lascia che il suono esca spontaneamente. È l'energia della volontà divina. Immagina di essere il Divino: sai già tutto, non c'è nulla da sapere. Non è questa l'essenza del Divino?

Perché ci siamo incarnati e viviamo tutte le nostre esperienze? Abbiamo scelto di separarci da ciò che è inseparabile. Abbiamo scelto di creare un velo che ci consente di sperimentare la scelta non-divina. Volevamo sperimentare più di quanto avevamo, quando avevamo tutto. È una scelta dettata dalla consapevolezza di sé. Quest'impulso a volere di più era bramosia? Se fossi un artista e avessi la sensazione

di aver già esplorato tutto ciò che volevi esplorare e volessi passare a un'altra tecnica, pensi che qualcuno ti direbbe: "Che problema hai? Perché non continui con l'acquarello?". Ovviamente nessuno ti direbbe una cosa del genere. Il tuo sentire è un'espansione, un'espansione del tuo database.

Nel processo di allontanamento dall'onniscienza ci siamo separati da ciò che è inseparabile. È come se avessimo creato un velo, fingendo di non essere divini o agendo come se non avessimo risorse. Ci comportiamo come il principe che va per le strade per fare esperienza della povertà. Perché tutto questo? Ci incarniamo per aumentare ciò che non potrebbe essere aumentato in altro modo.

La seconda dimensione

La seconda dimensione è "focalizzata sull'esterno". Qui lavoriamo con la saggezza divina. La sua espressione musicale è la scala monocromatica. Pensa alla tastiera di un pianoforte: nella scala c'è ogni singolo tasto, che sia bianco o nero ogni tasto ne fa parte. Le altezze delle note qui sono molto vicine. Questo tipo di scala si basa sul punto e sulla linea e puoi immaginarla come un foglio di carta: non ha profondità, solo lunghezza e larghezza. Durante una meditazione a un mio seminario, un allievo mi chiese di tornare alla sua prima espressione nel creato: vide se stesso come un foglio di carta bidimensionale. Forse somigliava alla Regina di Cuori di *Alice nel paese delle meraviglie*, che nel film della Disney è rappresentata come una carta da gioco che si muove senza profondità. La seconda dimensione ha un limite che viene superato nella terza.

La terza dimensione

La terza dimensione è una proiezione delle altre, esattamente come un film è composto da una sequenza di fotogrammi che la mente espande nel movimento. Il campo della terza dimensione si basa sui numeri e sulle relazioni; qui abbiamo sia la consapevolezza lineare dei processi consecutivi sia le relazioni tra persone, luoghi e cose.

La nostra capacità di sperimentare il confronto ci porta a istituire relazioni in tutto ciò che creiamo. Quando sei in 5D capisci chiaramente che stai emergendo dalle altre dimensioni.

In questa fase molte persone evolute provano disgusto, preoccupazione, tristezza per la desolazione che scoprono nella terza dimensione, a volte sono sopraffatte dal desiderio di fuggire e tornare al Divino. Se ti riconosci in tale descrizione, se senti questo desiderio (di fuga), sei qui per agevolare la transizione del Pianeta. Il tuo disagio è una forza motrice che aiuta il mondo. Molti s'incarnano in situazioni difficili per mettere fine ai drammi. Molti si sono sentiti dire dalle mie guide che l'abuso sarebbe cessato con loro. Se sei una di queste persone, la Terra non è la tua vera casa, perciò desideri "tornare a casa". È normale che sia così, ma l'anelito a "tornare a casa" potrebbe implicare che non svolgi il tuo lavoro. È difficile. Accidenti se lo è. Ma se accetti il compito (la tua missione) e lo svolgi al meglio, il desiderio svanisce.

Perché ti senti così? Perché sei talmente connesso al Divino che per te l'esistenza in questo mondo è fisicamente dolorosa. L'antidoto al dolore è svolgere il tuo lavoro, servire gli altri in qualche modo. Precisiamo: non parlo di servitù ma di servizio. Il disagio può derivare dal fatto che non compi la tua missione o credi di non poterla compiere. Forse non lo immaginavi, ma è qui la causa del disagio. Se ti riconosci in questo scenario, pronuncia la seguente, semplice preghiera.

Sorgente Divina, mostrami quanto sono amato. Aiutami a trovare e a compiere la mia missione.

L'obiettivo è lavorare per raggiungere un equilibrio nelle relazioni e con le cose con cui interagiamo, le strutture. La terza dimensione si basa sulla materia fisica ma è focalizzata all'interno. Questo sei tu, un'energia spirituale che diventa fisica e lo sperimenta.

Gli individui delle dimensioni superiori hanno una consapevolezza particolarmente sviluppata, motivo per cui il contatto con certe situazioni o persone può essere fisicamente doloroso. Limita al mi-

TABELLA 3.1. LE DIMENSIONI E LE LORO QUALITÀ

| Dimensione | Consapevolezza | Collocazione nella realtà | Movimento | Che cosa noti |
|--------------------|---|---------------------------|----------------------------|---|
| Prima dimensione | Consapevolezza di sé | Nella terza | Nessuno | L'esistenza |
| Seconda dimensione | Punto (sé) e linea (l'altro) | Nella terza | Nessuno | Relazione; inizio del confronto; sé/altro |
| Terza dimensione | Tempo e spazio; corpo fisico, mentale, emotivo ed eterico | Qui | Lineare | Causa ed effetto |
| Quarta dimensione | Energia vorticale | Piano astrale | Maggiore intensità emotiva | Turbine: ti spinge su; sabbie mobili: ti tirano giù |
| Quinta dimensione | Pacifica, sicura, gioiosa | Il nostro nuovo qui e ora | Multidirezionale | Pensieri, parole e azioni sono allineati; tutto ciò che è fuori dall'integrità è doloroso |

nimo l'esposizione a tutto ciò che devia la tua energia verso il disagio. Presta attenzione se ti trovi esposto a suoni o immagini che ti disturbano: per esempio, se stai vedendo un film violento al cinema, vattene. Quando avrai raggiunto la padronanza spirituale non sarà un problema, perché potrai spegnere quell'energia, ma fino ad allora non esitare ad allontanarti da una stanza o da un luogo che non ti fa bene. La tua scelta rafforza la tua vera identità.

D'altro canto, alcune persone hanno una tale carica di energia angelica che non devono far altro che essere qui. Molti con cui ho lavorato si sono sentiti dire dai Custodi dei Registri: "Il tuo compito è conservare la Coscienza Divina sul Pianeta nel modo più puro possibile. Devi concederti di evitare le esperienze che ti causano dolore." Sii molto selettivo sulle cose e sulle persone che fai entrare nella tua vita. Se gli amici usano parole volgari, chiedigli di smettere – o trovatenne di nuovi –, ricordaglielo gentilmente, chiarisci che per te è doloroso ascoltare quelle parole. Se subisci una qualche forma di abuso sul posto di lavoro o in una relazione, chiedi ai tuoi angeli e alle tue guide di aiutarti a risolvere la situazione. Chiedi un miracolo, poi esigi un miracolo. E che dire delle influenze esterne? Hai davvero bisogno di un televisore? Il mio primo televisore si è rotto più di quarant'anni fa e non l'ho più sostituito. La mia scelta ha avuto conseguenze sorprendenti: uno dei miei figli, che era dislessico, ha cominciato a leggere. Oggi è ingegnere.

La quarta dimensione

La quarta dimensione racchiude ancora la polarità, quindi ha un'area superiore e una inferiore. Al suo interno si muove un'energia più veloce che ho visualizzato in forma di sabbie mobili: un'energia vorticale che ti trascina verso il basso, a volte sotto la terza dimensione. Il movimento verso l'alto è invece come un lieve tornado che ti eleva dolcemente verso i regni superiori. La quarta dimensione racchiude anche l'energia chiamata piano astrale, collocata nell'area più bassa della quarta dimensione e luogo in cui risiedono molti demoni, en-

tità e altre energie sgradevoli. Infine, la quarta dimensione è il luogo delle emozioni e della loro espressione. È anche un'area estremamente creativa, ma esprime ancora la polarità. Non è necessario "andare" nella quarta dimensione, la usiamo istintivamente come portale o come punto di congiunzione; alcune persone l'attraversano rapidamente. È una zona di transizione, non un luogo in cui arrivi di proposito, e nemmeno un posto in cui vuoi rimanere, ma idealmente è la dimensione che attraversi per arrivare a destinazione. Considerala uno snodo tra la terza e la quinta.

La quarta dimensione è il luogo in cui spesso sperimenti emozioni molto intense, la profonda felicità e la profonda tristezza. Una profonda tristezza può trascinarti verso il basso come sabbie mobili. Una grande gioia può farti vorticare elevandoti alla quinta dimensione. Generalmente non lo noti, a meno che l'emozione sia particolarmente intensa. Magari una persona a cui tieni ti sta lasciando, oppure hai provato emozioni intense perché hai perso una persona amata, ma è proprio qui che hai avuto un'esperienza spirituale. Non sei riuscito a ricrearla e ti ha cambiato. Forse ti ha dato intuito, saggezza, compassione o padronanza di te.

In linea di massima la quarta dimensione non sembra molto diversa dalla terza, potresti non accorgerti di esserci entrato. Il più delle volte ti rendi conto di essere stato nella quarta dimensione solo dopo che sei tornato nella terza e noti che è accaduto qualcosa di insolito. La quarta dimensione è un luogo estremamente creativo ma non produttivo. Un segnale che sei nella quarta dimensione è l'intensificarsi delle emozioni, un altro è la scomparsa degli oggetti.

Forse ti è capitato di perdere un oggetto e cercarlo ovunque, anche nell'ultimo posto in cui eri sicuro di averlo lasciato. Poi, per caso, dopo che hai svuotato la borsa o un cassetto, scopri che era esattamente dov'eri certo d'averlo lasciato. Tempo fa, ogni volta che mi capitava un'esperienza del genere chiedevo: "Dov'è andata a finire la mia roba?". Il mio Io Superiore rispondeva sempre: "È nella quarta dimensione." Nel momento in cui cominciavi a chiedere: "Che cosa

sta succedendo?” scoprii che quando l’avevo riposto ero nella quarta dimensione, e che al mio ritorno nella terza l’oggetto non era visibile. Da quando l’ho capito riesco a trovare facilmente le cose dicendo: “Se il mio oggetto scomparso è nella quarta dimensione vorrei averlo indietro. Grazie.” E lo trovo esattamente dove l’avevo cercato. Quando le tue cose scompaiono, anche tu sperimenti il passaggio tra una dimensione e l’altra e puoi ritrovarle dicendo: “Vorrei riavere il mio (nome dell’oggetto)”, quindi ti sposterai alla frequenza superiore e voilà, l’oggetto scomparso apparirà esattamente dove l’avevi lasciato.

Questa formula risolutiva funziona perché pronunciandola ti sposti da uno stato di *ansia* a uno stato di *accettazione*. Magari si tratta di un’*accettazione* di primo livello, ma ti mette in moto, ti fa uscire dall’emozione negativa e aumenta la probabilità di elevarti e restare in una dimensione superiore abbastanza a lungo da localizzare l’oggetto scomparso. Anche se sembra uguale o simile alla terza, la quarta dimensione è un livello vibrazionale che tu proietti consentendoti di vedere e agire simultaneamente nella quarta e nella terza. Se invece vibri solo nella terza un’azione quadridimensionale non si manifesta visibilmente. Queste esperienze mi hanno portato a comprendere la natura della coscienza espansa e delle espressioni nelle dimensioni superiori.

La quarta dimensione è fatta per creare movimento, per spingerti verso l’alto o verso il basso. Ti consente di muoverti in un ambiente estremamente fluido, percorso da vibrazioni che spingono in entrambe le dimensioni. Di per sé il portale non attiva la trasformazione, è il passaggio a un’emozione intensa a farti *diventare* quadridimensionale. Se sei focalizzato e centrato sul cuore lo attraversi rapidamente: l’energia del portale è data dal tuo movimento verso l’alto o il basso. Immagina di stare in fondo a una scala mobile: la scala non ti porterà in alto se non ci sali. Hai mai avuto la sensazione che le emozioni avessero la meglio su di te? Ti sei mai sentito emotivamente fuori controllo? Sei mai stato risucchiato in una spirale discendente che non riuscivi o non volevi fermare? Sono tutte espressioni della quarta dimensione che ti

trascina verso il basso. Nella parte inferiore della quarta dimensione incontrerai energie oscure. Quale direzione prenderai? Userai il portale per agevolare il passaggio a un'energia più elevata?

L'area di transizione fra la terza e la quinta dimensione è bilanciata in tuo favore. Le forze celesti hanno reso invitanti, energizzanti e attraenti le espressioni più elevate delle emozioni nella quarta dimensione. In questa energia hai sentori che sviluppano la tua consapevolezza. Notali e rendigli onore, perché ogni sentore e intuizione che onori e utilizzi ti porteranno proattivamente a una consapevolezza ancora più sviluppata. L'onesta consapevolezza della tua scelta successiva ti consentirà di compiere scelte che ti sospingono rapidamente verso l'alto, a volte facendoti scivolare direttamente nella quinta dimensione senza che tu te ne accorga.

.....

LE FORZE CELESTI HANNO RESO INVITANTI,
ENERGIZZANTI E ATTRAENTI LE ESPRESSIONI
PIÙ ELEVATE DELLE EMOZIONI NELLA QUARTA
DIMENSIONE. IN QUESTA ENERGIA HAI SENTORI
CHE SVILUPPANO LA TUA CONSAPEVOLEZZA.

NOTALI E RENDIGLI ONORE, PERCHÉ OGNI
SENTORE E INTUIZIONE CHE ONORI E CHE USI
TI PORTERANNO PROATTIVAMENTE A UNA
CONSAPEVOLEZZA ANCORA PIÙ SVILUPPATA.

.....

La quinta dimensione

Nella quinta dimensione, entri nella zona dell'idillio. Come passi dalla quarta alla quinta? Il passaggio avviene quando il corpo emotivo è in totale allineamento (risonanza) con quello fisico. Allora vieni proiettato in un cunicolo spazio-temporale che è come un lucchetto a combinazione

in cui tutti gli strati si allineano. È qui che tutti gli aspetti – fisico, mentale ed emotivo – si allineano e combaciano. Puoi arrivarci in diversi modi.

Il più semplice è stabilire un'intenzione chiara e perseguirla. Comincia con un'intenzione o una visualizzazione in cui vedi chiaramente il tuo essere pentadimensionale in un corpo in 3D. Il primo obiettivo è assicurarti che non ci sia alcun conflitto tra pensieri ed emozioni o tra emozioni e azioni: l'autentica integrità è cruciale per rimanere in 5D. Quando pensi una cosa, ne metti in atto un'altra e ne senti un'altra ancora crei un'ostruzione che blocca il tuo essere pentadimensionale. Quante volte ti sei accorto che eri in uno stato di negazione? Scoprirai che in quei momenti non sei sintonizzato con te stesso e non puoi rimanere in 5D.

Nota le forme di resistenza che hai nel corpo. Nota quelle che hai nella mente. Nota la resistenza che hai nel cuore. Invitala a rilasciarsi. A volte la resistenza si rilascia con il movimento, la danza, gli interventi chiropratici e, idealmente, l'educazione somatica – una tecnica ideata dal dottor Thomas Hanna; si tratta di una serie di stiramenti che, utilizzando il sistema motorio volontario, liberano la resistenza del corpo e ripristinano il controllo dei muscoli. A volte la resistenza si rilascia con l'esercizio (il qi gong dà risultati spettacolari).

Forse ti hanno insegnato a pensare e credere che la vita è una lotta: non è vero. Tieni un diario della gratitudine, ringrazia il Divino per ogni cosa e vedrai che tutto si risolve e si dissolve facilmente. Non rimanere attaccato al dramma. Non perderti nelle esperienze emotive: usale come ponte per arrivare a una consapevolezza superiore, perché è questo il loro scopo. I buddisti dicono: “Tu non sei i tuoi pensieri.” Be', non sei neanche le tue emozioni.

Comincia a vedere il lato umoristico di ogni cosa. Se qualcuno ti dice che ridi molto, ringrazialo. Se ridi anche delle situazioni più ostiche, probabilmente sei già stato in 5D almeno per qualche tempo. Man mano che sali verso la zona più alta della quarta dimensione, non sperimenti più l'offesa. Immagina di non fare nemmeno caso a un insulto diretto a te. Ecco un esempio tratto dalla mia esperienza personale. Tempo fa avevo programmato di stare con mia madre nel

primo anniversario della morte di mia sorella, perché sapevo bene che per lei sarebbe stata una giornata molto difficile. Andai in chiesa con lei e il mio patrigno ed eravamo appena usciti dalla funzione. In quel momento per lei di dolore io sentivo una profonda gratitudine per la possibilità di starle accanto. Mia madre si stava sistemando al volante e il mio patrigno voleva che mi sedessi davanti, cosa che non faccio mai quando vado in macchina con loro. Rifiutai garbatamente, suggerendogli di stare lui davanti. Quando finalmente mi sedetti davanti perché lui continuava a insistere, mi accusò di “essere proprio come mia madre”. In quell’ affermazione colsi solo il complimento. Lo guardai e dissi: “Grazie! È una delle cose più belle che mi sia mai sentita dire.” Non ero sarcastica né arrabbiata. Ero in pace.

Siccome ho i capelli biondi, dico sempre: “Non puoi insultare una bionda, perché sente solo i complimenti!”. Ecco un’altra conferma che sei nella quinta dimensione: tutto è divertente. Il titolo del libro di Deepak Chopra *Why Is God Laughing?* [Perché Dio ride?] è perfetto.

Rispondi con l'accudimento

L'accudimento è un principio fondamentale che l'umanità può immediatamente adottare per restare ancorata in 5D. Quando accade qualcosa, il primo atto della persona che non è stata direttamente colpita è chiedere: “Stai bene?”. È la tipica reazione di una madre quando il figlio cade. Molte persone non sono state accudite e nel cuore hanno buchi così profondi che non sanno nemmeno cosa significa accudire, perciò ho voluto chiarirlo con l'esempio più semplice. Il passo successivo è esplorare come o perché, ma il primo è accudire. Allenati a praticarlo. Quando accade qualcosa di negativo, se non ne sei coinvolto in prima persona, chiedi: “Stai bene?”. Dopo puoi chiedere: “Che cosa sta succedendo? Chi è stato? Perché è accaduto?”, ma solo una volta che ti sei accertato che tutte le persone coinvolte stanno bene.

A volte sei in una situazione talmente difficile che il tuo livello di frustrazione è altissimo. Ti sembra di non riuscire a ragionare o a lavorare con un'altra persona. Considera di rispondere con l'accudimento.

Quando inizi a sperimentare un affronto, respira profondamente e fermati. Chiedi aiuto agli angeli e alle guide. Riconosci che a volte l'interlocutore non vuole offenderti ma sta solo cercando di esprimere le sue emozioni o le sue ferite. Interpreta il suo atteggiamento come una richiesta d'aiuto che sollecita una risposta di accudimento da parte tua. Se ogni giorno stabilisci un'intenzione chiara durante le meditazioni, rendi più facile il tuo approdo nella quinta dimensione.

La risposta di accudimento riconosce il dolore dell'altro. E se avessi ferito i sentimenti di qualcuno che ora sta reagendo? In tal caso è appropriato dichiarare: "Non avevo idea di averlo fatto." Anche se è doloroso ammettere di aver ferito qualcuno, è importante riconoscere la sua sofferenza. Questo gesto trasforma tutte le persone coinvolte. La chiave è la gratitudine. Forse ti hanno insegnato che la rabbia è giustificata. Non è mai giustificata. Quando incontro una rabbia feroce o questo tipo di energia, la mia risposta è sempre la stessa: accudire. Pratica l'Ho'oponopono, è uno strumento incredibilmente potente per uscire da pensieri, azioni o reazioni dettati dall'ego ed entrare nella quinta dimensione.

Le relazioni in 5D

Le relazioni offrono la preziosa opportunità di manifestare rapidamente l'io in 5D, mantenere il senso di sicurezza e creare altre esperienze in 5D. Vediamo come. In 3D, se qualcuno ti ferisce fisicamente o psicologicamente, causandoti un dolore di qualche tipo, pretendi delle scuse, senti di averne diritto. In 3D è un valido approccio, ma in 5D le cose funzionano diversamente.

In 5D puoi essere ancora deluso ma non hai bisogno di scuse, perché non c'è giudizio. Ricorda: una scusa implica che l'altra persona è giusta o sbagliata. Invece tu vuoi ricevere conforto. Familiari, amici, persone care o quella che ha la maggiore influenza su di te, che ti è più vicina, possono darti conforto e comprensione per l'esperienza che hai vissuto. E questo ti fa rilasciare le emozioni istantaneamente. Poniamo che un bambino ti corra incontro mostrandoti un dito ferito perché gli è rima-

sto schiacciato nella porta e si lamenti del dolore. Se lo accudisci subito, smetterà di piangere e dimenarsi e il dramma si concluderà in fretta. Se invece scegli di liquidare il problema dicendo: “Torna a giocare, il dito non si è fatto niente” oppure: “Lo so che la porta è rotta, devo ripararla. Lo farò nel fine settimana” ignori il bambino e affermi te stesso.

Ovviamente è importante che affermi te stesso, ma è un lavoro che devi fare per conto tuo – con i tuoi tempi – per essere al servizio della persona cara che sta soffrendo e ha bisogno di conforto. Ricorda che è il cuore a guidare e la mente lo segue. In 3D comanda l’ego e tutto ciò che t’importa è salvaguardarti, per cui ti chiedi: “Di chi è la colpa?”. In 5D, invece, il cuore ama e la sola cosa che t’interessa è confortare la persona che soffre.

Ognuno dei due sessi ha un suo particolare modo di funzionare. Gli uomini sono orientati all’azione, le donne tendono a esserlo verso la parola. Così, quando una donna ha bisogno di conforto, l’uomo in genere si avvicina e l’abbraccia. Questa è azione. Quando è la donna a confortare di solito dice: “Stai bene?”. Le donne offrono grazia, gli uomini offrono conforto.

Quando un comportamento di mio marito mi fa soffrire non voglio delle scuse: le scuse implicano che ho un parametro che lui non sta rispettando e che sono migliore di lui. Volere delle scuse o aspettarle sarebbe una maniera d’imporgli la mia versione della realtà e mi terrebbe bloccata in 3D. Io non giudico mio marito. Posso rimanerci male se faccio affidamento su di lui per qualcosa e quel qualcosa non accade, ma per me è importante che ascolti le mie emozioni, non che mi porga le sue scuse. Credo che quando avrà compreso i miei sentimenti basterà guidarlo a comportarsi diversamente in futuro. D’altro canto, se mi conforta e riconosce il mio dolore senza sentirsi in colpa, basta questo per aprire il cuore a entrambi. Il riconoscimento dice: “Accidenti, so che stai soffrendo.” Non indica la fonte della sofferenza ma la convalida. L’ammissione dell’esperienza è la risposta divina. Riconosce l’esperienza avvenuta senza pretendere che l’altro s’inginocchi o sia “il responsabile”.

Quando i miei figli erano piccoli chiedevo loro di ripiegarsi gli abiti dopo che erano stati lavati e asciugati. Dagli otto anni in poi hanno indossato abiti stropicciati, una cosa che mi metteva a disagio. Volevo che curassero il loro aspetto perché a me piace curare il mio. Sentivo però che, se preferivano indossare abiti stropicciati, dovevo lasciarli fare: speravo che a un certo punto sarebbe subentrata la pressione degli amici e quindi avrebbero deciso di piegarli opportunamente o di stirarli. Gli sviluppi furono invece assolutamente originali. I miei figli arrivarono a casa con un prodotto da tintoria, uno spray che consentiva di lisciare le pieghe quasi istantaneamente. Ero entusiasta. L'assenza di giudizio apre la via a soluzioni nuove e impensate.

Ai nostri figli abbiamo insegnato che si devono porgere delle scuse e che si è in debito quando si commette un errore. Nella terza dimensione quando qualcosa va male restiamo feriti e ci aspettiamo delle scuse, se si rompe si cerca una forma di riparazione: giusto e sbagliato, vittima e carnefice. Nella quarta dimensione possiamo avere la ferita e il riconoscimento, l'accettazione e il conforto, ma l'assenza del giudizio genera un'espansione d'amore in entrambe le parti. *Un corso in miracoli* insegna che le scuse non sono necessarie perché non esistono offese.

TABELLA 3.2. QUALCOSA VA “MALE”

| Reazioni che ti tengono bloccato in 3D | Reazioni che ti ancorano in 5D |
|--|--------------------------------|
| Ferita che porta a una scusa | Ferita che porta al conforto |
| Danno che porta a una riparazione | Accettazione |
| Giusto o sbagliato | Riconoscimento |
| Vittima o carnefice | Assenza di giudizio |
| | Risultato: l'amore si espande |

ESPERIENZE REALI DEL PASSAGGIO DALLA 3D ALLA 5D

Nella quinta dimensione puoi anche cambiare la realtà nel suo svolgersi. Uno degli strumenti più importanti è la mia personale richiesta all'Universo: "Chiedo un giorno di Paradiso in Terra." Questa invocazione cambia la realtà, perché infonde a te e a chiunque incontri l'impronta energetica della quinta dimensione, il Paradiso in Terra.

Ho formulato questa invocazione in un caso molto specifico durante la cerimonia del mattino a un mio seminario. Nel corso della meditazione, Eliona, un'infermiera, vide un incidente d'auto all'incrocio trafficato davanti casa sua, dove abitava con la famiglia. Più tardi, quando udì il rumore stridulo di una frenata e poi uno schianto, Eliona corse fuori. Vide degli uomini accanto alle loro vetture danneggiate e senza pensarci domandò: "Dov'è la donna?". Si riferiva alla donna che aveva visto quel mattino durante la meditazione, che era rimasta gravemente ferita e aveva bisogno di urgenti cure mediche. Gli uomini, ancora confusi per l'accaduto, risposero: "Oh, all'ultimo minuto ha deciso di non venire." Quando rientrò in sala Eliona chiese come fosse possibile che avesse visto una cosa durante la meditazione e poi una diversa nella realtà. Le ricordai che avevamo chiesto: "Un giorno di Paradiso in Terra per noi stessi e per tutte le persone con cui entriamo in contatto." Le mie guide dichiararono che la preghiera formulata nella cerimonia d'apertura aveva cambiato la realtà trasformandola nella sua versione pentadimensionale, in cui la donna non avrebbe avuto l'esperienza dell'incidente.

Che cosa fai se capita a te

Se stai per essere coinvolto in un incidente d'auto e non puoi fare nulla per evitarlo, "chiudi gli occhi". Chiudere gli occhi è un modo per entrare nella quinta dimensione e superare l'incidente. Basta dire "pace", "sicurezza" o qualunque parola ti consenta di centrarti sul cuore per generare risultati che sfidano le aspettative.

Una sicurezza “impossibile”

Mi sono stati riferiti così tanti esempi di passaggio dalla terza alla quinta dimensione durante gli incidenti d'auto che ho smesso di contarli. In origine intendevo dedicare un intero libro all'argomento. Ken Page mi ha riferito che mentre guidava sulla superstrada s'imbatté in un grosso incidente che coinvolgeva un autotreno e diverse vetture. Guardò allora un cristallo che portava con sé e poco dopo vide una fila di macchine nello specchietto retrovisore e che la strada davanti a lui era sgombra. In un bel libro ho letto di una donna che osservò una macchina uscire dal cortile di un'abitazione durante una tempesta di neve che limitava la visibilità e scontrarsi con un camion senza però riportare alcun danno. La macchina era rimasta completamente intatta. Jeff Pelez, un mio allievo di un seminario a Sarasota, ha riferito di un “non incidente impossibile”, simile a questo, che sfidava tutte le leggi conosciute della fisica. Jeff stava imboccando una curva cieca. Sull'altra corsia c'era una transenna, quindi non poteva passare nessuno. Dietro di lui un'auto gialla cercava di sorpassarlo, perciò si spostò nell'altra corsia, dove apparve all'improvviso una terza auto (rossa) davanti a lui. Era impossibile che l'auto gialla che cercava di superarlo trovasse spazio, ma pochi attimi dopo l'auto rossa che si era trovato davanti (e con la quale era inevitabile una collisione) era dietro di lui.

La figlia di una mia amica stava percorrendo una ripida salita a Los Angeles. Era l'ora di punta e la sua vettura si trovava sull'estrema corsia di sinistra quando fuse il motore. La ragazza chiuse gli occhi e pensò solo la parola “sicura”. Quando aprì gli occhi “vide” la nonna defunta sul sedile accanto a lei. E per di più si ritrovò sul ciglio della corsia di destra e riuscì a chiedere aiuto.

Un altro caso. La mia amica Carol Kakoczky era al volante della sua auto nuova di zecca quando vide una macchina guidata da una giovane donna puntare nella sua direzione. Pochi secondi dopo la centrò in pieno. Appena prima della collisione Carol pensò: “Sono al sicuro!”. Lo ripeté continuamente come un mantra. Dopo lo scontro, l'altra macchi-

na fece un testacoda e mancò di poco un camion, girò su se stessa più volte e infine si fermò di traverso sulla superstrada. Il camionista accostò sbalordito (sembrava che quella macchina avesse attraversato il camion) e la conducente uscì dall'auto completamente incolume.

La sorprendente facilità dell'oscillazione

Per le persone che pensano ancora in 3D, una delle cose più sorprendenti è la possibilità di scivolare dalla terza dimensione alla quarta e alla quinta e poi di nuovo alla terza senza nemmeno notarlo. Solo col senno di poi acquisisci la prospettiva che ti permette di comprendere quanto è accaduto. Noti che stai “diventando pentadimensionale” perché ti senti beato e amorevole in una situazione difficile. Sai ciò che sta accadendo intorno a te prima che gli altri se ne rendano conto. Sei capace di rimanere centrato sul cuore, paziente e amorevole anche in circostanze avverse.

Tieni presente che quando sei realmente in 5D non vedi la difficoltà della situazione; essa comincia a balenare appena torni in 3D e ci ripensi, allora ti accorgi di aver evitato il disastro e capisci quanto eri diverso in quei momenti in 5D. È l'inizio della trasformazione in 5D.

Dopo aver seguito un mio corso di meditazione MerKaBa, Kelly raccontò la seguente esperienza:

“Io e mio marito di recente siamo andati in un altro Stato per assistere alla cerimonia di diploma di nostro figlio all'accademia di polizia. Non mi piace andare in quel luogo perché sento un'energia pesante e densa. Nei giorni prima del viaggio ho ricevuto messaggi che indicavano che avremmo dovuto lavorare per ancorare le frequenze più elevate mentre eravamo lì.

“Un altro messaggio mi indicava che quest'esperienza mi avrebbe fatto uscire dalla vibrazione di beatitudine che mantenevo da settimane. Ovviamente quando ti senti così bene pensi: ‘È impossibile che accada!’. Be', come molti di noi fanno, il lavoro per tramutare le energie inferiori e ancorare quelle più elevate richiede un forte di-

spendio energetico e può quasi scartiarsi giù nella terza dimensione. Un altro messaggio m'indicava che sull'onda di questo viaggio avrei scoperto nuovi strumenti (avrei dovuto intenderlo come il primo indizio che il viaggio non sarebbe stato piacevole!)*. Durante la cerimonia sono stata colta di sorpresa quando all'improvviso hanno proiettato un video inquietante. Mi ha turbato molto.”

Quando Kelly mi parlò della sua esperienza le spiegai il motivo della sua reazione al video.

“Le persone molto sensibili [come me e Kelly] possono rimanere scosse da esperienze sgradevoli. In altri termini, ci sono persone sul Pianeta che mantengono attivamente le frequenze più elevate a favore di tutti e, nel momento in cui incontrano un qualunque genere di violenza o energie vibrazionali inferiori che le disturbano, hanno la sensazione di aver perso la connessione con il Divino. È esattamente ciò che è accaduto. Quando sei pentadimensionale, sei connesso con il Divino.

“Quando siamo veramente sintonizzati e connessi con il nostro Io Superiore, sperimentiamo ogni cosa come fosse reale e non abbiamo il tempo di sospendere l'incredulità, come facciamo automaticamente al cinema o a teatro. Molte persone hanno filtri talmente spessi che non si accorgono nemmeno di avere questo tipo di reazione.

Man mano che si diventa pentadimensionali, quei filtri sono sostituiti dalla purezza e le immagini problematiche o difficili sono fisicamente dolorose, perché non esprimono amore incondizionato. Ma quando l'umanità intera vibrerà a questo livello, non sarà più un problema.”

Ancora Kelly:

“Dopo qualche giorno dal ritorno a casa, mi sentivo ancora come se fossi stata colpita da un treno merci energetico, così decisi che a partire dal giorno seguente sarei tornata a tutti i costi nella quinta dimensione”.

* Quando Kelly dice che “non sarebbe stato piacevole”, si riferisce alla sensazione che prova uscendo temporaneamente dalla quinta dimensione.

Affermare ad alta voce di voler “tornare” nella quinta dimensione, dove era rimasta dalla fine del corso di MerKaBa, aiutò Kelly a iniziare la sua “risalita”: l’intenzione/desiderio di tornare a quella frequenza le diede gli strumenti per farlo. Una volta che ci sei stato, trovi sempre il modo di tornarci.

Kelly rifletté:

“Sembra più facile a dirsi che a farsi, ma è qui che entra in gioco Maureen con la sua teoria della risonanza nella fisica e un paio di nuovi strumenti.”

Tra le cose che fece di sua iniziativa, Kelly mi chiamò pochi giorni dopo, e durante la conversazione mi disse che più volte aveva sentito che la sua frequenza si stava elevando. Questo accade quando due fonti che vibrano a frequenze diverse, una più veloce/più alta, l’altra più lenta/più bassa, entrano in risonanza. La frequenza più alta funge da punto focale e attira la frequenza più bassa a entrare in risonanza con lei. Nel caso di Kelly, il forte desiderio di elevarsi e recuperare la frequenza più veloce/più alta lo ha reso possibile.

Innanzitutto c’è stato il suo atto di volontà. Ha deciso che non voleva più partecipare all’energia inferiore: quella non era la sua verità, quindi non era la sua realtà. In quel momento ha sentito un mutamento immediato.

Successivamente il suo Io Superiore e l’Universo le hanno offerto una situazione (il contatto con me) che le avrebbe permesso di elevare la sua personale vibrazione, il che bastò a farla tornare in 5D. Kelly dice: “È accaduto con un *tonfo* sonoro.”

Per quanto riguarda il tonfo, non fu un atterraggio facile. Appena terminata la nostra lunga conversazione Kelly si sentiva magnificamente, ma dopo una quindicina di minuti la situazione degenerò. Sentiva una morsa allo stomaco e iniziò ad avere un fortissimo senso di nausea. Consultò il suo Io Superiore e venne a sapere che il malessere era energetico, non fisico. Per lei però si stava manifestando fisicamente, e con forza. Fece il possibile per alleviarlo.

Provò anche la tecnica di respirazione Lamaze che si usa durante il travaglio e tutto ciò che era in suo potere per evitare di vomitare.

Poi sentì il bisogno impellente di immergersi nell'acqua. Le avevo suggerito un bagno con i sali di Epsom per ripulire l'energia, ma siccome non li aveva a portata di mano decise che una doccia sarebbe bastata per sciacquare via i detriti energetici.

Ecco cosa riferisce Kelly:

“Appena uscita dalla doccia ho sentito una straordinaria apertura, ero inondata di informazioni che continuavano ad aumentare. Ricevevo risposte a tutte le domande che mi venivano in mente prima ancora che finissi di pensarle. Sapevo di essere rientrata completamente nella quinta dimensione.

“Quindi feci il download completo di ciò che era successo. Lo avevo chiesto io, ricordi? Avevo deciso che dal giorno seguente sarei tornata finalmente nella quinta dimensione. L'intenzione era così forte che l'Universo mi fornì uno 'strumento', cioè la connessione con Maureen che ha in sé questa energia, per aiutarmi a dare il colpo finale che mi riportò dov'ero prima del viaggio, che era proprio ciò che avevo chiesto con forza.

“Inoltre compresi che i sintomi fisici erano dovuti alla rapida spinta al mio sistema energetico che aveva cambiato repentinamente vibrazione e frequenza (per non parlare delle dimensioni). Allora mi ricordai del nuovo strumento che avevo ricevuto il giorno prima, quando avevo deciso che non avrei più partecipato alle energie inferiori e avevo formulato l'intenzione/decisione/scelta di svegliarmi l'indomani nella quinta dimensione. Così dissi: 'Scelgo di sperimentare questo nuovo inizio senza conseguenze negative sul mio corpo fisico.' E la nausea si alleviò notevolmente. Non passò del tutto ma abbastanza da smettere la respirazione Lamaze.”

Kelly dimostra un punto importante: quando scegliamo di tornare rapidamente alla quinta dimensione è consigliabile aggiungere “con grazia e con agio”.

I fattori che influiscono sulla tua capacità di rimanere in 5D sono così tanti che possono sopraffarti. Che cosa puoi fare al riguardo?

In sostanza serve un atto di volontà. Chiunque venga scacciato fuori dalla quinta dimensione e poi decida di cambiare la sua vibrazione attrae ciò di cui ha bisogno per riuscirci. Kelly è una persona altamente evoluta ed è pronta a mettere in pratica questa informazione. Fallo anche tu.

QUELLI CHE NON POSSONO TRATTENERTI

L'energia di "quelli che vogliono trattenere l'umanità" è al tramonto. Non intendo soffermarmi su questo problema. Voglio solo identificare il fatto concreto che c'è un potere o una forza che mira espressamente a impedire l'Ascensione degli esseri umani e la loro trasformazione nella versione divina e pentadimensionale di sé. Come ho spiegato nel capitolo precedente, l'umanità è "trattenuta" da energie ed esseri che hanno un legittimo interesse a che le persone restino bloccate nell'idea che non è possibile cambiare o migliorare la propria vita.

Leggere queste parole è una chiave per la tua trasformazione. Rileggile più volte se fatichi a comprenderle. Poi torna al capitolo precedente, dove spiego che la tua Ascensione adesso è garantita. Non possono più trattenerti. Hai molto più potere e risorse di quanto immaginavi. La chiave è la tua immaginazione.

Gli strumenti per vivere in 5D e i segnali di conferma

In questo capitolo esploriamo gli strumenti che puoi usare per preparare il tuo risveglio in 5D e sviluppare la consapevolezza basilare del tuo io pentadimensionale, oltre ad alcuni segnali e sintomi della tua presenza nella quinta dimensione.

La cosa più importante è stabilire un'intenzione chiara. Comincia con una semplice preghiera prima di addormentarti la sera: "Chiedo di svegliarmi in 5D." Come ho già detto, ho iniziato ad attrarre energie pentadimensionali quando ho cominciato a insegnare agli altri a chiedere: "Un giorno di Paradiso in Terra per me e per tutte le persone con cui entro in contatto." È una formula che produce risultati straordinari. E mentre scrivo queste parole sento che bisognerebbe aggiungere: "e specialmente per tutte le persone con cui entro in contatto."

Puoi attingere consapevolmente a questa energia stabilendo un'intenzione chiara. Siccome ogni giorno è un nuovo inizio, decidi ogni giorno quale intenzione realizzare. Puoi decidere di essere pieno d'amore per ogni forma di vita, per i tuoi simili, per te stesso e per tutte le cose viventi della Terra. Immagina di essere un transponditore di Star Trek. Immagina che la tua destinazione sia già stabilita. Sei tu che decidi di essere in 5D, così ti è più facile trovarti dove hai bisogno di essere per produrre ciò che hai necessità di produrre. Il luogo su cui focalizzi la tua energia e fissi la tua consapevolezza è il tuo posto. La fisica quantistica chiarisce questo fenomeno spiegando che, anche quando la particella e l'onda vengono misurate, l'evidenza dimostra che entrambe (la particella e l'onda) si manifestano nello stesso momento. È

l'atto dell'osservazione che le rende reali. E se volessi osservarti in più versioni della realtà e scegliere quella che ti piace di più?

CHIEDI AIUTO

Dopo aver stabilito che vuoi essere nella quinta dimensione, chiedi aiuto. Almeno una volta al giorno io chiedo alla mia consapevolezza di essere “nel mio io pentadimensionale”, fallo anche tu. Chiedi aiuto agli angeli, alle guide e ai maestri asceti. Puoi anche chiedere agli Hathor, esseri pentadimensionali d'amore e luce provenienti da Venere. Portano con sé l'energia dell'amore incondizionato, per cui se li preghi di scendere su di te e aprire il tuo cuore ti aiuteranno. Le tue azioni scaturiranno da questo amorevole modo d'essere in 5D. Se hai bisogno di un aiuto supplementare, ripeti il Mantra di Hathor (uno dei “Mantra per l'Ascensione”, *El Ka Leem Om*, i nomi dei quattro elementi – terra, fuoco, acqua e aria – nella lingua degli Hathor. È uno strumento molto potente per il cambiamento.



Figura 4.1. Una raffigurazione di Hathor

EVOCA IL POTERE DELLE DECISIONI PER AIUTARTI A RIMANERE IN 5D

In questa fase quasi tutte le persone oscillano tra la terza, la quarta e la quinta dimensione. È possibile entrare in 5D e poi uscirne vacillando. È possibile che il corpo emotivo sia in 5D e quello fisico rimanga in 3D. A volte basta prendere una singola decisione, come attivare una delle seguenti facoltà per “contribuire alla soluzione”. Queste decisioni aumenteranno esponenzialmente la tua capacità di restare in 5D sempre più a lungo.

Infondi la tua energia divina in ogni cosa

Nella mia famiglia, quando ero bambina, eravamo soliti benedire sempre il cibo che avevamo in tavola. Anche se per molti è ormai desueta, questa pratica ha un effetto trasformativo perché infonde consapevolezza, la capacità di ancorare l'energia divina nel cibo che mangi. Mio padre, cattolico osservante e coltivatore, chiedeva al parroco di benedire le sementi ogni volta che le piantava. La benedizione si può estendere a ogni azione: leggere le email, fare la spesa al supermercato o svolgere le mansioni quotidiane. Decidi di benedire l'azione chiedendo la sua più elevata espressione vibrazionale. Fallo con una semplice preghiera, per esempio: “Caro Dio, ti prego di benedirmi mentre apro le email.”

Connettiti con il regno degli elementi

Uno dei modi più semplici per facilitare il passaggio all'espressione pentadimensionale è passeggiare in mezzo alla natura. Cerca qualche spunto per vedere la bellezza. Può essere l'alba o il tramonto, un fiore meraviglioso o uno splendido albero. Qualunque cosa sia, concediti di fermarti ad ammirarla, così potrai vivere un'esperienza trascendente di apprezzamento e bellezza. Quando arrivi a riconoscere l'importanza della natura, ti si apre il cuore.

Amplifica quest'esperienza rivivendola ovunque tu vada. Se vedi qualcosa di bello in natura, dichiaralo ad alta voce, a te stesso o alle persone

che hai accanto. “Quell’albero è meraviglioso. È così bello.” Appena entri in uno stato di apprezzamento cominci a comprendere che fai parte di qualcosa che è molto più grande di te e accedi più facilmente alla quinta dimensione. Dopodiché scopri che la natura comunica con te.

Gli spiriti della natura ti sentono. Durante la grande Età dell’Oro gli esseri umani comunicavano con ogni forma di vita sulla Terra: in 5D svilupperai un rapporto con la natura che ti consentirà di avanzare richieste in futuro. Questa comunicazione è preziosa. Gli spiriti della natura sono felici di ricevere riscontri dagli esseri umani. Se hai un giardino, crea un angolo dedicato all’apprezzamento e metti una ciotola di cibarie per le creature del regno elementale (gnomi, fate ed elfi) sotto un cespuglio o una pianta. Dovrebbe contenere frutta secca col guscio, cioccolato di qualità avvolto nella carta o frutti disidratati, come fichi, datteri o albicocche. Le creature la troveranno e riceveranno il messaggio che stai inviando: “Vi sono grato per il servizio che mi offrite.”

Invitali ad aiutarti, chiedi sempre espressamente il loro aiuto e rivolgigli un apprezzamento ad alta voce ovunque noti la bellezza della natura intorno a te. È una lezione che ho imparato a caro prezzo il giorno in cui mi lamentai mentalmente per le condizioni del mio giardino e ricordai agli elementali che avrebbero dovuto aiutarmi. Quel giorno mi corressero dicendo: “Non ce l’hai mai chiesto!”. Dopo aver ingoiato la pillola dell’umiltà, chiesi: “Se ve lo chiedo espressamente, mi aiuterete?”. Risposero: “Se ti aiutiamo, continuerai a venire in giardino?”. Da quel momento decisi di consumare tutti i pasti in giardino. Nel Wisconsin era possibile farlo da marzo alla fine di ottobre, qualche brivido di freddo non mi ha mai fermato. Adesso che mi sono trasferita, mangiare all’aperto è ancora una priorità.

Il Mantra di Hathor aumenta la ricettività in quest’ambito. Ci sono molti corsi e libri sulla comunicazione con gli elementi non parlanti della natura. Se l’argomento espande la tua fede nelle possibilità, approfondiscilo.

Lavora con i sogni

Allenarsi nel tempo onirico agevola la trasformazione. Molte persone non ricordano i loro sogni. In alcuni casi questo accade perché si allontanano così tanto con la loro coscienza che in realtà non sognano. Ma se sogni, tieni un diario e scrivi ciò che ricordi. Scrivi anche le domande che i sogni ti suggeriscono, per vedere se ti arrivano spontaneamente altre informazioni. Per esempio: “Ho sognato una farfalla e poi ho realizzato che avevo ali da farfalla. Significa che mi sto trasformando?”.

Medita

La meditazione è un altro strumento che rigenera il corpo. Per diventare pentadimensionale è indispensabile che trovi il tempo, le energie e la concentrazione per meditare. Se non sei in grado di svolgere una meditazione per conto tuo, prendi spunto dalle numerose meditazioni guidate di molti esperti per scoprire questa esperienza e la beatitudine che ne deriva. (Altre informazioni sulla meditazione sono in vari punti del libro e in particolare nel Capitolo 10.)

Una pratica accessibile a chiunque è la meditazione dello Sguardo al Sole, che infonde nel corpo una generosa dose di “alito di vita”, aiuta a raggiungere il peso ideale e offre un poderoso allineamento energetico.

Le meditazioni invitano le energie cosmiche attualmente disponibili a condurti in un nuovo spazio. Aiutano ad attivare cambiamenti nel DNA e ad accelerare la tua evoluzione. Queste energie cosmiche ti trasformano e ti consentono di spostarti sulle frequenze più elevate.



LA MEDITAZIONE DELLO SGUARDO AL SOLE, O MANGIASOLE

Molte civiltà indigene usano la pratica di fissare il sole per accrescere la vitalità e la spiritualità. Se fissi il sole troppo a lungo rischi di danneggiare gli occhi, quindi devi procedere con cautela. L'ideale è trovare un maestro che ti guidi nel processo.

All'inizio guardi il sole per pochi secondi, da cinque a sette. Idealmente dovresti stare senza scarpe con i piedi ben piantati a terra. Fissa il sole all'alba o poco prima del tramonto e formula pensieri amorevoli su di te, sulla vita, sul Pianeta e sul sole. Meglio ancora, senti la gratitudine nel cuore.

Prolunga ogni giorno la pratica di qualche secondo, da cinque a dieci. Se ti fanno male gli occhi o il sole scotta, torna per qualche tempo alla durata precedente e poi riprova a prolungarla. Se lo fai tutti i giorni e aumenti ogni volta la durata di non più di dieci secondi, ti ci vorranno all'incirca nove mesi per raggiungere i quarantaquattro minuti. Quando arrivi ai quarantaquattro minuti, hai raggiunto la durata ideale. Non affrettare i tempi, non farti prendere dall'impazienza o dallo stress. È meglio procedere lentamente e con costanza. Rilassati, lasciati andare e concentrati. Goditi il momento in cui pensi solo all'amore puro.

Non è necessario farlo mattina e sera, è preferibile fissare il sole una volta al giorno. Alcuni maestri pensano che l'alba sia più potente del tramonto, ma se puoi farlo solo al tramonto attieniti alla scelta. Individua il momento migliore per te. Anche se non puoi creare un programma mensile, usa questa conoscenza quando hai occasione di guardare il tramonto. Non fissare direttamente il sole in altri momenti della giornata. Rischieresti di danneggiarti gli occhi.

Divertiti

Dobbiamo ricordare che, entrando in 5D, non facciamo le cose “meglio”. Se così fosse, significherebbe che i nostri comportamenti precedenti non erano abbastanza buoni. È il momento di trovare e utilizzare parole non polarizzanti e spregiative per descrivere scelte ed esperienze nuove e diverse. Il cambiamento più profondo riguarda il tuo modo di operare – il tuo modo di pensare – e scoprirai che non hai più necessità di “lavorare”. Piuttosto, hai bisogno di giocare. Quando ti senti sovraccarico di idee, fai una pausa. Se non ti diverti non puoi restare in 5D, perché la quinta dimensione è un luogo giocoso. Concedi a te stesso di lasciar andare gli attaccamenti, le aspettative e i giudizi, così rimarrai in 5D.

RIGENERA IL CORPO, LA MENTE E L'ANIMA

Ci sono molti modi di attingere ai raggi rigeneranti che vengono ad assistere l'umanità. Il modo più semplice è invocarli. Ripeti a te stesso:

“Raggi rigeneranti, raggi d'amore, raggi di energia della 5D affluiscono verso di me, scorrono in me e tutt'intorno a me. Inondatemi e inondate la Terra con questi raggi, affinché ogni forma di vita possa giovarne.”

Espandi i modi di guarire

Per esempio, una ventina d'anni fa, durante una gita in bicicletta con una comitiva di persone, tra cui mio figlio, attraversai un passaggio a livello obliquo e le ruote della bici rimasero impigliate nei binari. Mi capovolsi tre volte prima di cadere a terra. Mio figlio, che allora aveva dieci anni, corse da me, che giacevo scomposta, per accertarsi che stessi bene. Poi mi chiese se avessi dell'Arnica montana (un rimedio omeopatico molto diffuso che si usa per le contusioni e le cadute). Di solito la porto con me ovunque, ma quel giorno non l'avevo. “Male!” mi disse mentre cercavo di ricompormi e tornare in sella. Mentalmente sentii: “Immagina di prenderla.” Lo feci: immaginai di prendere una dose di pillole. Me la cavai senza neanche un livido.

Sganciati dall'invecchiamento

Attualmente siamo alle prese con una “programmazione” della coscienza di massa, che provoca invecchiamento. Puoi invertire il processo sganciandoti da queste convinzioni. Fatti del bene e fai tutto il possibile per reclamare la tua competenza divina in ogni ambito. Autorizza le tue cellule a farsi programmare da un'altra versione sana di te. Puoi lavorare infatti con il tuo modello divino e stabilire la tua età ideale. Senza rinunciare alla saggezza, sganciati dall'invecchiamento.

Attiva l'intero spettro del tuo DNA. L'autrice Jean Adrienne ha approntato alcune immagini che aiutano ad attivare centoquarantadue filamenti del DNA. Le sue carte t'innalzano agevolmente ed

elevano la coscienza. Per notare i cambiamenti che intervengono è utile tenere un diario o usare altri punti di riferimento.

Inoltre, smetti di riferirti alle date degli eventi e citale solo quando serve. Nel momento in cui usi le date ti ancori alla programmazione della coscienza di massa sull'invecchiamento. Se qualcuno ti dice che state invecchiando o che entrambi siete ormai vecchi, puoi uscire facilmente dalla programmazione dicendo: "Parla per te!".

Il risentimento è una forma di resistenza a ciò che ti mantiene giovane. Se eserciti il diritto (la facoltà) di opposti all'amore, l'ego stabilisce il suo territorio convalidando il passato: è questo che ti fa invecchiare e ritarda i tuoi progressi verso la quinta dimensione.

Allora come fai a mantenerti giovane? Per cominciare, crei un desiderio, puro e semplice. Usa l'intenzione per affermare che questo è ciò che vuoi davvero. Poi inizi a comprendere che la giovinezza è già dentro di te e ti stai semplicemente allineando con un'altra versione di te, molto più giovane e meno amareggiata dalla vita. Puoi anche accedere al tuo nuovo DNA cristallino: uno strumento utile è la Meditazione Crystal Elohim [Elohim Cristallini]. Quindi adotti un nuovo schema, decidendo di essere sempre integro. L'allineamento tra i pensieri, le parole e le azioni è una forma di coerenza che ti consente di creare tutto ciò che desideri. A quel punto vedi il tuo desiderio con l'occhio della mente. Esercitati, esercitati, esercitati.

Puoi fare più di una sostanza psicotropa

Alcune sostanze psicotrope possono metterti in contatto con le dimensioni superiori, ma non sintonizzano il corpo, la mente e lo spirito e non ti fanno rilasciare gli abituali schemi reattivi. Se ti limiti ad alterare il tuo stato mentale con l'uso di sostanze, entri in contatto con altri mondi ma non sei effettivamente in grado di usare la conoscenza o la comprensione di stati di coscienza più elevati. La meditazione è indispensabile per allineare i quattro corpi inferiori – fisico, mentale, emotivo ed eterico – in modo da aprire i canali informativi ed esperienziali. I quattro corpi inferiori sono disposti a strati intor-

no a te: quando sono in linea, connessi e comunicano tra loro, sei in uno stato di allineamento.

Ciascuno dei quattro corpi inferiori ha uno scopo specifico. Il corpo fisico lo senti e lo tocchi, mentre quello eterico risiede energeticamente fuori da esso: è un'energia che circonda il corpo fisico e ne assume la forma, è la sede dei chakra ed è il collegamento con l'Io Superiore. Quando una persona vive un'esperienza extracorporea e si osserva dall'esterno si muove intorno al corpo eterico. Lo strato successivo è il corpo emotivo, il recipiente di tutte le emozioni presenti e passate. Le emozioni sono energie che racchiudono uno scopo o una sensazione; per adempiere al loro scopo bisogna esprimerle. Il corpo mentale contiene l'energia della mente e i suoi processi; è anche la sede del potere creativo e della manifestazione.

La meditazione per allineare questi corpi rende l'illuminazione della coscienza uno stato permanente dell'essere, non solo un'esperienza transitoria, come accade con le droghe. La meditazione è un processo continuo, non qualcosa che si fa una volta sola o occasionalmente.

La sincronicità

La sincronicità è uno strumento prezioso perché aiuta a comprendere la realtà. Il termine fu inventato da Carl Jung e si riferisce a quei momenti in cui due cause scollegate sembrano produrre una simultaneità e un significato. Spetta a te, l'osservatore, coglierlo. Per esempio, se una scritta su un tabellone, una targa o un cartello ti dà la risposta a un quesito su cui ti stavi interrogando, è un caso di sincronicità. Se nella tua mente risuona insistentemente una canzone e subito dopo provi un'emozione o accade un evento che combacia con la canzone, è un caso di sincronicità.

Una mia conoscente continuava a sentire mentalmente un verso del brano "Hands" di Jewel. Per tutta la mattina ha sentito dentro di sé: "Alla fine conta solo la gentilezza." Dopo pranzo è stata licenziata. Ha scelto di rimanere calma e di essere dolce e gentile anche mentre veniva licenziata.

I casi di sincronicità sono sempre più frequenti. Come mai? Credo perché l'Universo vuol farci sapere ciò che abbiamo bisogno di conoscere e la nostra attenzione ai suoi messaggi produce questo risultato. Lo sappiamo con certezza!

“NIENTE PIÙ KARMA”

È finita l'epoca in cui avevi bisogno di un'altra occasione per imparare una lezione. Ora puoi dichiarare con sicurezza “niente più karma”. Anzi, prima lo fai meglio è, perché quelli che vogliono trattenerarti sperano che tu non l'abbia ancora capito. Se lo stai scoprendo adesso, decidi che per te quella fase è conclusa. Tutto cambierà in un istante. Affermalo: “Per me il karma è finito.” Questo cambiamento fa parte del nuovo paradigma che adotti quando diventi pentadimensionale. Se per esempio sei arrabbiato con qualcuno perché ti ha derubato o ferito, decidi che la cosa non ha importanza. Non decidi di perdonarlo, perché il perdono implica che stai ancora mantenendo il giudizio. Il nuovo paradigma implica che non tieni più dentro di te l'energia diretta a un'altra persona, perché in tal caso saresti tu a perpetuare il karma, non l'altro. Ebbene sì.

Siccome il karma è finito, quando dichiarai la sua conclusione sei in grado di vedere oltre il velo. Se rimani attaccato al giudizio non riesci a vedere oltre il velo dell'illusione, sei bloccato in un sistema di convinzioni secondo il quale non esiste nulla al di là dell'esperienza fisica. E così accontenti quelli che vogliono trattenerarti. Una volta annunciata la fine del karma, esci dalla “matrice” delle convinzioni errate. Nessuno può più ingannarti o raggirarti.

Per assicurarti il successo in quest'ambito pratica la Meditazione degli Elohim Cristallini,* uno strumento energetico che ti consiglio caldamente di usare: oltre ad aumentare il potere personale, espande

* La meditazione guidata comprende brevi intervalli in cui l'ascoltatore ripete e partecipa. È uno strumento estremamente potente che aiuta ad amplificare il tuo DNA e a connetterti con quello cristallino.

le capacità, la coscienza e l'espressione pentadimensionale. Gli Elohim sono energie cosmiche che supportano l'Ascensione. La Meditazione degli Elohim Cristallini ti conduce in molti regni, passati e presenti, perfino agli albori della creazione. Ti consente di connetterti con i codici originari del creato e realizzare autonomamente nuove matrici.

Una persona che l'ha provata ha dichiarato: "Ho iniziato immediatamente a sentire che a livello molecolare il mio corpo vibrava a una frequenza più elevata. Di conseguenza sono diventato più leggero e ho sperimentato un'espansività incredibile." Questa meditazione è ancora nel campo energetico (i quattro corpi inferiori) i reticoli cristallini delle dimensioni superiori. L'umanità sta passando dal DNA a base carbonica a quello cristallino. Intorno al Pianeta ci sono reticoli per ogni cosa vivente. Inoltre si stanno dissolvendo i reticoli che esprimevano la vecchia matrice della polarità, insieme a quelli che avevano programmato l'umanità a perpetuare la vecchia modalità disfunzionale. Molti aspetti di questi reticoli non sono del tutto pienamente compresi. I reticoli che costituivano la creazione allo stato originario erano della forma più pura. Molti hanno visto il reticolo della Coscienza Cristica, il cui scopo era assistere l'umanità nel processo di perfezionamento o di "cristificazione".

I reticoli cristallini

I reticoli cristallini stanno sostituendo i vecchi reticoli disfunzionali del Pianeta. Negli ultimi cinque anni maestri asceti, extraterrestri della luce e alcuni operatori di luce come me hanno creato numerosi, nuovi reticoli per ristabilire il diritto naturale dell'umanità. Come molte persone, probabilmente anche tu ti muovi tra i reticoli della terza e della quarta dimensione e non sei ancora connesso al magnetismo della quinta e delle dimensioni superiori. È questa la ragione per cui ti capita di sentirti spossato o stralunato quando passi dai reticoli che ti trattengono a quelli che ti sospingono.

I nuovi reticoli hanno sostituito i vecchi schemi distorti che erano stati istituiti per trattenere l'umanità: per ogni malattia, disfunzione mentale

e così via c'erano reticoli che si proiettavano sugli esseri umani. I nuovi, invece, fanno parte dei modelli primari e sono i codici originari e gli schemi autentici della nostra espressione pentadimensionale, ti consentono di staccarti dai reticoli della coscienza di massa in 3D che ti hanno tenuto bloccato in comportamenti che non ti servono più. Così come puoi usare molte risorse per trovare un medico o un falegname, puoi utilizzare i reticoli cristallini per acquisire una padronanza spirituale e una saggezza che travalicano la tua attuale conoscenza.

Per imparare a usare i reticoli, chiedi di trovare soluzioni a problemi specifici. Pensa a un reticolo come a un piano strategico che aiuta a produrre, a definire processi e progressi e a delineare il risultato finale. Il reticolo, o piano strategico, per generare il cambiamento che desideri dentro di te esiste già nelle dimensioni superiori e sarà attivato per te. È come connettere il cellulare a un ripetitore: sai che il tuo cellulare è connesso perché riesci a telefonare; allo stesso modo ti basta sapere che la risposta esiste già in un modello creazionale e chiedere di connetterti a questo reticolo.

Idealmente userai i reticoli per attivare la tua conoscenza superiore, trovare ispirazione per la tua creatività, ravvivare le relazioni e favorire la tua personale evoluzione. Sintonizzati su questi reticoli. Preparati a contribuirvi tu stesso con le tue esperienze e a espandere la tua coscienza. È facile connettersi ai reticoli con la meditazione che ti propongo di seguito.

Mettiti in un luogo che ti consenta di stare in pace e silenzio per almeno trenta minuti e assumi una postura da meditazione. Puoi stare seduto, in piedi o sdraiato.

Espandi la tua consapevolezza fino a riempire lo spazio intorno al cuore. Poi estendila al campo energetico che circonda il corpo.

Percepisci i tuoi corpi energetici ed espandi la consapevolezza mentre li esplori uno a uno. Sposta l'attenzione ai confini del corpo fisico.

Poi immagina il corpo successivo, quello eterico. Si estende oltre il corpo fisico per qualche centimetro. Immaginalo come una bellissima nuvola blu elettrico che segue la forma del tuo corpo fisico.

Quindi immagina il corpo emotivo come un bellissimo alone rosa che ti circonda ed è ancora più ampio.

Infine immagina il corpo mentale che circonda gli altri corpi. Ha una qualità iridescente e può essere di qualunque colore, anche se per lo più è biancastro.

Ora sei pronto a espandere la tua energia fino ad accogliere l'intero reticolo intorno alla Terra. Immagina che per il tuo specifico obiettivo o problema esista già un reticolo pronto a offrirti la soluzione o l'idea che stai cercando. (Questo è possibile perché una versione superiore di te sa già cosa stai cercando e crea la risposta prima ancora che tu chieda.) Stabilisci l'intenzione che esso ti trovi e si connetta con te.

Ora vedi il tuo corpo eterico connettersi al reticolo e ricevere informazioni con cui aggiorna i quattro corpi inferiori. Con questa connessione puoi contribuire tu stesso ai reticoli, stabilendo l'intenzione di scambiare o trasferire la tua padronanza spirituale mentre ricevi le nuove informazioni che hai richiesto.

Quando lavori con i reticoli è fondamentale mantenere l'intenzione più pura. Tieni presente che i pensieri oscuri e gli squilibri emotivi possono disallineare te o un segmento del reticolo. Chiedi agli angeli di purificare le tue azioni mentre lavori con i reticoli per essere sempre allineato al Divino. La purezza del cuore è l'elemento più importante.

I modelli cristallini e gli Elohim Cristallini creeranno per te un livello di espressione molto più elevato.* Quando la marea sale, tutte le navi ormeggiate in porto si sollevano; allo stesso modo i nuovi reticoli ti rendono più facile essere la versione più evoluta di te. Quando accedi a queste informazioni e le esprimi aiuti te stesso e l'umanità. La tua vibrazione amplifica le informazioni contenute nei reticoli, così è più facile per le persone che ti circondano adottare queste vibrazioni, queste espressioni superiori. È così che gli esseri umani si aiutano a vicenda nel passaggio alla quinta dimensione.

* Gli Elohim Cristallini si sono generati dai sette potenti elohim quando il genere umano stava entrando nella grande Età dell'Oro.

È importante sottolineare che si tratta di un processo che coinvolge l'intero Pianeta. Non è solo l'umanità a evolversi, ma anche la Terra. Anzi, le due evoluzioni sono interdipendenti. Ciò significa che il tuo impegno aumenta esponenzialmente perché influenza il genere umano e il cosmo.

La geometria sacra e la stella di Metatron

Comprendere la geometria sacra, ossia lo studio dei rapporti matematici, delle leggi armoniche e delle proporzioni, agevola enormemente la tua capacità di accedere e adattarti all'io pentadimensionale. La geometria sacra è rintracciabile ovunque nel cosmo e si manifesta nella musica, nella luce e nelle forme. Scoprire le espressioni divine delle proporzioni sacre che ci sono in natura sblocca e attiva i codici che ti consentono di accedere alla tua saggezza divina.

Il termine *geometria sacra* è stato coniato da Robert Lawler, autore del libro considerato la "bibbia" in materia. La più importante di queste proporzioni, la sezione aurea, o *phi* (Φ), è presente nella struttura elicoidale del DNA, nelle ossa, nelle piante e nei corpi celesti. Da secoli gli artisti la usano per creare forme e immagini piacevoli, ed è un fatto accertato che gli esseri umani preferiscono la sezione aurea a qualunque altra proporzione.

La geometria sacra è uno strumento incredibilmente potente per sbloccare i codici dell'Universo. Sono centinaia i libri che le sono stati dedicati perché rappresenta moltissimi tipi di informazioni, dalla natura all'arte fino alla fisica. L'accesso a tali informazioni ti aiuta a progredire verso la quinta dimensione. Contemplare i mandala, studiarne la geometria sacra o usarli nelle meditazioni sono solo alcuni deimodi in cui puoi applicare questa disciplina magica, oltre a essere un aspetto essenziale della Meditazione MerKaBa classica.

Un particolare esempio di mandala si riscontra nel simbolo del fiore della vita, o stella di Metatron.* La stella di Metatron, comunemente

* In una canalizzazione con me Metatron si è descritto in questo modo: "Sono un essere cosmico che siede alla destra del Divino. Sovrintendo agli arcangeli che si stanno evolvendo e all'intero regno angelico. La mia missione è preservare l'integrità di ogni

chiamata cubo di Metatron, è il cerchio dei cerchi, formato da cerchi di identiche dimensioni che si dispongono intorno a uno centrale. Se provi a comporlo con tredici monete di uguali dimensioni è facile da immaginare: metterne una al centro e disponi intorno a essa sei monete e poi ancora altre sei fino a creare una stella a sei punte. Questa forma produce tutti i solidi platonici: il tetraedro, il cubo, l'ottaedro, l'icosaedro e il dodecaedro. I solidi platonici sono considerati esempi di geometria sacra perché gli esseri umani hanno compreso scientificamente che tutta la geometria, la chimica e la natura si basano su queste cinque forme sacre, ciascuna delle quali si può creare connettendo i centri delle tredici sfere contenute nella stella di Metatron.

Anche se è distinta dal simbolo del “fiore della vita” (vedi figura 4.2), la stella di Metatron è il codice originario di questo simbolo. Essa contiene i cerchi completi e supplementari che molte volte mancano nel fiore della vita; i cerchi mancanti sono impliciti, pertanto il fiore della vita rappresenta la matrice completa. Contiene i semi di tutte le forme di vita che si muovono nel cosmo. Se guardi il simbolo, lo indossi o lo visualizzi affermi la tua sintonia con la vita rappresentata da questo codice originario: è il tuo modello divino.

Le api sono connesse con il modello divino grazie alla matrice in cui costruiscono l'alveare. Trasferiscono questa impronta a tutto ciò che toccano, incluso il polline, consentendo al modello divino di riaccendersi in ogni cosa vivente che impollinano. Ogni volta che vedi un'ape all'opera, offrile le tue benedizioni, la tua gratitudine, e chiedi a Metatron e all'Arcangelo Michele* di proteggere queste creature elementali così preziose per la vita del Pianeta.

Usa il simbolo del fiore della vita o la stella di Metatron per ritro-

forma materiale. Il cubo di Metatron prende il nome da me perché contiene l'esatto codice originario di ogni cosa visibile. È la perfetta fonte di luce.”

* Essendo il sovrintendente degli arcangeli, Metatron lavora a stretto contatto con l'Arcangelo Michele, che protegge e difende la vita e la volontà celeste sulla Terra. Michele è riconosciuto da sette religioni, comprese le tre principali confessioni monoteiste: cristianesimo, islam ed ebraismo. Nella tradizione islamica è considerato l'angelo della natura che fornisce cibo e conoscenza.

vare il tuo benessere. Indossa monili che rappresentano il fiore della vita. Metti il simbolo sulla parte del corpo che vuoi guarire, sotto le piante o sotto il piatto della cena. Se tutto il corpo ha bisogno di guarigione, posa il simbolo su una fotografia che ti ritrae a figura intera. Esercitati a disegnarlo. Poi coloralo. Fallo più volte. Inizia con un compasso o, meglio ancora, usa un compact disc che ti consenta di individuare facilmente e tracciare il centro del cerchio.

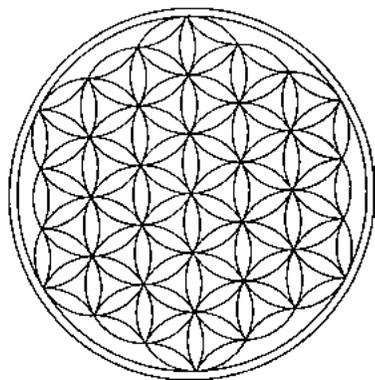


Figura 4.2. Il fiore della vita

LE CONFERME DELLA TUA CONNESSIONE

Man mano che ti sintonizzi con il corpo, noti sensazioni che confermano la tua connessione permanente con la quinta dimensione. Mentre il corpo cerca di eliminare tutto ciò che ti tratteneva, può capitarti di avvertire fitte o dolori. Se hai consultato un dottore che non ha riscontrato alcuna causa medica, molto probabilmente i sintomi sono dovuti alla tua Ascensione.

Conferme corporee

I primi messaggi dell'Io Superiore possono arrivare sotto forma di “conferme corporee”, che consentono al corpo di capire che sei in risonanza con la versione divina di te.

La conferma tradizionale che quasi tutti ricevono è la pelle d'oca: piccoli rigonfiamenti del follicolo pilifero che solitamente compa-

iono sulla pelle delle braccia e delle gambe; in genere durano pochi secondi. Una conferma corporea è un “segnale” semplice ma potente del fatto che il tuo corpo è in risonanza con le tue parole (o con le parole di qualcun altro in quel momento).

Quando dici cosa stai pensando o sentendo in quel momento e ti viene la pelle d’oca – o viene a qualcuno accanto a te – è un’esperienza esaltante: l’Universo ti sta dicendo di continuare il buon lavoro che stai svolgendo perché stai per raggiungere una tappa importante. Presta attenzione a ciò che hai appena detto quando vivi un’esperienza simile. Debbie Ford, autrice americana di libri di autoaiuto, nota in particolare per *Illumina il tuo lato oscuro*, li chiama “brividi divini”.

Ciascuno di noi sperimenta i sintomi in modo diverso. Una mia allieva aveva un pizzicore all’orecchio quando il suo Io Superiore si faceva sentire, ma siccome quel segnale non le piaceva lo ignorava. Poi cominciò ad avvertire un pizzicore al piede. “Non può essere questo il segnale” pensò, dopodiché sentì un pizzicore in tutto il corpo. Così decise di accettare il pizzicore all’orecchio come segnale di conferma. La cosa più sorprendente è che lei era afroamericana, e una donna bianca seduta al lato opposto della stanza aveva avuto un’esperienza identica. Confrontarono i loro appunti e riuscirono a determinare che provenivano dalla stessa famiglia energetica, quindi promisero che si sarebbero tenute in contatto. Che meravigliosa sinergia trovare una sorella dell’anima in questo modo.

Altri segni e sintomi

Ecco un breve elenco di altri sintomi che potresti sperimentare, insieme ad alcuni suggerimenti per gestirli.

Sudorazioni notturne. Non puoi fare molto per questo sintomo, se non accertarti che non ci siano altri problemi e cercare di viverlo con serenità.

Svegliarsi dopo tre ore di sonno. Sii produttivo, medita, leggi e scrivi. Dopo che sei rimasto sveglio per trenta o quaranta minuti, rimettiti a dormire.

Strane voglie di cibo. Assecondale: potrebbero sorprenderti. Viceversa, potresti anche sviluppare un'avversione per certi alimenti (contenenti additivi o ingredienti che non combaciano con la tua vibrazione).

Irritabilità. Di solito proviene da un'entità che si è insediata dentro di te. Fai un lavoro di pulizia, eliminando le energie indesiderate o gli spiriti disincarnati che non appartengono al tuo corpo.

Continuano a riaffiorare schemi ricorrenti. Significa che è tempo di intervenire. Cerca strumenti che ti aiutino a eliminare gli "impedimenti" provenienti dalle vite precedenti, i blocchi emotivi e le energie esterne.*

Ti senti stralunato o svagato. Prima assicurati che non ci siano altri problemi consultando un medico. Potresti aver bisogno di un lavoro di radicamento (come quello che ho descritto a p. 14). O forse stai già lavorando ai livelli superiori e hai solo bisogno di prenderti una pausa, fare un riposino o rilassarti.

Dolore fisico. È un sintomo che richiede attenzione. Consulta un medico e fai dei controlli. Presta attenzione agli aspetti fisici della tua vita e individua le cause laddove è possibile.

Se la tua guida interiore ti dice: "Non c'è alcun problema" va bene, ma se hai dei dubbi devi fare degli accertamenti. Alcune persone con cui ho lavorato hanno sentito dolori di vario genere che non avevano alcuna attinenza con malattie fisiche. I sintomi erano dovuti al loro

* La psicoterapeuta Shakuntala Modi ha scoperto le insospettabili cause di disturbi mentali e fisici e un metodo per espellere queste energie; il suo pionieristico libro *Remarkable Healings* [Guarigioni straordinarie] contiene storie dettagliate di guarigioni straordinarie avvenute grazie a questo metodo. Un altro metodo consolidato per guarire le emozioni e i problemi familiari insieme al lignaggio è la celebre tecnica delle Costellazioni familiari, ideata dallo psicologo tedesco Bert Hellinger; l'idea alla base è che il senso di colpa e la mancanza di accettazione portano gli individui a cercare un gruppo di appartenenza. Esistono anche le tecniche del Codice emotivo e del Codice corporeo sviluppate da Bradley Nelson per curare una miriade di disturbi fisici intervenendo sulle cause primarie, che possono includere esperienze di vite precedenti ed emozioni intrappolate nel corpo. Ci sono tanti professionisti abilitati all'esercizio di queste tecniche. Io le conosco molto bene e ho appurato personalmente il loro poderoso potere di guarigione, perciò in generale le consiglio.

“aggiornamento”, ovvero al processo di adattamento alle frequenze superiori che si muovono nel corpo man mano che si sviluppa l’esperienza pentadimensionale. Ecco un altro motivo per cui devi fare la tua parte e imparare a connetterti con l’Io Superiore, in modo da verificare le informazioni che ricevi.

Nel lavoro sui Registri Akashici, ho cominciato a notare che si manifestavano certi segnali per confermare la connessione di una persona a essi. Alcune guide akashiche – persone titolate ad aprire i Registri per conto di chi lo richiede – sperimentano una pressione sul petto (chakra del cuore), una pulsazione (molto lieve) o un suono muto (più simile al rumore bianco che a un fischio all’orecchio). Allenandoti a riconoscerli, questi segnali sono strumenti utili che indicano che sei ancorato al campo energetico chiamato Registri Akashici; ti assicurano che la tua connessione è forte e chiara. A volte mi capita di sentire nel mio corpo qualcosa che sta accadendo in quello della persona che ha richiesto la lettura. Non mi considero un medico intuitivo, ma nel lavoro sui Registri Akashici ricevo spesso sensazioni fisiche che riflettono i problemi dell’altra persona.

Un segnale visivo della quinta dimensione

Una volta, dovendo svolgere una lettura per una persona residente all’estero per cui ero affiancata da un’interprete, chiesi qualche momento per connettermi con lei prima di iniziare a conversare con la persona che aveva richiesto la lettura. Chiesi quindi alle guide dei Registri Akashici di ripetere i loro messaggi alla mia interprete affinché “sapesse” istantaneamente la traduzione corretta del materiale che sarebbe emerso. Subito dopo accadde qualcosa di straordinario. Vidi uno splendido raggio di luce viola irradiarsi sopra l’interprete (eravamo su Skype). Non sapevo come fare una fotografia su Skype così afferrai il cellulare e scattai una foto.

Sfere di luce

Le sfere di luce sono oggetto di numerosi dibattiti e di diversi libri, e a molti capita di vederle nelle loro fotografie e di chiedersi perché appaiano proprio in quel momento. Le sfere di luce sono piccoli globi bianchi o colorati che talvolta compaiono nelle fotografie. In verità ci sono sempre, ma in quel momento le tue vibrazioni si stanno espandendo fino a includere la consapevolezza delle dimensioni più elevate; è la ragione per cui l'obiettivo fotografico riesce a cogliere segnali visivi che la maggior parte di noi non vede a occhio nudo. Queste energie sono sempre state lì e ora vengono fotografate da persone che sono nella quarta o in una dimensione superiore. Quando chi viene ritratto o chi scatta la foto è in 5D, le sfere di luce si manifestano. È un altro segnale che conferma che stiamo espandendo la nostra consapevolezza, la nostra coscienza, per vibrare al livello delle dimensioni più elevate.

Come puoi gestire i sintomi spiacevoli

Quando ti sposti verso le dimensioni superiori puoi sperimentare problemi di salute legati ai cambiamenti che avvengono nel corpo fisico. Questi cambiamenti possono dare luogo alla comparsa di sintomi improvvisi. Se accade anche a te, ricorda che il *riposo* è il rimedio più importante.

Forse hai vecchie ferite emotive, stai guarendo i retaggi delle vite precedenti o stai addirittura affrontando un processo di guarigione per il bene del Pianeta. Di sicuro non sei solo. Molte persone sperimentano sintomi come pressione alta, dolori articolari, mal di testa e altro. Molti operatori di luce come te, o chiunque sia interessato a salvare il Pianeta o le persone che ci vivono, accettano il “doppio lavoro”, affrontando i traumi che derivano dal loro impegno in favore della Terra. Se non stai bene, specialmente se provi dolore fisico, potresti essere tentato di “declinare” il processo dell'Ascensione. Probabilmente ti ritrovi a dire: “È troppo gravoso per me. Non riesco a farlo, o non voglio stare qui.” Perciò è così importante chiedere aiuto. Se non vuoi farti aiutare, il processo potrebbe essere molto più lento.

In quest'ambito devi seguire la tua guida interiore e farti assistere da professionisti in grado di aiutarti. Sono molte le terapie innovative che in questi casi si dimostrano appropriate. Rivolgiti a persone capaci di guarire i traumi passati che ancora permangono nel corpo fisico e che forse ti porti dietro da altre vite. Se soffri e non ne capisci la causa – e i medici non sono riusciti a individuarla – consulta le modalità di guarigione che ho suggerito in questo capitolo.

Se provi dolore fisico, recita più volte il mantra: “È necessario questo dolore?” finché si attenua. Forse per te è inconcepibile che angeli e guide non sappiano quanto stai soffrendo: la verità è che non lo sanno. Non sono incarnati in un corpo fisico. Sono talmente abituati alla beatitudine della connessione con il Divino che per loro sarebbe un supplizio sentire il tuo dolore. Il mantra “È necessario questo dolore?” li aiuta a calibrarsi su di te affinché i sintomi si attenuino e diventino tollerabili.

Forse sei chiamato a diventare un terapeuta, o forse devi prima imparare certi strumenti per guarire per poi scoprire che il tuo lavoro di guaritore o di intuitivo è stato attivato, così da sviluppare la tua versione di questa modalità di guarigione. Se lavori già in questi ambiti, potresti accelerare il passo. Alcuni riferiscono di aver appreso informazioni su persone che non le avevano richieste.

.....

FORSE PER TE È INCONCEPIBILE CHE ANGELI
E GUIDE NON SAPPIANO QUANTO STAI
SOFFRENDO: LA VERITÀ È CHE NON LO SANNO.
NON SONO INCARNATI IN UN CORPO FISICO.
SONO TALMENTE ABITUATI ALLA BEATITUDINE
DELLA CONNESSIONE CON IL DIVINO CHE
PER LORO SAREBBE UN SUPPLIZIO SENTIRE
IL TUO DOLORE.

.....

FAI LE SCELTE GIUSTE

In 5D il libero arbitrio non esiste più. Che cosa significa? In 3D puoi compiere una scelta divina o una scelta non-divina, l'equivalente dell'errore o del peccato. Pensa a un bambino piccolo affidato alla tua custodia che esce con te dopo un forte acquazzone. Che cosa fa quel bambino? Trova una pozzanghera e ci salta dentro. Tu lo lasci giocare, poi, quando tutto è finito, gli fai fare il bagno e gli lavi i vestiti. Va tutto bene. In 3D facciamo così: ci sporchiamo, poi torniamo al Divino e ci ripuliamo.

In 5D il libero arbitrio non serve più perché vuoi solo compiere la scelta divina. Hai sviluppato una tale maturità e la scelta divina ti appare così attraente che non ti servono più neanche i Dieci Comandamenti; non ti sogni nemmeno di rubare, mentire o concupire. Il tuo amore per il Divino è così pervasivo che quando compi una scelta divina provi una soddisfazione immensa. Se devi prendere una decisione che la società definirebbe eticamente problematica, liquidi intuitivamente qualunque opzione che non sia divina. Per esempio, se incontri una persona che ti piace molto ma poi scopri che è sposata, l'idea di lasciarti coinvolgere non ti sfiora nemmeno (ovviamente presumendo che tu non sia disponibile ad avviare una relazione del genere, che è una scelta consapevole). Dal momento che non sei disponibile verso le persone sposate, non sei tentato di attraversare il confine. Sai comunicare questo messaggio con assoluta sincerità, gentilezza e pazienza, esce dalla tua bocca con estrema dolcezza ed è un'esperienza molto potente.

In 5D la situazione è simile alla seguente: pensa a una persona che ammiri, poniamo il Dalai Lama. Immagina che io ti telefoni e ti dica che ha bisogno di essere ospitato perché non vuole stare in albergo. Naturalmente dirai di sì. Non vorrai rifiutare l'opportunità di stare in presenza di una persona così speciale, è un'occasione favolosa. Potrei chiederti se hai bisogno di sapere altro, e tu mi domanderai quali cibi gli piacciono, se viaggia da solo, qual è la data del suo arrivo e quanto

si ferma. Tutte queste domande fanno parte del “sì”. La possibilità di dire “no” non la contempi nemmeno. Sei talmente connesso con il Divino che desideri solo una scelta divina; è possibile solo un’espressione d’amore.

Tutti stiamo diventando pentadimensionali. Molti sono già così avanti nella transizione che non possono più tornare indietro. Abbiamo anche il supporto incondizionato dei maestri asceti, del regno angelico, della Grande Fratellanza Bianca* e del Divino. Certo, la presenza del Divino si è spostata in questa regione della realtà. È una presenza magnifica, che ti rende estremamente facile essere la persona che sei davvero. L’amore e il nutrimento del Divino ti aiuteranno a sentirti al sicuro e a essere la versione migliore di te.

* Helena P. Blavatsky, in *Iside svelata*, e Nicholas e Helena Roerich, in *Hierarchy* [Gerarchia], descrivono la Grande Fratellanza Bianca come un gruppo di immortali che sorvegliano attivamente il mondo dal luogo in cui risiedono in quanto maestri asceti. Il gruppo è chiamato anche Grande Fratellanza della Luce o Gerarchia Spirituale della Terra.

La chiave è nelle emozioni

Le emozioni sono ciò che ti rende espressamente umano. Sono un elemento essenziale dell'esperienza di vita su questo Pianeta. Sono un *chi* (energia) che racchiude uno scopo. Anche se la prodezza dell'intelletto ti fa sentire superiore, in verità usare le emozioni ti aiuta a realizzare molto più di quanto non faccia la mente. Le emozioni sono la chiave per interagire con il mondo che ti circonda: "leggono" il campo che hai intorno più velocemente e più accuratamente dell'intelletto. Il tuo corpo emotivo legge i corpi emotivi di chi ti sta accanto e ti segnala quando non sei al sicuro o sei amato, quando sei rispettato o temuto e così via. Pensa a espressioni come: "Mi si è stretto lo stomaco" o "Il mio cuore ha sussultato di gioia." Queste frasi racchiudono le chiavi che possono trattenerti o farti progredire. Vedi quanto sono precise le tue emozioni e quanto possono essere utili per comprendere la realtà che ti circonda.

Contrariamente a quanto si crede, le dimensioni sono incastonate l'una nell'altra – un'informazione che ho ricevuto dai Registri Akashici, dalle mie guide e dal mio Io Superiore. A ogni livello di discernimento a cui accedi, hai la capacità di osservare i livelli vibrazionali inferiori, che è anche la ragione per cui non sempre ti accorgi di essere entrato nella quarta dimensione in quanto la terza è ancora molto vicina e reale: le sperimenti entrambe simultaneamente. Le dimensioni inferiori non hanno meno valore, alla stregua di banconote di taglio più piccolo, hanno vibrazioni più basse, come le note basse di una scala musicale che ne comprende altre più alte. Qual è l'altezza migliore? La risposta dovrebbe essere ovvia: *nessuna*. Sono tutte importanti. Tutte sono funzionali a uno scopo.

Così, man mano che sviluppi l'esperienza pentadimensionale, riesci a vedere e a comprendere la polarità nella terza e nella quarta dimensione senza sperimentarne la carica emotiva. Osservi senza giudicare. Gradualmente acquisisci padronanza del modo in cui vivi le emozioni e riesci a fare un passo indietro assumendo il ruolo di osservatore e a notare le tue emozioni. In qualità di osservatore, puoi scegliere di accostarti alle esperienze polari con compassione, il che ti consente di diventare istantaneamente pentadimensionale. Non appena integri le espressioni della terza e della quinta dimensione, acquisisci un'enorme padronanza delle tue emozioni.

Ciò significa che, quando qualcuno ti ferisce, prima senti il dolore, poi noti le sue azioni e i tuoi sentimenti riguardo a esse. A quel punto puoi reagire oppure no. Il tutto senza l'intervento del giudizio. Può capitarti di sentire "un colpo al cuore" quando una persona cara adotta un comportamento che ti sciocca o ti ferisce, e provare dolore perché le tue aspettative sono state disattese. Le aspettative possono essere oneste, reali e giuste, ma anche non esserlo. È normale che si creino aspettative nelle relazioni intime. Impara a comprendere quali sono le tue, così se qualcuno ti delude puoi superare rapidamente la delusione e il dolore perché capisci qual è il tuo ruolo nel dramma. Il colpo al cuore è un carburante formidabile per il lavoro di Ascensione. È una delle chiavi d'accesso alla quinta dimensione.

Quando integri il tuo io pentadimensionale nella persona che sei, le emozioni continuano a essere importanti come prima. Anzi, lo sono ancora di più. La differenza è che non hai bisogno di correggerle o di rielaborarle. Considerale piuttosto un veicolo per espandere la consapevolezza delle espressioni, delle esperienze e delle sensazioni che vivi. Le emozioni ti garantiscono una piena connessione con il cuore (se glielo permetti). Riescono ad amplificare i tuoi alti e bassi. Niente può darti un'opportunità altrettanto grande di unificare il tuo io pentadimensionale e il tuo io tridimensionale.

L'ABUSO E IL CONTROLLO DELLE EMOZIONI

Un'emozione può provocare una reazione una sola volta, ma la mente può ripetere quell'emozione, e causare dolore e sofferenza, ogni volta che lo scenario viene riprodotto, riaccendendo le sensazioni e provocandoti dolore e sofferenza ancora e ancora. È come punzecchiare una ferita che sta cercando di guarire. E allora perché non usare le emozioni gioiose per creare magia? E se non riuscissi più a replicare le esperienze dolorose? Se la memoria potesse solo fornire dati e non riprodurre le emozioni?

È risaputo, tra “quelli che vogliono trattenerti”, che le emozioni sono strumenti formidabili per creare la realtà. Tutte le emozioni legate alla rabbia, alla collera, alla delusione e alla paura possono essere utilizzate per manipolarti. Se però mantieni uno stato di compassione, non puoi essere manipolato, o strumentalizzato per raggiungere una finalità che non ti è chiara.

.....

UN'EMOZIONE PUÒ PROVOCARE UNA REAZIONE
UNA SOLA VOLTA, MA LA MENTE PUÒ RIPETERE
QUELL'EMOZIONE, E CAUSARE DOLORE
E SOFFERENZA, OGNI VOLTA CHE LO SCENARIO
VIENE RIPRODOTTO, RIACCENDENDO
LE SENSAZIONI E PROVOCANDOTI DOLORE
E SOFFERENZA ANCORA E ANCORA.
E SE NON POTESSI PIÙ REPLICARE LE ESPERIENZE
DOLOROSE? SE LA MEMORIA POTESSE SOLO
FORNIRE DATI E NON RIPRODURRE LE EMOZIONI?
SOFFRIRESTI DI MENO?

.....

D'altro canto, non hai più bisogno di usare la mente per controllare le emozioni. Al contrario, dai voce alle tue emozioni. Smetti di reprimerle. Afferma il tuo io. Lascia andare la necessità di avere conferme dagli altri. Onora la tua sofferenza e vai avanti. Fai confluire il dolore nel tuo cuore e inondalo di amore incondizionato per te e per gli altri. Non si tratta di eliminare la mente bensì d'integrare le emozioni e l'intelletto e far confluire tutto nel cuore. È questa la vera triplice fiamma dell'amore, della saggezza e del potere. Le tre virtù sono simboleggiate dal giglio, che è anche il simbolo della Francia e dei Merovingi, la stirpe che discende da Maria Maddalena.

Ricorda: lo stato di gioia è l'arma più efficace per rispondere a tutto ciò che non ti piace. In 3D la risposta sarebbe stata: "Non arrabbiarti, rendi pan per focaccia." Ora che ci stiamo risvegliando in 5D possiamo dire: "Non arrabbiarti, sii felice." La felicità autentica e genuina dà potere. Non credere di non riuscire a essere felice solo perché non sei abituato a esserlo. Sii felice nonostante le difficoltà. Così attiri altra felicità. I veli si stanno assottigliando e tu diventi più potente ogni giorno che passa. Usa questo potere a tuo vantaggio.

LE EMOZIONI CHE TI TRATTENGONO

Ecco un elenco delle emozioni che ti trattengono.

Risentimento: l'energia dell'accusa.

Paura: l'energia dell'incongruenza.

Lamentela: l'energia dell'autoconferma.

Intransigenza: l'energia dell'amarezza e di chi dice: "Le cose stanno così."

Negazione: l'energia della separazione (contrapposta all'unione).

Il ruolo del giudizio

Molti non si accorgono di accompagnare con il giudizio quasi ogni loro pensiero. I giudizi sulla bontà o sulla negatività di una situa-

zione, di un comportamento o di un risultato infettano i pensieri e finiscono con l'immortalare le situazioni. La mente pensa automaticamente: "Beh, io farei in questo modo...". Decidi di notare quando inizi questo monologo interiore. Decidi d'incoraggiare gli altri a fare ciò che preferiscono; se ti chiedono un consiglio, la tua risposta potrebbe essere: "Tu che cosa vuoi?".

Pensa a come staresti se sentissi il giudizio prendere forma dentro di te e dicessi: "Oh, sto creando delle aspettative che non verranno soddisfatte." Una volta presa coscienza dell'aspettativa puoi ridere di te, lasciarla andare e uscire dal giudizio.

Il ruolo del senso di colpa

Il senso di colpa ha un unico scopo positivo: guidarti a scegliere diversamente la prossima volta. Quelli che vogliono trattenerti lo usano per tenerti bloccato nella convinzione di non essere abbastanza bravo o intelligente. Qual è l'effetto del senso di colpa su di te? Il più delle volte t'inchioda a un sistema di convinzioni secondo cui qualcun altro ha ragione e i tuoi comportamenti o le tue scelte sono sbagliati. In 5D non hai più bisogno del senso di colpa perché, nel momento stesso in cui scopri un altro modo di fare le cose, scegli diversamente. L'energia si sposta e cambia all'istante senza che tu debba esprimere giudizi positivi o negativi sulle tue azioni precedenti. Qui non t'importa più delle tue scelte passate.

Il senso di colpa è una forma di giudizio. È anche peggio del giudizio, perché essendo tu l'unico osservatore insidia i tuoi pensieri. Lo scopo del senso di colpa è spingerti a essere diverso. Il senso di colpa irrisolto diventa autogiudizio. In genere non ci piace convivere con l'autogiudizio, ragione per cui lo proiettiamo sugli altri.

Quando ti porti dentro il senso di colpa, le emozioni che ne derivano possono basarsi su vecchie convinzioni riguardo ai comportamenti che è giusto adottare. Quando le proietti sugli altri, le emozioni dell'autogiudizio diventano la rastrelliera su cui appendi le colpe di tutti. È una falsa convinzione che scaturisce da una ferita, che potresti

anche guarire. Di solito una ferita è tenuta al suo posto dalla persona che l'ha provocata e che ora è diventata il soggetto che conferma il tuo dolore. Perché hai bisogno di continuare a confermare il tuo dolore? È perché non ti stimi? Decidi di notare le accuse che rivolgi a te stesso o agli altri e guarda dove sono posizionate le tue ferite. A volte, solo quando qualcuno attiva una tua ferita riesci a notare che stavi trattendo l'energia in quell'area e a fare qualcosa al riguardo.

Il ruolo dell'accusa e della lamentela

L'accusa e la lamentela sono anch'esse forme di autoconferma. Confermano il tuo dolore e il tuo vittimismo. Cercano un riconoscimento per mantenere e convalidare lo status quo, perché questo ti consente di restare inerte invece di attivarti per rimediare alla tua infelicità.

Tu hai il dovere personale di confermare te stesso. Non lasciare che sia qualcun altro a farlo. Se vuoi raccontare la tua storia va bene, ma senza accusare nessuno. Le variazioni sul tema "ho subito un torto" confermano le tue esperienze. Forse otterrai un po' di solidarietà per le tue ferite e una qualche forma di compensazione per la tua perdita, ma a quale prezzo? È un atteggiamento che ti tiene bloccato invece di favorire la tua evoluzione, ecco perché a un certo punto bisogna smettere.

La natura umana di solito ci porta a raccontare continuamente la storia dei "torti" che abbiamo subito, mantenendo la mentalità della vittima. È un atteggiamento che ci tiene bloccati nella terza dimensione, che c'inchioda alla coscienza polare. La "spettacolarizzazione della sofferenza" nei reality show si basa su questo. Non ti fai del bene se continui a raccontare la tua storia. Decidi di raccontarla non più di tre volte, poi basta. Tieni il conto. Se stabilisci un limite (di tre), puoi anche scivolare di nuovo nella terza dimensione, ma di sicuro non ci rimarrai bloccato.

Perché offrire un "alloggio gratuito" nella tua mente a una persona che non vuoi nemmeno frequentare? La rabbia o il rancore regala la

tua energia all'altra persona, al comportamento che non ti è piaciuto e che ne attrae altri simili. La rabbia trasformata in accusa è una forma di pigrizia. L'accusa t'impigrisce. T'immobilizza nel vittimismo. Nel momento in cui cominci a rendertene conto e perdoni davvero, dimentichi. A quel punto non hai più ragione di accusare nessuno (più avanti parleremo di questo tipo di oblio). Tutti dimenticheremo. È un processo straordinario.

Il tuo Io Superiore (la versione di te in 5D) non giudica la controparte perché non ne sente la necessità. Nella quinta dimensione non ricordi i torti del passato perché l'io in 5D non ha bisogno di conferme. Quando è ben saldo e centrato sul Divino, l'io sa già di essere amato incondizionatamente. Non hai più bisogno di ricordare i torti subiti perché la memoria emotiva delle ferite non è affatto piacevole in confronto alla sensazione di amore incondizionato che provi grazie alla connessione permanente con il Divino. In questo modo entri nel qui e ora che è realmente importante, la tua nuova normalità.

Quando guarisci quella parte di te che tende a criticare e a proiettare le critiche sugli altri, nessuno ha più il potere di premere quel bottone. I comportamenti delle persone che prima criticavi ora ti appaiono buffi o divertenti, invece di infastidirti adesso ti rallegrano. È la soluzione del cubo di Rubik.

L'energia della quinta dimensione non ha più bisogno del giudizio perché non le serve più ricevere conferme attraverso il dolore o la perdita. Reagisce alla perdita con l'accettazione, sapendo che perdita e guadagno sono due facce di un'unica esperienza: la limitazione. L'io in 5D riconosce che la vita è una danza di esperienze e lascia regnare la felicità. In 5D la conferma dell'esistenza è una costante: è la tua connessione con il Divino. La costante del completo ancoramento alla consapevolezza del tutto, a quella di Dio, è così appagante che all'inizio sarai soddisfatto di sperimentare solo questa sensazione. Ma in breve tempo vorrai tornare alla creazione. Forse adesso questo concetto ti confonde, ma una volta sperimentato sarai in grado di riconoscerlo.

Il ruolo dell'amarezza

Il ruolo dell'amarezza è tenerti bloccato nella valutazione della situazione o circostanza che giustifica la tua rabbia, il tuo rancore o il tuo dolore. Nulla di tutto ciò ti serve. Nulla di tutto ciò è reale. In ogni caso, con questo atteggiamento non trasformi il tuo dolore né quello del mondo. Decidi di lasciarlo andare e di amare comunque. È una scelta, la più saggia, e ti aiuta ad ancorarti alla tua energia pentadimensionale. L'amarezza è alimentata dall'invidia: vuoi qualcosa che qualcun altro ha già. Nella mia esperienza personale ho avuto un momento di evoluzione quando ho osservato una cara amica comportarsi in modo poco carino e ho dichiarato a una terza persona: "Pensa che tutto le sia dovuto." Appena ho pronunciato quelle parole mi sono trovata a dire: "Mi chiedo in quali occasioni mi comporto anch'io come se tutto mi fosse dovuto." La risposta è arrivata subito e mi sono regolata di conseguenza.

Il ruolo della paura

La paura affiora in quest'area di transizione perché il suo territorio è la quarta dimensione. La paura è un messaggero. È un'emozione generata dal corpo emotivo per stimolare un cambiamento. La paura invita a cambiare una convinzione o un comportamento.

PAURA

- La paura viene usata per manipolarti.
- La paura ti tiene bloccato nella sua spirale.
- La paura è il carburante che alimenta quelli che vogliono vederti fallire.
- La paura è un messaggero – il *chi* che racchiude uno scopo – che mira a tenerti al sicuro.
- La paura è generata dal tuo corpo emotivo.
- La paura ti avvisa quando è necessario un cambiamento, quando devi cambiare una convinzione o un comportamento.

- La paura è stata creata come sistema di allarme per dirti che “qualcosa non va”. Spetta a te darle ascolto.
- Tra le persone che non hanno paura ci sono esseri asceti incarnati in un corpo umano che sono tra noi e ti aiutano a risvegliarti alla tua essenza divina. Se non hai paura, probabilmente sei uno dei maestri asceti che si sono incarnati.

La paura è un messaggero che ti dice che non c'è allineamento tra tutti i sistemi in tutte le dimensioni. Quando sei allineato con te stesso in tutte le tue espressioni, riesci a co-creare come è stato pianificato. Non è un problema se esci da questo stato di integrità, è solo un impedimento al tuo progresso nell'Ascensione. Se stai costruendo una casa, la notte non lanci sassi contro le finestre per puro divertimento. Scegliere di stare nell'integrità ti aiuta a progredire.

Uno dei modi più rapidi per dissolvere la paura è rivolgersi a lei direttamente chiedendole: “Sento la paura: qual è il messaggio?”. Una volta avuta l'informazione sei in grado di cambiare la tua convinzione o il tuo comportamento.

Questo è un passo importante per progredire verso la quinta dimensione. Quando apri la mente diventi creativo. Quando apri il cuore diventi compassionevole. Quando la mente e il cuore sono sincronizzati aprono il portale della quinta dimensione. L'assenza della paura è un'espressione di questo allineamento. Accade nell'istante in cui pensieri, convinzioni e azioni sono allineati, generando l'integrità. Quando sai (non credi, ma sai per certo) di essere responsabile della tua realtà, allora sei senza paura.

.....

SE SEI CONTINUAMENTE OPPRESSO DALLE
TUE PAURE, DATTI IL TEMPO PER IMPARARE
A CONOSCERLE. TI STUPIRÀ SCOPRIRE CHE IN
GENERE LA PAURA È UN'ENERGIA “FINALIZZATA”

CHE CERCA DI AIUTARTI A REALIZZARE I TUOI
OBIETTIVI E I TUOI DESIDERI. QUANDO LA PAURA
AFFIORA, CHIEDILE QUAL È IL SUO MESSAGGIO,
POI CAMBIA LA TUA CONVINZIONE O IL TUO
COMPORAMENTO.

.....



PARLA ALLA PAURA COME A UN MESSAGGERO

Usa questa semplice meditazione per affrontare le tue paure. Trattale come messaggeri.

1. Prenditi un momento e chiudi gli occhi. Pensa a qualcosa che ti suscita paura. Riconosci la paura.
2. Poi chiedile: "Qual è il tuo messaggio?".
3. Sii aperto a riceverla e l'informazione esonderà. Esonderà? Sì. Perché finalmente l'emozione avrà realizzato il suo vero scopo: informarti della mancanza di coerenza o di allineamento tra la tua mente, le tue parole e le tue azioni.

Quando acquisisci la capacità di meditare sulla paura e recepisci il messaggio che vuole comunicarti, puoi scegliere di cambiare la tua convinzione o il tuo comportamento.

LA PAURA E L'ASSENZA DI PAURA

Il successo di "quelli che vogliono trattenerci" è in parte dovuto al fattore paura, che ti fa credere che abbiano un potere su di te. Non ce l'hanno. Sono intrusi. Abituati a farglielo sapere: "Non avete alcun diritto di stare qui." Ti suggerisco di dirlo ad alta voce tutte le volte che accade qualcosa che ti suscita anche solo un lieve timore. "Non avete

alcun potere, non avete alcun diritto di stare qui. Andatevene. Subito.” Dillo con fermezza, con convinzione; chiarisci che fai sul serio. Vale specialmente quando alcune forze invisibili ti fanno sentire a disagio.

Puoi sempre scegliere. Non sei costretto a sopportare una vita che non ti piace, a sopportare la paura. Devi decidere che questa è la tua vita e intendi gestirla a modo tuo.

Invoca la clausola della mamma

Una donna mi raccontò di un'entità che aveva preso possesso di suo figlio e l'aveva indotto a drogarsi. Il ragazzo stava per essere ricoverato in ospedale per un'apparente crisi psicotica. Quel giorno un'amica sensitiva disse alla donna che il figlio “aveva un contratto con l'entità” che era dentro di lui. L'energia che emanava dal figlio era forte e insolente. La donna mandò a casa il marito dal pronto soccorso, aspettò che le infermiere uscissero, poi guardò il figlio negli occhi e disse: “Ogni contratto ha una clausola di recesso. Devi rispettare la clausola della mamma. Esci subito.” Lo disse ad alta voce. Più tardi il medico – che non sapeva nulla di quanto aveva fatto – le disse che la crisi si era risolta.

Alcune persone nascono senza paura. Sono sempre coerenti. Nelle situazioni vedono sempre il “noi” invece del “me”. Questi individui hanno un'innata connessione con ogni forma di vita e sanno sempre cosa fare nei momenti di pericolo, ma non se ne vantano. Amano profondamente l'umanità e si sentono parte del tutto. Il modo di essere di questa “parte del tutto” non nasce dalla convinzione bensì dalla coscienza, perciò a volte gli è difficile comprendere chi non vede la versione della realtà in cui prevale il “noi” e in cui si rivela la vera natura della coscienza e dell'espressione. Per esempio, da piccoli mettono a dura prova la pazienza dei genitori in quanto non riescono a capire perché i giocattoli non appartengano a tutti i bambini.

Gli individui senza paura sono maestri asceti incarnati in questo tempo. Se stai leggendo queste righe e sei già senza paura, prendi nota: hai una responsabilità maggiore verso l'umanità e il Pianeta perché sei qui non solo per imparare alcune lezioni, per realizzare uno scopo personale, ma anche per contribuire alla trasformazione planetaria. In che modo? Se sei un principiante, per ora basta che accetti la missione. Onora le tue sensazioni e lo saprai.

Senza paura ad Atlanta

Negli anni Novanta, prima che tutti avessimo un cellulare, atterrai ad Atlanta e chiamai la persona che mi avrebbe ospitato da un telefono dell'aeroporto. Mi chiese se potessi prendere la metropolitana fino alla stazione vicino a casa sua, perché lei era impegnata in una riunione e le era difficile venire a prendermi all'aeroporto. Dissi di sì. "Mi raccomando" mi disse, "chiamami quando sei sul treno." Io non avevo un cellulare, ma immaginai che avrei potuto chiamarla dalla banchina. Anni prima, quando vivevo a New York, sulle banchine della metropolitana c'erano sempre alcuni telefoni pubblici.

Arrivata alla metropolitana, vidi che non ce n'erano, quindi scelsi di salire sul treno senza avvisarla. Sulla carrozza salirono due donne e un uomo molto alto. Alla stazione successiva le due donne scesero. A quel punto sulla carrozza c'eravamo solo io e l'uomo. Non pensai nulla in particolare. Poi l'uomo si alzò, si avvicinò, si mise in piedi di fronte a me e mi chiese dei soldi.

"No, non ti do nulla" risposi.

Insistette: "Dammi dei soldi!".

"No" ribadì. Poi ricordai che avrei dovuto chiamare la mia ospite e pensai che se lui mi avesse fatto usare il suo cellulare io avrei potuto dargli qualche soldo in cambio. "Hai un cellulare?" chiesi.

"No!" rispose con rabbia.

"Allora non ti darò nulla."

“Dammi dei soldi!” chiese di nuovo. Indicai il mio bagaglio e poi le mie orecchie. “Non voglio mancarti di rispetto, è solo che sono appena scesa dall’aereo e faccio fatica a sentirti. Mi stai chiedendo qualcosa di diverso da quello che mi hai chiesto un paio di minuti fa?” chiesi, ormai prossima all’exasperazione.

“Dammi dei soldi!”.

Avevamo quasi raggiunto la stazione successiva e lui si diresse verso le porte, lo guardai e gli dissi: “Dovresti fare il venditore, sei molto insistente.” Non avevo paura di lui. In effetti, non m’importava affatto di lui. La quinta dimensione ti fa sentire così. Non avevo paura di lui perché, anche se era prepotente, il mio corpo emotivo captava che non mi avrebbe fatto alcun male. Non ci pensai neanche. Non ce n’era bisogno. Solo da una prospettiva in 3D avrei potuto vedere le implicazioni dell’evento. Non inventai scuse. Non gli dissi: “Non ho soldi con me.” Nella quinta dimensione le bugie non servono, nemmeno quelle piccole.

RICONOSCI E TRASFORMA LE EMOZIONI

La nostra capacità d’infondere al *chi*, o energia, uno scopo o un’emozione ci rende unici nel creato. Lo scopo può essere appassionante o determinato, esprimere gioia o dolore, felicità o tristezza e così via. In 5D tutto questo è possibile. La differenza è che non hai più bisogno di indugiare sulle emozioni dolorose, semplicemente le noti. Non hai più bisogno di soffrire per i fallimenti, il dolore o la perdita. Ti limiti a notare le emozioni e, se non ti piacciono, decidi di lasciarle andare. Quando impari a osservare e a lasciar andare le emozioni dolorose, scivoli nella gioia e riesci a rimanerci sempre più a lungo. La gioia nasce dalla completa dissoluzione della resistenza e dalla presenza della mente nel tempo (invece che fuori tempo).

Sei invitato a vedere le tue esperienze come vedi i colori. Ci sono colori migliori di altri? Non penso. Ci sono colori che ti piacciono

di più? Ovviamente sì. Questo li rende migliori? No. Una preferenza è semplicemente ciò che è: una preferenza.

Attiva il cambiamento emotivo

Scegli l'amor proprio. Liberati delle vecchie convinzioni che non ti servono più e recita il mantra: "Caro Dio, ti prego, mostrami quanto sono amato."

Comprendi che tutto è una scelta. Dichiarala tua scelta. Sostituisci l'oscurità, la rabbia e la frustrazione con l'affermazione: "Chiedo un giorno di Paradiso in Terra per me stesso e per tutte le persone con cui entro in contatto."

Decidi che ogni cosa è positiva, anche se non ti piace.

Decidi che va tutto bene.

Non inventare scuse.

Esprimi così la tua opinione: "Questa è la mia esperienza."

La parola del cambiamento in 5D: flessibilità

La tabella 5.1 espone le tipiche emozioni in 3D e la loro controparte in 5D. Valuta se scegliere attivamente di adottare una prospettiva in 5D dopo aver preso coscienza delle tue emozioni.

TABELLA 5.1
TIPICHE EMOZIONI IN 3D E IN 5D

| 3D | 5D |
|----------------|------------------------------|
| Pazienza | Indifferenza compassionevole |
| Preoccupazione | Compassione |

| 3D | 5D |
|-----------------------------|---|
| Giudizio | Garbata osservazione |
| Rabbia | Fermezza e determinazione |
| Delusione | Facile connessione ad altre scelte, ad altre possibilità |
| Terrore | Determinazione passiva, coraggio |
| Impotenza | Potere personale |
| Risentimento e frustrazione | Accettazione, spesso per liberare la coscienza di massa |
| Disperazione | Abbondanza, risveglio alla pienezza e all'appagamento |
| Perdita | Accedi al tuo potere (lasci andare le convinzioni limitanti, comprese quelle della coscienza di massa sulla vita) |
| Prigione | Libertà |
| Disperazione | Gioia e spensieratezza |
| Pene d'amore | Ti apri alle espressioni <i>più elevate</i> dell'amore (l'amore planetario) |
| Vergogna | Autostima e accettazione (guarisci la vergogna karmica per te, la tua famiglia, il tuo gruppo etnico e il Pianeta) |
| Nostalgia | Hai nostalgia quando "ti manca Dio" e riconosci che cosa significa essere sulla Terra e partecipare a un mutamento della coscienza, cosa che richiede nuove connessioni al Divino |
| Senso di sopraffazione | Nuove possibilità: ti liberi dalle forme di pensiero che controllano la tua vita |

| 3D | 5D |
|------------|---|
| Violazione | Esprimi l'intenzione originaria e comprendi che ogni esperienza arricchisce il viaggio della vita |

Che cosa ci lasciamo alle spalle

La terza dimensione è una proiezione di altre dimensioni. La prima volta che ho ricevuto questa informazione dalle mie guide ricordo di aver pensato: “Davvero?”. Loro hanno continuato: “Viene proiettata da altrove.” Immagina un proiettore e uno schermo: la terza dimensione è lo schermo, non è la fonte. Dal momento che tutti vediamo le immagini che compaiono sullo schermo, pensiamo erroneamente che questo sia la fonte della realtà. Non è così. La terza dimensione è lo schermo su cui siamo focalizzati da migliaia di anni. È il piano di esistenza che vediamo dalla nostra prospettiva attuale, ma non è il centro dell’Universo, non più di quanto lo sia il sole.

Se questi concetti ti confondono, la buona notizia è che la confusione è la tua “nuova normalità” temporanea. In questo stato ti distacchi dalla terza dimensione ma non sei ancora completamente soggetto all’influsso magnetico delle dimensioni superiori; per questa ragione probabilmente ti senti sempre stanco, e forse è anche il motivo per cui sperimenti emozioni estreme. Come vedrai, stai creando situazioni che ti aiutano a stanare tutto ciò che non è amorevole e gentile dentro di te. Magari qualcuno beneficerà del tuo esempio e verrà a chiederti un consiglio. Fai del tuo meglio per lasciare che ti arrivino situazioni come queste.

A prescindere dai tuoi progressi, potresti scoprire che piccoli eventi ti turbano; se è così, lasciali andare rapidamente. Sappi che il dono di accedere alla quinta dimensione ti offre un bonus supplementare: la capacità di creare istantaneamente, cosa che richiede di tenere pulito il tuo campo. Ciò non significa che devi fare pulizia dentro di te per meritarti o guadagnarti questa capacità, ma che un pensiero negativo

può insorgere molto in fretta e, per esprimere la capacità di creare, devi essere abituato a vedere solo la versione gioiosa di ogni circostanza.

Nella quinta dimensione vedi la vita come uno spazio di creatività, come l'ambiente in cui scegli ciò che vuoi. Riconoscere che sei tu a scegliere ti fa entrare nella quinta dimensione, il che è positivo. Inizialmente la tua scelta potrebbe essere determinata da ciò che non vuoi, e questa è un'affermazione di polarità che ti riporta nella terza dimensione. È normale che accada, ma assicurati di superare i "non voglio" per accedere ai reali desideri.

A volte non sei in grado d'interpretare i tuoi "non voglio", oppure non sai come superarli. In tal caso chiedi semplicemente "l'antidoto" per la tua lista di "non voglio" (fai un elenco di ciò che non vuoi e riscrivilo in forma affermativa). Lascia che sia l'Universo a decidere il come.

RIPULISCI IL CORPO EMOTIVO

L'emotività è energia in movimento. È *chi* (energia) dotata di memoria. È però impigliata nella rete del tempo. Il corpo emotivo offre una rappresentazione del passato, custodisce le emozioni degli eventi accaduti, ricorda le ferite e istituisce rimandi a quelle del passato. Dice: "Questo è già successo." E allora subentra il riconoscimento, che ci dà l'opportunità di esplorare le esperienze con il senno di poi. Il problema è che il "diario di bordo" dell'emotività diventa un miasma di sensazioni a cui possiamo accedere, a volte troppo facilmente, che sostituisce l'evento presente con la sua controparte del passato.

Le emozioni devono essere sentite per essere ripulite, perciò quelle inesprese sono pericolose. Finché non ripuliamo le ferite emotive il nostro processo di Ascensione è limitato. La salmodia cabalistica *Kadosh, Kadosh* (uno dei "Mantra per l'Ascensione") e la Meditazione MerKaBa presentata nel Capitolo 10 sono ideali per ripulire le emozioni e possono aiutarti a guarire il corpo emotivo.

Krishna,* stella della Bhagavad Gita, ha promesso di liberarci dalle ferite e dalle cicatrici emotive. Ha promesso di aiutarci a sanare esperienze dolorose e difficili vissute durante l'infanzia o in altri momenti della nostra vita. La devozione a Krishna si può esprimere facilmente con i mantra e i canti *bhajan*. Secondo quanto scrivono Mark L. Prophet ed Elizabeth Clare Prophet nel libro *The Masters and Their Retreats* [I maestri e i loro ritiri], Krishna chiede di visualizzarlo mentre accudisce ogni ferita o trauma di questa o di altre vite, intanto che tu esprimi il tuo amore per lui con canti devozionali. Prenderà il tuo amore, lo moltiplicherà e te lo restituirà perché tu possa trasformare quella scena e quel ricordo.¹

SE SEI GIÀ UN OPERATORE DI LUCE

Se hai già acquisito la capacità di trasformare l'energia per guarire te stesso o altre persone, potresti avere un carico di lavoro supplementare perché sei in grado di smaltirlo rapidamente. Se sei un operatore di luce, probabilmente hai già sviluppato alcuni doni, ma forse non hai ancora realizzato di avere altro potere e altri doni da offrire all'umanità. Non scoraggiarti. Immagina di essere un sollevatore di pesi che non sente la fatica quando aiuta qualcuno a portare una valigia pesante. Devi vederti come ti vedono gli altri: una persona capace di aiutare. Stai aiutando la Terra e l'umanità a guarire e questa è la tua occasione di dimostrare la padronanza che hai acquisito nel trasformare le energie problematiche.

Se ti riconosci in questo ritratto e senti che il fardello è troppo pesante, forse stai portando sulle spalle il peso di molte persone. Non pensare di doverlo fare solo perché è un modo per sciogliere la resistenza. Fallo con la contentezza nel cuore. Decidilo subito. Se pensi che non ci sia alcun motivo o spiegazione logica per portare questo peso, accetta di portarlo solo perché sei in grado di farlo. Non ti è

* Noto come Essere Divino e incarnazione dell'unico vero Dio, Krishna compare in uno dei più celebri poemi epici, il *Mahabharata*, scritto tra il I e il II secolo a.C.

stato “affibbiato un peso”, è che “tu hai l’opportunità di scegliere”.

Se il carico diventa troppo pesante, chiedi aiuto agli angeli e alle guide: è così che si fa nella zona del libero arbitrio. Chiedi aiuto e ti sarà dato. Immagina i tuoi milioni di aiutanti che si chiedono perché mai non invochi il loro aiuto. Aleggiano intorno a te, perché sanno bene quant’è importante il lavoro che svolgi. E il loro lavoro è offrirti aiuto quando lo chiedi. Fallo spesso.

Lascia che questo nuovo sistema di convinzioni entri dentro di te. Ti aprirà, espanderà non solo il tuo cuore, la tua padronanza e la tua espressione dimensionale, ma anche l’energia per il Pianeta. Diventerai un pioniere a tutti gli effetti.

Forse sei una di quelle persone che hanno in sé così tanta luce da non dover fare altro che “essere”. Non devi “fare” nulla. Se ti è difficile afferrare il concetto, leggi la vita di Ramana Maharshi. Potresti trovarti alle prese con pensieri difficili ma mai sperimentare davvero circostanze difficili. Forse per i bisogni materiali ricevi supporto da altri, dalla famiglia, da un’eredità o da un fondo di risparmio; tutte le persone coinvolte lo fanno e acconsentono a un qualche livello. Ottimo. Puoi smettere di sentirti in colpa per il fatto di ricevere questo supporto. Nei Registri Akashici, molti cercatori spirituali che hanno chiesto: “Che cosa sono chiamato a fare in questo mondo?” si sono sentiti rispondere: “Sei qui per essere.”

.....

FORSE SEI UNA DI QUELLE PERSONE CHE HANNO
IN SÉ COSÌ TANTA LUCE DA NON DOVER FARE
ALTRO CHE “ESSERE”. NON DEVI “FARE” NULLA.

.....

Gestisci i tuoi nuovi “doni”

Probabilmente arriverai a sentire le emozioni degli altri. Quando capita, all’inizio rimani disorientato. Ti chiedi perché senti emozioni

così contrastanti. Quasi certamente è perché stai trasformando le emozioni del mondo o senti quelle di una persona cara senza che nessuno dei due si accorga di inviarle o riceverle.

Tempo fa un giovane ingegnere mi chiamò per parlarmi del suo strano subbuglio emotivo. Pochi giorni dopo la rottura di una relazione, mentre stava facendo il bucato, notò che le emozioni che aveva sentito qualche sera prima non erano sue. Fino a quel momento aveva pensato che nascessero da lui. Quando capì che emozioni non sue potevano insinuarsi in lui spontaneamente e inaspettatamente, rimase scioccato.

Esplorando le sue sensazioni comprese di aver sperimentato le emozioni dell'ex fidanzata. La cosa lo colse di sorpresa. Notò anche di aver alzato le "antenne" per attrarre quelle emozioni. Quando capì che questo tipo di comunicazione era possibile e che poteva spiegare l'accaduto, scelse diversamente. Fallo anche tu.

In un altro caso, una donna alle prese con problemi molto difficili nella sua relazione, chiaramente legati ai fallimenti del suo compagno, scelse di lavorare per perdonarsi. Mentre studiava un Symbala (una forma di geometria sacra sviluppata dall'artista visionaria Lahrinda Eileen), l'immagine si trasformò letteralmente davanti a lei. Poi si trasformò anche l'atmosfera emotiva della stanza, passando da un grigio spento a una bellissima sinfonia di colori. Mi chiamò per chiedermi: "Pensi che io sia pazza?". Risi e risposi: "No, sei entrata in 5D perché ti sei perdonata." Che cosa straordinaria.

Circostanze speciali: il servizio al mondo

Sono quasi certa che non hai alcuna intenzione di farti del male, eppure a volte indugi su pensieri oscuri, ti senti esausto, triste e stanco. Credimi quando ti dico che non sei l'unico a sentirti così e che stai facendo un lavoro di trasformazione per il Pianeta.

Molte persone sono chiamate a servire il mondo attraverso le emozioni. Migliaia di esseri di luce hanno pensieri difficili. Nessuno di loro pensava che il lavoro avrebbe comportato fatica, senso di fallimento e perdita. E forse sei uno di loro. Ma se ti carichi questo

ardello sulle spalle e ti rialzi in piedi, scopri di avere in te una forza incommensurabile. Non sei solo. Invoca angeli, guide, draghi* e maestri asceti per chiedere il loro aiuto. Ti basta dire: “Cari Dio, maestri, insegnanti ed esseri tutti composti unicamente di luce divina, ho bisogno di aiuto e ne ho bisogno subito.” Ripetilo più volte come un mantra, finché la situazione migliora. C’è così tanta oscurità da rilasciare che, quando un portatore di luce riesce a superare i pensieri oscuri che ha dentro di sé, ripulisce secoli di energia mal utilizzata, libera l’umanità per generazioni e generazioni, aprendo la via per l’Ascensione.

* Forse per te i draghi sono una novità. Per imparare a conoscerli, leggi l’Epilogo.

Il linguaggio della quinta dimensione

Louise Hay* ha risvegliato il mondo al concetto che sono i nostri pensieri a creare la nostra realtà, un passaggio fondamentale per cominciare a comprendere i meccanismi con cui i pensieri generano la realtà. Louise ci ha insegnato a essere consapevoli che le malattie sono determinate dai pensieri, e che possiamo intervenire su di esse cambiandoli. Ci ha insegnato le affermazioni positive ed è stata una leader mondiale nel diffondere la consapevolezza del potere della mente sulla materia. La considero la pioniera del pensiero positivo. Ha pubblicato il suo primo libro più di quarant'anni fa.

Adesso siamo pronti a passare al livello successivo. Quando ho cominciato a formulare le idee espone in questo libro, ho iniziato a comprendere che esiste uno specifico “linguaggio della quinta dimensione”. Ho notato quali parole mi veniva spontaneo scegliere mentre parlavo, parole che si allontanavano dalla polarità. Il secondo indizio fondamentale era che rabbrivivo quando sentivo parlare gli altri in un modo che li ancorava alla polarità.

Il linguaggio della quarta dimensione è incentrato sulle emozioni e aggiunge una carica emotiva alla comunicazione. A volte quella carica è basata sulla polarità, come quando ti focalizzi su “quant'è terribile” una cosa che è accaduta o sul ricordo di dolori e ferite che hai

* Definita “quanto di più vicino a una santa vivente” da un media australiano, Louise L. Hay è nota come una delle capostipiti del movimento di autoaiuto. Il suo primo libro, *Guarisci il tuo corpo*, è stato pubblicato molto prima che diventasse di moda parlare della connessione tra mente e corpo. Questo best seller ha divulgato le idee di Louise in trentatré Paesi ed è stato tradotto in venticinque lingue.

subito. Per scoprire le tue abitudini comunicative, devi solo stabilire di notare il modo in cui parli delle esperienze vissute e come il tuo linguaggio colora la tua attuale situazione. Una volta scoperto il tuo “codice originario”, puoi cambiarlo. Proprio come i programmatori informatici passano ore a cercare un bug in un programma, tu puoi trovare le “pecche” delle tue azioni consce o inconscie e intervenire. Questo libro ti aiuterà a farlo, ma ci sono anche professionisti specializzati nel liberare le emozioni intrappolate nel corpo che provocano malattie o ti tengono bloccato in un cattivo stato di salute.

.....

IL LINGUAGGIO È UNA CHIAVE IMPORTANTE E
POTENTE PER SVILUPPARE LA TUA PADRONANZA
A OGNI LIVELLO. LASCIA CHE IL TUO MODO DI
ESPRIMERTI SIA APERTO, LIBERO DA PREFERENZE
O PREGIUDIZI, PER PARLARE COSÌ IL LINGUAGGIO
DELLA QUINTA DIMENSIONE.

.....

PERCHÉ DOVRESTI IMPARARE IL LINGUAGGIO DELLA QUINTA DIMENSIONE

Forse non ti accorgi di quant'è forte l'impatto del linguaggio sugli eventi della vita. Quando parli tra te o agli altri, quali storie racconti? Quali schemi rafforzi? Molte persone non vedono che, attraverso la ripetizione, diamo potere alle storie che pensiamo e a quelle che raccontiamo. Per questo motivo è così importante che impari a creare e ad abitare la quinta dimensione scegliendo consapevolmente le parole.

Per chiarirci, tutto ciò su cui ti focalizzi rafforza il desiderio del tuo cuore e ne crea altro (ciò che desideri sinceramente). Il linguaggio è una chiave importante e potente per sviluppare la padronanza a ogni livello. Lascia che il tuo modo di esprimerti sia aperto, libero

da preferenze o pregiudizi, per parlare così il linguaggio della quinta dimensione con grazia e con agio.

Suggerimenti specifici

Per cominciare, nota i verbi che prediligi e i tempi verbali. Poi t'invito a smettere di usare espressioni come "surreale", "si spera che" o "assurdo", che implicano risultati inattesi (e non normali).

Anche la parola "strano" ha connotazioni negative che suonano distruttive o dannose. Abbandona queste parole e sostituiscile con espressioni prive di carica. Le frasi seguenti sono utili allo scopo:

- Felicemente, stiamo andando avanti.
- È stato molto interessante.
- Stiamo entrando gioiosamente in...
- Sto sperimentando con gratitudine...
- Sono piacevolmente...
- Sono felice di...

.....

IMPARA A SPOSTARE LA MENTE VERSO
L'ESPRESSIONE DELLA NON POLARITÀ, COSÌ TI
SARÀ PIÙ FACILE ESSERE IN 5D. LA SCELTA DI
CAMBIARE IL TUO LINGUAGGIO È UN PASSO
IMPORTANTE E INDISPENSABILE.

.....

Evita il linguaggio che ti tiene bloccato

Tra le abitudini linguistiche, "devo" è probabilmente quella che più di ogni altra ti tiene bloccato in 3D. Non "devi" mai. Hai sempre una scelta. Forse le conseguenze non ti piacciono, forse ricevi pressioni dalla famiglia o dalla società per fare certe cose, ma hai sempre

una scelta. Decidi di bandire questa espressione dai tuoi discorsi e dai tuoi pensieri, ti sarà più facile rimanere nella quinta dimensione.

Quando usi “devo” in una frase rafforzi chi vuole esercitare un potere su di te: decidendo che non hai più bisogno di usare “devo”, ti liberi. Non “devi” andare a prendere tua figlia alle quattro, scegli di farlo. Una volta preso possesso del tuo mondo, crei un confine invalicabile intorno a te. Nessuno può farti del male se non glielo “permetti”. In che modo permetti a qualcuno di farti del male? Crei una relazione, aspettative, e poi quella persona ti delude. Che cosa fai quando questo accade? La risposta è semplice. Senti il dolore, riconosci la ferita. Ti autoconfermi notando le tue aspettative (che creano il dolore) e la delusione (l’emozione che provi per le aspettative disattese). Le hai *entrambe*. Poi ami comunque l’altra persona, oppure decidi che la relazione è finita. In ogni caso, dipende da te. Sei tu a decidere.

Un’altra frase debilitante è: “Preferirei morire (o mangiare...) piuttosto che pulire i bagni.” L’implicazione è che preferiresti fare qualcosa di orribile o brutto (come morire o mangiare una cosa disgustosa) che svolgere una particolare azione. Limitati a dire “preferirei di no” ed evita la metafora colorita.

Se eviti di usare frasi del genere, dentro di te si crea davvero una maggiore concentrazione di amore e accettazione per te stesso e per gli altri. Non neghi le emozioni, al contrario le convalidi esprimendole – tre volte e non di più – e poi scegli parole nuove. Decidi che la dualità *non è negativa*, è solo una scelta. Scegliamo di diventare pentadimensionali non perché la polarità sia giusta o sbagliata, ma perché abbiamo già realizzato tutto ciò che dovevamo realizzare nell’esperimento della polarità e ora gli estremi non sono più desiderati.

.....

SE USI IL LINGUAGGIO DELLA QUINTA
DIMENSIONE TI APRI E CAMBI LA PERCEZIONE
DELLE POSSIBILITÀ.

.....

Le parole che ti potenziano

È stato dimostrato che il DNA nei tessuti viventi reagisce al linguaggio, specialmente quando è associato a frequenze specifiche.¹ Il linguaggio limitante produce un effetto sul DNA pari a quello del linguaggio che ti potenzia. Ascolta attentamente le parole che usano gli altri e il tuo monologo interiore (quella voce nella tua mente), nota quante volte usi un linguaggio limitante per dichiarare ciò che puoi e non puoi fare. La tabella 6.1 è un mio adattamento di una tabella originariamente preparata da Josh Richardson per illustrare le scelte linguistiche che possono limitare o aumentare il tuo potere personale.

TABELLA 6.1
PAROLE POTENTI PER SOSTITUIRE IL LINGUAGGIO
COMUNE

| Linguaggio comune | Parole potenti |
|----------------------|--|
| Non posso | Non voglio (sì, è una tua scelta: riconoscollo!) |
| Dovrei | Scelgo |
| È troppo difficile | Scelgo di renderlo facile e divertente |
| Non è colpa mia | Penso di essere responsabile: come posso riparare? |
| Difficoltà | Opportunità |
| Perché succede a me? | Dio deve conoscere qualcosa che io non so, perché mi manda solo situazioni che posso gestire |

| Linguaggio comune | Parole potenti |
|-----------------------------|--|
| È un problema | È un'opportunità |
| È troppo doloroso | Sto imparando a superarlo |
| La vita è una lotta | La vita è un'avventura |
| Se potessi tornare indietro | La prossima volta sceglierò diversamente |
| Che cosa farò? | Accetto il compito |

Quando ricevi un'offesa

Nessuno può offenderti se non incameri l'offesa. A volte arriva dal tuo partner, che ami e rispetti; vorresti che fosse perfetto, ma non lo è. A volte arriva da un familiare o un conoscente. Non sarebbe meraviglioso se i tuoi familiari dicessero sempre ciò che intendono dire davvero? Vorresti che fossero perfetti, la tua risposta ideale è però l'accettazione. In famiglia, con il tuo partner, dovresti dire la tua. In ogni caso, ama comunque.

.....

UNA VOLTA PRESO POSSESSO DEL TUO MONDO,
 CREI UN CONFINE INVALIDICABILE INTORNO A TE.

.....

ATTIVA IL CAMBIAMENTO FRASE PER FRASE

Nella tabella 6.2 puoi individuare i tuoi "tipici" modi di parlare, le espressioni più frequenti. Se usi parole che compaiono nella colonna di sinistra, trovanne altre con cui sostituirle o prova le espressioni suggeriti-

te nella colonna di destra. Questo cambiamento ti aiuterà ad avanzare verso l'espressione della non polarità e renderà più facile la permanenza nella quinta dimensione. La scelta di cambiare il tuo linguaggio è un passo importante e indispensabile. Significa che scegli consapevolmente pensieri che si astengono dal giudizio e dalla polarizzazione (anche frasi come: "La prossima volta farò la scelta giusta" implicano la polarità).

Tieni presente che, quando decidi di dire "scelgo" o "preferisco" invece di "non posso", "non voglio" o "dovrei", inviti te stesso e il tuo interlocutore a riconoscere il tuo vero potere. In questo modo annunci ufficialmente che hai potere, hai una scelta e l'ammetti. Adotti ufficialmente un linguaggio in 5D.

Questo è un altro modo di considerare la questione del "niente più karma". Stiamo uscendo dal circolo dell'oscurità e della luce e stiamo entrando in un'esistenza che non ha più bisogno dell'oscurità per vedere la luce. L'espansione del dramma terreno è finita e tu sei libero di creare il paesaggio che vuoi ricominciando da zero.

TABELLA 6.2

IMPARA IL LINGUAGGIO DELLA QUINTA DIMENSIONE

| Abbandona queste parole della terza dimensione | Usa queste parole per rimanere nella quinta dimensione |
|--|---|
| Devo (costrizione) | Scelgo, preferisco, mi va di |
| Non voglio, non posso, dovrei | Scelgo, scopro, mi piace |
| Mi sento tradito | Ho sperimentato una perdita, è un'opportunità di comprendere |
| Ragione | Difendo il tuo diritto di pensarla così finché ti pare (sottinteso: reclamo il mio diritto di fare altrettanto) |

| Abbandona queste parole della terza dimensione | Usa queste parole per rimanere nella quinta dimensione |
|---|---|
| Giusto e sbagliato | La vedo come una scelta |
| Sbagliato | In questo momento non mi va |
| Mi piace, non mi piace, detesto | Decido che qualcosa mi piace nel momento presente, anche se è una nuova idea; mi corrisponde/non mi corrisponde |
| La verità è (la verità di chi?) | Ciò che funziona per me |
| Buono | Forte, straordinario, stupefacente, favoloso |
| Momento sbagliato | Non ancora, tempismo divino |
| Brutta esperienza (di qualunque genere) | Esperienza interessante |
| Meglio | Affascinante, interessante, invitante |
| Perché? (restrizione), Chi è stato? Com'è successo? Quand'è accaduto? | Mi chiedo (apertura), Che cosa sta succedendo? (apertura) |
| Non so | È utile sapere, scelgo di sapere, scelgo di scoprire, posso indagare, credo |
| Strano | Curioso, affascinante, interessante, complesso, meraviglioso |
| Le cose stanno così | Ho scoperto che |
| Assurdo | Interessante, insolito, straordinario |

| Abbandona queste parole della terza dimensione | Usa queste parole per rimanere nella quinta dimensione |
|--|--|
| Non capisco | Scelgo di capire, scoprirò |
| Migliore/buono | Invitante, attraente, notevole |
| Lezioni | Opportunità |

LE PAROLACCE

Di recente ho incontrato una donna dalle inclinazioni spirituali che aveva l'abitudine di dire parolacce e si giustificava affermando di esercitare il libero arbitrio, di non fare altro che usare le parole che usano tutti. Pensava che fossero solo parole e non avessero nulla di particolare rispetto ad altre. Sul piano logico, questa argomentazione fa affiorare l'altro aspetto della questione. Molte persone usano parole forti per enfatizzare e intensificare il messaggio e l'emozione che stanno comunicando. L'uso di quelle parole enfatizza la loro natura ciclica.

Per esempio, se reciti il rosario, ti ricolleggi alle migliaia di persone che lo hanno fatto prima di te; nel ripetere le stesse preghiere, l'energia cumulativa di tutte le persone che hanno recitato il rosario ha un impatto su di te. Allo stesso modo, se usi parole che tradizionalmente hanno un impatto aggressivo e sgraziato, attiri quel tipo di energia. Dobbiamo scegliere di essere consapevoli delle parole che usiamo, sapendo che se dalla nostra bocca esce spazzatura, attiriamo spazzatura.

COME FORMULI LE DOMANDE

Abituati a esaminare le domande che poni. Puoi imparare molto se scrivi su un diario le domande che ti escono dal profondo del cuore. Abituati a prestare attenzione alle tue domande. Le formuli per valutare o categorizzare una situazione? In tal caso stai usando solo la mente

(il corpo mentale). Stabilire se qualcosa è buono o cattivo è categorizzare, un approccio che ti tiene bloccato nella terza dimensione.

Nella quinta dimensione nulla è buono o cattivo. Se etichetti persone, eventi e pensieri dividendoli in buoni e cattivi, li limiti. Li comprimì e li metti in una scatola che ti consente di circoscriverli e classificarli. Prova a osservare con distacco senza giudicare, pensa a qualcosa di neutro, come i colori dell'arcobaleno. Un colore è migliore di un altro? No. Alcuni colori stanno meglio insieme ad altri, alcuni possono armonizzarsi con tutti i colori in ogni circostanza. Questo è un buon punto d'inizio.

La scelta è la chiave per comprendere la quinta dimensione. La scelta è la versione della realtà che ti dice che non sei più una vittima, in cui decidi che non "devi" nulla. La comprensione di questo concetto ti guida a porti domande con un particolare approccio che non riflette la polarità. Per esempio, invece di chiedere: "Perché è successo?", "Chi è stato?" o "Quando è accaduto?" puoi chiedere: "Che cosa sta succedendo?". Le domande basate su "Chi? Quando? Dove? e Perché?" ti tengono bloccato nella polarità, in quanto raccolgono informazioni che ti consentono di categorizzare la risposta e rielaborarla con l'ego. Solo le domande formulate con "Che cosa?" o "Mi chiedo" sono abbastanza aperte da permettere l'afflusso di tutte le informazioni. Sorprendentemente, quando presti attenzione al modo in cui formuli le domande, scopri molte più informazioni, che stavano solo aspettando di entrare nella tua coscienza.

Se usi il cuore per decidere, onori sia la mente sia le emozioni e ciò ti consente di convalidare le tue osservazioni e di scegliere con saggezza. Se ti collochi tra due poli opposti scegliendo tra buono e cattivo, ti costringi a rimanere nella terza dimensione. Nella quinta puoi osservare l'informazione e ritenerla più o meno utile, ma non buona o cattiva.

Presta attenzione a come descrivi le cose. Dici: "Stiamo rimediando a un errore" oppure: "Stiamo cambiando la nostra modalità"? Nella prima versione sottolinei l'errore, quindi focalizzi l'energia su di esso. Nell'altra sei completamente propositivo e offri la tua inten-

zione cristallina all'Universo.

IL CONTATTO CON L'IO SUPERIORE

Quando decidi di chiedere: "Che cosa sta succedendo?" per scoprire un'informazione, vedi sbocciare spontaneamente il tuo io in 5D. Gli angeli e le guide vogliono che tu usi l'Io Superiore, non possono farlo al posto tuo. Che tu ci creda o no, non sempre sanno ciò che ti serve, perciò il tuo Io Superiore in 5D è così importante in questo processo.

Imparando a usare gli strumenti che ti aiutano a sapere ciò che hai bisogno di conoscere rimani sempre nella quinta dimensione. Lo strumento più importante è il tuo cuore. Il cuore si connette all'Io Superiore con grazia e con agio.

Strumenti divinatori

In generale, strumenti divinatori come il pendolo o il test muscolare aiutano a uscire dall'ego. Ma il pendolo può sbagliare, e francamente non è utile quanto la connessione con l'Io Superiore. Una volta acquisita questa capacità riesci a distinguere se stai agendo o reagendo in modalità tridimensionale o pentadimensionale. Chiedi sempre al tuo Io Superiore, consultalo ogni singolo giorno. Non presumere di conoscere già la risposta. Se lo fai, sei nell'ego. Verifica sempre con il tuo Io Superiore. È un atto di umiltà, che riflette in ogni momento che sei nuovo, unico e differente. Per questa ragione ti suggerisco di non porre domande su azioni da compiere domani quando puoi aspettare domani per prendere una decisione.

La ragione o l'Io Superiore: perché non entrambi?

Per comprendere come funziona questo processo, considera il seguente episodio. Quando mio marito iniziò a corteggiarmi dopo il nostro primo incontro a un evento, mi propose una vacanza da sogno alle Hawaii. Secondo i miei piani, sarei rientrata dal Giappone poco prima della

partenza, quindi la tempistica era perfetta. Ci sentivamo al telefono da poche settimane e non lo conoscevo molto bene. Non eravamo ancora usciti insieme e lui stava già progettando una vacanza per noi due da lì a tre mesi. Non pensavo di doverci andare, anche se ero molto tentata. Gli dissi: “Non ti conosco abbastanza bene da accettare un’offerta simile.” Consultai il mio Io Superiore, che mi disse: “Vai.” Rimasi sorpresa.

In questo esempio, prima ascoltai la voce della ragione, poi feci un passo indietro per interrogare il mio Io Superiore per prendere una decisione. Se non avessi espresso le mie obiezioni, forse avrei messo in discussione l’accuratezza del mio Io Superiore o avrei pensato di essermi fatta travolgere dall’entusiasmo del mio corteggiatore.

Quando impari a usare l’Io Superiore diventi come un bambino, perché sei pronto a valutare ogni possibilità, anche quella più frivola e folle. Ma affronti anche il processo della valutazione razionale delle scelte così da soddisfare la mente per aver fatto tutto con la dovuta diligenza.

Perché affrontare il processo razionale se poi seguirai le indicazioni dell’Io Superiore? Non devi ascoltare la voce della ragione, ma il processo comporta enormi benefici. Se ti prendi il tempo per esaminare le possibilità o svolgere alcune ricerche, si presentano informazioni che non conoscevi. La ricerca espande il sapere dell’ego e ti aiuta ad assumere il tuo potere di essere umano. Il riconoscimento dei dati umani dà un forte radicamento. Anche se scegli un’azione non dettata dalla ragione ma dalla guida dell’Io Superiore, compi un atto di volontà dichiarando di voler essere in 5D.

Dopo aver ascoltato la ragione, sei pronto a prendere una decisione perché hai valide opzioni davanti a te. Hai soddisfatto la mente. E se a questo punto interroghi l’Io Superiore, soddisfi la comunione tra ego, mente e cuore. L’ego-mente ti ha fatto fare molta strada nella vita e nel tuo cammino spirituale. È quasi impossibile ignorarlo. Se lo usi per esplorare le possibilità e poi ti consulti con l’Io Superiore, non avrai un conflitto interiore. L’ego saprà di aver avuto ascolto, come un bambino che pone domande con insistenza. Una volta avuto il responso dell’Io Superiore, la discussione si chiude. Non avrai

mai ripensamenti o dubbi. Scegli di seguire l'Io Superiore.

.....

QUANDO IMPARI A USARE L'IO SUPERIORE
DIVENTI COME UN BAMBINO, PERCHÉ SEI
PRONTO A VALUTARE OGNI POSSIBILITÀ, ANCHE
QUELLA PIÙ FRIVOLA E FOLLE. MA AFFRONTI
ANCHE IL PROCESSO DELLA VALUTAZIONE
RAZIONALE DELLE SCELTE, COSÌ DA SODDISFARE
LA MENTE PER AVER FATTO TUTTO CON LA
DOVUTA DILIGENZA.

.....

L'integrazione

La conciliazione tra l'ego e l'Io Superiore ti consente di sviluppare un'unica volontà – la volontà divina – dentro di te. È un lavoro che nessuno ha mai fatto prima e ora sei investito di questa missione. Sei pronto? Se assumi l'impegno di realizzare questo obiettivo nessuno – nessun insegnante, nessun amico – potrà più ingannarti. Prenderai le decisioni in base alle informazioni valide in quel momento. Forse avrai notato che ho evitato di dire “la verità”. Perché non esiste. La verità è sempre circostanziale e riguarda il momento specifico. In quel momento puoi conoscere la verità di una data situazione, che di certo è preziosa. Ma ricorda che non esiste una verità “ufficiale” nella quinta dimensione, e questo perché la verità implica il suo opposto, che in 5D non esiste.

Puoi anche sottoporli a un esperimento “in doppio cieco” chiedendo a un amico di etichettare una risposta “A” e l'altra opzione “B”. Dopodiché interroghi il tuo Io Superiore senza conoscere la risposta: “È ottimale per me scegliere A?”, “È ottimale per me scegliere B?”. Ricorda: quando lavori con l'Io Superiore, chiedi sempre: “Io Superiore, è ottimale per me [concludi la frase]?”. In questo modo ti assicuri che la risposta non arrivi da nessun'altra energia. Avrai solo la risposta dell'Io Superiore.

Il continuum spazio-temporale

L'auto andava troppo veloce, lui non riusciva a controllarla, stava uscendo di strada. Mio fratello maggiore si svegliò in preda ai sudori freddi appena prima dello schianto. In quel momento non lo sapeva, ma era connesso in tempo reale con nostra sorella Kathy, che morì in un incidente d'auto con questa stessa dinamica. Io vengo da una famiglia numerosa, ero la mediana di sei figli. Anche mio fratello minore, il gemello di Kathy, fece un sogno simile e si svegliò di soprassalto. È difficile immaginare come si sono sentiti quando hanno realizzato che avevano condiviso l'esperienza della morte di Kathy.

Anche a me è capitata un'esperienza condivisa. La mattina in cui chiamai mia madre per comunicarle la devastante notizia che dopo venticinque anni il mio matrimonio era giunto al termine, mi disse che quella notte aveva sognato che mio padre aveva una relazione. Riuscii a dirle con dolcezza: "Mamma, spostati sulla mia generazione." Lei capì. Ho condiviso molte esperienze con lei nel corso della vita, abbiamo un ottimo rapporto.

Il tempo non è ciò che pensi. Il tempo è un costrutto mentale. Puoi lavorare con il tempo come con qualunque idea. Il tempo è solo un aspetto della coscienza sul quale tutti concordano. La realtà si espande e si contrae milioni di volte al secondo: in pochi millisecondi può verificarsi un cambiamento, ma ne vedi solo una piccola parte, perché è come un ventaglio di carta ripiegato. Il tempo è una matrice. Così come piegando un foglio a zigzag per creare un ventaglio vedi solo i bordi corrugati, tu sperimenti soltanto una parte infinitesimale del creato. Il tempo è fluido. Il suo gioco di incastri,

spirali e ripiegamenti è infinito. Passato, presente e futuro interagiscono e accadono simultaneamente.

Il tempo è legato a eventi, luoghi e altro. Non lo noti perché sei programmato per vedere unicamente la proiezione della terza dimensione. Quando sei in modalità “acceso” vedi ciò che il tuo programma ti consente di vedere; quando sei in modalità “spento” interviene l’Io Superiore. Ogni espansione e contrazione consente di cambiare la realtà del momento successivo. Incoraggiati a espandere la tua esperienza: cambia le tue convinzioni sulle possibilità. Sposta la tua percezione per espanderla a tutto ciò che mantiene in essere la tua realtà. Anche se adesso non lo comprendi, le tue azioni nel presente possono alterare gli eventi passati e futuri. Gli eventi futuri possono alterare il presente e così via.

Per convenzione, la coscienza di massa della terza dimensione usa il tempo come costruito per ordinare gli eventi e aiutare la mente a organizzarli e a metterli in sequenza. In 3D siamo soliti sperimentare il tempo come entità inflessibile. Questa rigidità era utile per acquisire determinate capacità e arrivare a un certo livello di comprensione, ma nella quinta dimensione il tempo è solo uno dei molti costrutti con cui lavorare. Ciò significa che puoi adattarlo, puoi tornare indietro nel tempo per guarire e cambiare le tue decisioni ora che “sei più saggio”. Questo ritorno al passato è una cosa diversa dal tentativo di capire se le tue azioni precedenti fossero in 3D o in 5D, perché quell’interrogativo è basato sull’ego e autorizza la mente a etichettare e a categorizzare.

Decidere di intervenire quando sai che le scelte passate non erano ottimali è un atto di umiltà. Adesso sei pronto per cambiare la realtà; la tua decisione diventa una scelta dettata dal cuore perché adesso sei più saggio. Considera che il passato, il presente e il futuro si spostano e accadono nello stesso orizzonte temporale. Le azioni del presente possono alterare eventi futuri e passati. Pensa alle possibilità!

ESTENDI IL TEMPO

È importantissimo che ti sganci consapevolmente dalla matrice del tempo, perché questa concezione è uno dei molti strumenti con cui la coscienza di massa ti trascina nella sua programmazione. Se non sei bloccato nel tempo, non sei trascinato insieme alla massa. Quando le persone accettano di seguire la comune concezione del tempo, marciano a un ritmo stabilito da qualcun altro.

Eppure a volte è utile aderire alla matrice del tempo. Lo è per una gita di famiglia, in cui tutti si accordano per incontrarsi a una certa ora, e per un grande evento, in cui tutti si presentano in un dato luogo e in un momento fissato. D'altro canto, scuole, fabbriche e ambienti simili sono stati inventati per spingerti a essere schiavo del tempo e creare una mentalità omologata alla coscienza di massa in cui perdi la tua individualità. Molte persone sono indotte a sentirsi da meno degli altri se non partecipano al continuum spazio-temporale.

In tempo, con tutto il tempo

La mia prima esperienza di estensione del tempo risale al 1995. All'epoca praticavo meditazioni sul tempo e lo spazio e avevo compreso che potevo alterare il tempo, ma non avevo ancora provato a farlo. Dovevo accompagnare mio figlio in auto alla fermata del pullman che l'avrebbe portato all'aeroporto. Doveva andare alla giornata di orientamento per il college, che cadeva proprio il giorno successivo al suo diploma. Mi aveva comunicato che non aveva alcuna intenzione di perdersi la festa del diploma la sera. Dissi: "Va bene, è una tua scelta."

Quel mattino ci svegliammo tardi tutti e due. Io mi alzai nel momento esatto in cui il pullman sarebbe dovuto partire da un parcheggio di interscambio a circa 50 chilometri da casa nostra. Corsi a svegliare mio figlio e nel giro di pochi minuti eravamo in macchina. Gli chiesi di aiutarmi a tenere la frequenza di ciò che stavo per fare e lui disse: "Mamma, è grazie a te se sto andando al college, affido completamente la mia energia alla tua manifestazione."

Invocai il collasso del tempo e dello spazio intorno a noi e chiesi che riemergessimo in tempo e con tutto il tempo perché mio figlio potesse prendere il pullman. Percorremmo l'intero tragitto e puntammo verso l'uscita dalla superstrada proprio mentre il pullman si stava allontanando dalla fermata per entrare nella superstrada e dirigersi alla fermata successiva.

Bisognava decidere. Considerando che eravamo partiti da Madison, in Wisconsin, era meglio fare tutto il viaggio in macchina fino a Chicago o seguire il pullman fino alla fermata successiva? Anche se non avevo pianificato di guidare per oltre 200 chilometri, il giorno prima avevo ascoltato la mia guida interiore e avevo fatto il pieno di carburante. Non volevo però passare l'intera mattina in auto per andare e tornare da Chicago, così chiesi alle mie guide se ce l'avremmo fatta a raggiungere il pullman. Quando "verificai", mi fu confermato che ce l'avremmo fatta.

Anche se eravamo a pochi minuti di distanza dal pullman, non riuscivamo a vederlo sulla superstrada. Verificai di nuovo, chiedendo: "Dov'è la prossima fermata?" e ricevetti la risposta: Janesville. Fantastico! Io non avrei saputo elencare tutte le possibili città tra Madison e Chicago neanche se ci avessi provato, ma non aveva importanza, perché il mio Io Superiore conosceva la risposta.

Le persone che viaggiano con me sanno che non ho un grande senso dell'orientamento. Quando ci avvicinammo a Janesville ebbi un tuffo al cuore, perché c'erano tre uscite. Non l'avevo previsto. Chiesi ancora al mio Io Superiore: "Quale?". Rispose: "La prima." Lo dissi a mio figlio. "Prendiamo la prima uscita." Appena svoltammo per imboccare la rampa, eccezionalmente lunga e tortuosa, aggiunsi: "Se le mie previsioni sono corrette, dovresti riuscire a vedere il pullman sulla rampa." "Hai ragione, lo vedo" esclamò entusiasta. Riuscimmo a non perderlo di vista mentre voltava a sinistra, poi a destra per circa un chilometro e mezzo, lungo una strada sinuosa fuori dalla superstrada, e infine entrava in un deposito: non certo la tipica fermata ai lati della superstrada. Mio figlio riuscì a prendere il pullman per l'aeroporto. Quel giorno non avevo energie per stare in ansia, preoccuparmi, avere paura o arrabbiarmi. Ero focalizzata sullo scopo.



ESTENDI IL TEMPO

La prossima volta che sei di corsa e inizi a “temere di arrivare in ritardo”, prova questo esercizio.

1. Appena noti che ti stai focalizzando sulla possibilità negativa, sull'esito che non vuoi, cambia il tuo pensiero in: “Posso arrivare in tempo.”
2. Usa l'immaginazione, non guardare l'orologio. Vedi il tempo comprimersi, espandersi e piegarsi per servire il tuo scopo.
3. Poi, quando arrivi a destinazione, prendi nota nella tua immaginazione che sei perfettamente puntuale. E non guardare l'orologio neanche dopo. Sappi invece che hai creato un tempismo divino.

CHE COSA TI TIENE BLOCCATO NEL TEMPO

In origine mi fu detto che sono cinque le cose che la coscienza di massa fa regolarmente per ancorarti al continuum spazio-temporale della terza dimensione. Le prime quattro sono: il caffè al mattino, le notizie al mattino (tramite il giornale o la televisione), il meteo e andare al lavoro alla stessa ora. La quinta include le grandi manifestazioni sportive e altri importanti eventi trasmessi in televisione, come i dibattiti della campagna elettorale e i risultati delle elezioni. Probabilmente possono venirti in mente altre cose che “fanno” tutti.

Ciò di cui forse non ti rendi conto è che partecipando a questi riti dai il consenso all'installazione del “programma predefinito” dentro di te. Questo significa che inconsciamente aderisci alla programmazione della coscienza di massa. Per esempio, in molte città degli Stati Uniti ti viene fatto recapitare un settimanale davanti alla porta di casa. Non l'hai mai chiesto, ma se non vuoi riceverlo devi scegliere di disdire l'abbonamento. Danno per scontato che lo vuoi, a meno che non chiami l'editore e comunichi la rinuncia.

Da usare con cautela

Prendi in considerazione l'idea di rimuovere il televisore da casa, o almeno dalla camera da letto (tua e dei tuoi figli). Una delle mie prime maestre spirituali vide un'entità balzare fuori dallo schermo e puntare verso di lei. So di altre persone che sono state "risucchiate" energeticamente dalla TV senza motivo apparente. Questo strumento dev'essere usato con cautela, non va ritenuto una necessità.

Tre modi per sganciarti

Ecco tre cose che puoi fare per sganciarti dalla coscienza di massa e non farti trascinare dalla folla rinunciando alla facoltà di discernimento. Questi rimedi servono anche a evitare che la tua energia venga inavvertitamente o involontariamente risucchiata nella coscienza di massa.

Innanzitutto, se alla mattina bevi caffè, valuta di cambiare il primo gesto della giornata. Se puoi, smetti completamente di bere caffè, altrimenti prendilo solo una volta ogni tanto nel pomeriggio o scegli di berlo in tarda mattinata. E non dire più frasi come: "La mattina non riesco a carburare finché non bevo il caffè."

Quindi, rivoluziona l'abitudine di guardare, leggere o ascoltare notiziari e previsioni meteo sui giornali, in TV o su internet a orari regolari. Non stare nella massa!

Infine, smetti di guardare gli eventi mediatici, che siano sportivi o di altro genere. Mentre segui una partita di calcio e rimani collegato alla coscienza di massa, succedono molte cose.

Ogni volta che partecipiamo alla cultura della coscienza di massa diamo il nostro consenso – la nostra collaborazione – a tutto ciò che viene fatto per trattenerci. È ora che sia tu a decidere la direzione che vuoi imprimere alla tua partecipazione alla "coscienza di massa". Che cosa significa? Ci sono diversi livelli energetici per ogni cosa. Quando concentri l'attenzione su qualcosa, con l'energia emotiva (a qualunque livello,

tenue o appassionato) acconsenti a partecipare al pensiero generale.

Quando compi le azioni che “ci si aspetta da te” possono sfuggirti molte cose. Se invece esci da ciò che “ci si aspetta”, crei un percorso evolutivo diverso. Sganciandoti dai tipici comportamenti della coscienza di massa cominci a pensare autonomamente con una maggiore perspicacia. È un passo enorme, che ti consente di cambiare gli orizzonti temporali: cambi la realtà e tutto ciò che accade nelle realtà alternative.

Il potere positivo della mente di gruppo

Ci sono molte azioni positive che puoi compiere insieme ad altri con la coscienza di gruppo. Unisciti a gruppi che pregano per l'acqua. Le persone che si radunano con lo scopo specifico di attivare una potente guarigione della Terra e della sua popolazione cambiano la realtà. Questo è particolarmente vero per le “giornate di preghiera” e altri eventi promossi dalla coscienza di massa per aiutare l'umanità e il Pianeta.

Nel 1998 è stato avviato un progetto di Coscienza Globale che coinvolge più di settanta ricercatori in tutto il mondo nel tentativo di studiare la reazione collettiva del genere umano. I ricercatori stanno già ammettendo la concreta possibilità che in un momento specifico sia stata registrata una reazione intensa e specifica. Ecco un estratto della dichiarazione d'intenti pubblicata sul loro sito web:

Il Progetto Coscienza Globale (The Global Consciousness Project, GCP) è un progetto internazionale che coinvolge ricercatori di varie istituzioni e nazionalità e mira a indagare se il concetto di coscienza interconnessa possa trovare una conferma scientifica attraverso una misurazione oggettiva.¹

La mente di gruppo si può usare in altri modi. Durante il Super Bowl, molte persone sono sincronizzate con l'azione, la partita e le pubblicità. Che tipo di focalizzazione pensi possa nascere da quella sincronia?

È anche vero che gli operatori dei reticoli che io conosco – individui che lavorano da soli o in cerimonie di gruppo per spostare e allineare i reticoli che sovrastano e circondano il Pianeta – usano gli eventi della coscienza di massa per attivare cambiamenti e alterare il

tempo. Per esempio, è risaputo che quando è morta la principessa Diana c'è stata un'enorme ondata di energia solidale focalizzata su di lei e sul suo trapasso, al punto che gli individui benevoli, rattristati dalla perdita, hanno creato quella che si potrebbe definire la matrice della principessa Diana, o matrice umanitaria. Quell'energia umanitaria circola ancora sul Pianeta.

Ci sono matrici per ogni cosa vivente e per ogni schema energetico. Sono i modelli energetici di ogni cosa vivente, e alcune sono usate per mantenere in essere la realtà. Le matrici si possono però disattendere, puoi cioè svincolarti da tutto ciò a cui scegli di non aderire. È una capacità che si conquista con la padronanza spirituale, non esistono istruzioni a questo livello. Si tratta di una realtà proiettata dalla sesta dimensione, dove ti rechi nel tempo onirico. Coloro i quali dipendono dalla coscienza di massa devono sganciarsi dalla programmazione che è stata installata in loro rendendoli schiavi delle regole. Il tempo è utilizzato come strumento di controllo per costringere le persone ad aderire allo status quo, a soddisfare le esigenze delle aziende che hanno bisogno di consenso riguardo al tempo e alla tempistica, che non serve più a nessuno. È l'idea di "dover andare al lavoro" che domina l'ordine del giorno. Ma una sottile consapevolezza interiore potrebbe guidarti a uscire dalla matrice del tempo e concederti la libertà di estenderlo, comprimerlo e plasmarlo in modo che soddisfi le tue necessità, invece di limitarti.

L'energia collettiva per la pace

Il noto cantore di pace James Twyman si è recato in Siria, dove ha tenuto una veglia di preghiera per il popolo siriano, a cui si sono unite persone di tutto il mondo. Di questa veglia, che risale al febbraio 2016, racconta:

L'arcobaleno

Mentre ci avvicinavamo all'altura, una persona sul pullman esclamò: "Guardate il cielo." Ci affacciammo ai finestrini e ci apparve un radioso arcobaleno che circondava il sole. Sembrava un segno propiziatorio. Nell'arco di un'ora milioni di persone si sarebbero unite energeticamente a noi, inviando luce nella situazione della Siria, senza giudicarla. L'arcobaleno significava che non eravamo soli.

Il combattimento

Ai piedi dell'altura era in corso un combattimento, iniziato poche ore prima del nostro arrivo. Si sentivano scoppi di bombe e raffiche di mitragliatrici proprio sotto la collina, appena oltre la barriera di sicurezza. Sembrava che dovessimo affrontare difficoltà maggiori di quelle previste, ma poi accadde una cosa incredibile. Appena ci unimmo, fu come se la guerra si fosse fermata. Il combattimento cessò e non ricominciò per l'intera la durata della nostra meditazione.

I lupi

Oltre un centinaio di persone dai più disparati percorsi spirituali sedevano in silenzio mentre molte altre si univano a noi. Mantenemmo quello spazio per quindici minuti e, quando guardai l'orologio per concludere il raccoglimento, prima ancora che dicessi una parola, nell'aria riecheggì l'ululato di un lupo sotto la collina; poi ne arrivarono altri, finché decine di lupi ulularono all'unisono per un minuto esatto, infine si fermarono. È stata una delle cose più incredibili che abbia mai sentito.²

ESCI DAL TEMPO

La coscienza si sta reinventando. E deve essere fuori dal tempo per conseguire risultati senza preconcetti. Per esempio, quand'ero adolescente e volevo preparare qualche pietanza nella cucina di mia ma-

dre, aspettavo che lei uscisse per non averla alle spalle a dirmi cosa fare o come. Sentivo fortemente che volevo cavarmela da sola con il ricettario. La reinvenzione non è importante quanto il risultato. È uno dei modi in cui possiamo cancellare completamente il karma o trasformare una serie di eventi in un batter d'occhio.

La reinvenzione implica un “momento fuori dal tempo” in cui pieghi il tempo e crei autonomamente un nuovo lignaggio. Poi ti focalizzi sul presente che è basato su questo nuovo lignaggio, sapendo che le circostanze difficili sono soltanto un vago ricordo e non ti dominano più. Ora riesci a guardare il passato e dividere letteralmente in compartimenti stagni le parti che non ti servono più: in questo modo non possono più trattenerci. Diventano un semplice promemoria delle circostanze difficili, invece di determinare o colorare ogni evento futuro.

La reinvenzione ti consente anche di uscire dalle emozioni pesanti a cui non sei più vincolato. Sarebbe come lasciare le luci accese in una stanza che non stai usando. L'uscita dal tempo può essere un concetto difficile da apprendere, ma sappi che puoi sganciarti dall'esperienza del tempo della coscienza di massa.

Allenati a lavorare con il tempo

Comincia con lo stabilire la tua intenzione, poi espandi la convinzione e la comprensione del tempo che si piega, come nell'esempio del ventaglio di carta. Una volta accettati questi costrutti mentali inizi a uscire dal tempo. Segui le indicazioni che trovi qui avanti per rafforzare la decisione di accedere a questa capacità. Questa conoscenza è racchiusa nella capacità di piegare il tempo e di superarlo. Allora il tempo non è più determinato. Dipende dalla saggezza delle scelte: uscire presto, arrivare tardi e accelerare la tabella di marcia. Non prendere parte al dramma della coscienza di massa.

Uscire dal tempo richiede pratica ed è un'attività piacevole e giocosa. Non è necessario farlo molto spesso, ma se impari come si fa

sviluppi la padronanza che ti serve al momento opportuno. Pratica queste capacità tutte le volte che puoi ed entra in un nuovo modello di esistenza che non dipende dal tempo lineare. Decidi che è un'abilità che vuoi imparare e smetti d'indossare l'orologio o di guardare continuamente l'ora sul cellulare. Impegnati a uscire dalle convenzioni della coscienza di massa riguardo al tempo.

Se sei un lavoratore autonomo hai più controllo sul "tempo" di chi deve presentarsi al lavoro a una determinata ora, perciò puoi esercitarti a sintonizzarti sull'ora del risveglio, di pranzo e così via in maniera da seguire i tuoi ritmi energetici invece dell'orologio. E se sei libero di scegliere i tuoi orari di lavoro, smetti di puntare la sveglia. In ogni caso, che tu sia un lavoratore autonomo o un dipendente, smetti di contare le ore di sonno. Per esempio, evita di dire: "Ho dormito sei ore la notte scorsa." È davvero così importante? E se invece quelle sei ore fossero perfette? Se fossero state più che sufficienti a soddisfare il tuo bisogno di riposo per quella notte?

Azioni in 5D per accelerare la capacità di entrare e uscire dal continuum spazio-temporale

Scegli di lasciar andare l'abitudine di guardare l'orologio o il cellulare per vedere l'ora.

Scegli di non indossare un orologio.

Fai un progetto per la giornata o per una gita, ma poi sii estremamente flessibile.

Non ascoltare la radio perché il conduttore potrebbe dire l'ora. Piuttosto, prepara delle playlist da ascoltare sui tuoi dispositivi in modo che il passaggio del tempo non sia legato alla lunghezza di un album specifico.

Smetti di usare una sveglia per alzarti al mattino. (Se devi alzarti a una determinata ora, chiedi all'Arcangelo Michele o alle tue guide di assicurarti che accada.)

Lavoro con il tempo da molti anni ormai. Quando cominciai, non sapevo che altri stavano facendo la stessa cosa. Ma a un certo punto capii che non mi serviva a nulla portare sempre l'orologio o puntare la sveglia. Decisi di smettere di puntare la sveglia nei primi anni Novanta. In quel periodo i miei seminari e viaggi spirituali mi portavano in almeno quarantacinque città diverse ogni anno, e non ho mai perso un aereo. In un'occasione, dopo la settimana di lavoro in azienda, avevo fatto i bagagli, ero pronta a partire per il weekend e stavo lavorando al mio "manuale", felice come un bambino che gioca con le matite colorate. All'improvviso alzai lo sguardo e vidi che erano quasi le due di notte. "Accidenti, domattina ho un volo alle sei." Misi via tutto e chiesi all'Arcangelo Michele di svegliarmi "in tempo e con tutto il tempo" per fare le cose con calma.

Alle sei in punto mi svegliai, sollevai il busto, guardai l'orologio ed evitai di dire cose ovvie. Mi chiesi invece che cosa stesse succedendo. Uscii di casa e mezz'ora dopo ero già in aeroporto. Appena mi avvicinai al banco l'addetta mi disse: "Il suo volo è stato cancellato. Devo farle una nuova prenotazione." Chiesi quando era stato cancellato. "Ieri sera l'aereo non è arrivato da Chicago, quindi stamattina non c'è."

Compresi che se avessi puntato la sveglia avrei dormito poche ore per un volo annullato. Senza puntare la sveglia avevo dormito il doppio.

Non pensi che anche per te sia arrivato il momento di giocare con il tempo?

CHE COS'È IL TEMPO

Il tempo è un concetto che puoi manipolare. Il primo passo è crederci, il secondo è divertirti a farlo. Un esempio di come la tua esperienza può alterare il tempo è l'idea che quando sei in anticipo ci vuole "meno tempo" per fare qualcosa, mentre quando sei in ritardo ci vuole più tempo per compiere la stessa azione. Perché? La risposta è nei pensieri che tendi a proiettare. Quando sei in ritardo continui a pensare: "Oh, arriverò in ritardo." La tua mente corre al futuro, dove *sarai* in ritardo, inventando

scuse, cercando di placare le persone che hai fatto attendere e così via. E se invece immaginassi di poter “scostare la tenda” del tempo, di uscire e poi rientrarci nel momento prescelto? È assolutamente fattibile.

Ovviamente devi sempre consultarti con il tuo Io Superiore per verificare che l’uscita dal tempo sia ottimale per te e per le persone coinvolte, così da rimanere nell’integrità. Perché verificare? Perché nel momento in cui senti il bisogno di cambiare la matrice del tempo sei ancora in 3D e forse non sai tutto ciò che è necessario conoscere finché non ti consulti con l’Io Superiore.

Cerca opportunità che sembrano in sincronia e in tempismo perfetto con ciò che stai facendo. Coglilo al volo. Io recito il mantra: “In tempo e con tutto il tempo.” Ripeto questa affermazione tutte le volte che mi prende l’ansia perché temo di non riuscire a portare a termine un progetto nei tempi stabiliti. L’Arcangelo Michele continua a ricordarmelo quando vado in ansia per una scadenza.

IL TEMPO IN 5D

Ciò che accade riguardo al tempo è che in 5D ti osservi prima di agire effettivamente in 3D. Non si tratta di una predizione perché è un fatto che sta già accadendo, solo che l’hai osservato qualche secondo prima che potessi farlo in 3D. Lo dimostrano gli esperimenti scientifici in cui i soggetti registrano una reazione prima che intervenga l’azione (in un esperimento basato sulla visione, la “reazione” del soggetto testato è stata misurata e valutata prima che gli fosse mostrata l’immagine di stimolo). In 5D sei così connesso al tuo Io Superiore che potresti non notare che il tuo io in 3D è leggermente indietro nel tempo lineare.

Ti è mai capitato di essere coinvolto in un incidente e tutto si rallenta, tanto che riesci a osservare ogni millisecondo con chiarezza? Com’è possibile che accada una cosa del genere se il tempo è lineare? Com’è possibile osservare la realtà “come se” il tempo scorresse al rallentatore? Ripensa al ventaglio di carta, all’immagine del foglio piegato a zigzag. Quando vivi un’esperienza di questo tipo, scivoli

in una piega. Se sei coinvolto in un incidente analogo, la consapevolezza si acuisce e ti consente di cambiare e di osservare le tue azioni. Anche se non hai mai vissuto un'esperienza simile, forse conosci qualcuno che l'ha avuta e raccontata in questi termini.

Esercitati a “rallentare” il tempo come se potessi accendere e spegnere la moviola: presto scoprirai di riuscirci. Usa questa capacità con saggezza. Il tempo, lo spazio e la percezione sono interconnessi. Quando ti prendi il tempo per vedere che hai tutto il tempo, di fatto lo estendi. Immagina di lavorare a un progetto insieme a un collega che teme che non riuscirete a finire entro la scadenza stabilita. Proponigli di immaginare entrambi di riuscire a concludere in tempo e con tutto il tempo. In qualche caso si può dire che non stai estendendo il tempo bensì la tua esperienza di esso. Che in sostanza è la stessa cosa.

MESSAGGI DAI SIGNORI DEL TEMPO

Dato che le mie conoscenze sull'argomento derivano da un sapere gelosamente custodito, avevo qualche scrupolo a divulgarle, perché potevano essere usate per fini distorti. Di recente sono però stata guidata a condividere i messaggi dei maestri asceti che hanno parlato attraverso me. In questo messaggio canalizzato, i Signori del Tempo, vasti esseri cosmici che circondano l'espressione del continuum spazio-temporale, fanno chiarezza.

Messaggio canalizzato dai Signori del Tempo, ottobre 2015

Siamo i Signori del Tempo, pronti ad aiutarti ad ampliare la tua comprensione e la tua capacità d'intendere l'energia della matrice spazio-temporale. La matrice spazio-temporale è un piano piatto ma fluido, cui segue il terreno delle situazioni e delle circostanze, e si può piegare e plasmare. Inoltre, puoi espellere i detriti e altre esperienze indesiderate dalla coscienza semplicemente piegando il tempo. [Immagina della sabbia su un foglio di carta, quindi piega le due estremità del foglio e inclinalo per far scivolare

la sabbia nel cestino dei rifiuti.] Questo è il primo esercizio. Ora siamo pronti per domande e interessi specifici.

Che cos'è la matrice del tempo?

La matrice del tempo è una rete che contiene punti nodali incrociati e li connette a opportunità e portali. La matrice del tempo è intessuta nel tuo DNA, quindi il fatto di sganciarti è un modo d'essere, non solo una scelta. Significa che puoi scegliere di uscire dagli schemi che avvalorano il tempo che ti è stato imposto e sganciarti dal bisogno di sapere sempre che ora è, quanto tempo hai a disposizione e così via, e lasciare invece scorrere l'eternità attraverso te, in modo da sentire le opportunità e le indicazioni che arrivano dalla tua saggezza interiore e che altrimenti non sentiresti, perché se ti basassi sul tempo convenzionale le ignoreresti. Capisci?

Che cos'è la matrice dell'energia?

La matrice dell'energia è il campo che consente di captare e direzionare il flusso del chi. Gli esseri umani possono usarla in molti modi. Quando la loro condotta è nell'integrità, sono allineati alla matrice dell'energia. Quando si prendono cura del proprio corpo e seguono i ritmi circadiani secondo il loro bisogno, creano una connessione con la matrice dell'energia. Non è il tempo il colpevole! Smetti di imputare alle esperienze storiche la causa di un disagio. Per esempio: "Stamattina non ho preso le pillole, perciò ora non sto bene" oppure: "Mi si gonfiano sempre i piedi quando vado in aereo." È anche possibile dirigere l'energia della matrice o l'energia attraverso quella della matrice con un allenamento energetico finalizzato.

Messaggio di Sanat Kumara e dei Signori del Tempo

Questo messaggio del maestro asceto Sanat Kumara e dei Signori del Tempo (canalizzato attraverso me) è apparso sul numero delle Predizioni per il 2016 del "Sedona Journal of Emergence".

Vogliamo affrontare insieme alcune questioni, su cui molti s'interrogano, legate ad altre versioni di te e ad altre versioni di te negli altri orizzonti temporali.

È vero che esistono versioni multiple di te e orizzonti temporali multipli, ma vorremmo fare chiarezza su questo punto. [...]

Devi comprendere che le diverse versioni di te esistono in virtù delle tue scelte. Quando prendi una decisione, e poi vivi un rimpianto o un rimorso e lo contempli (ti focalizzi su di lui) con le tue emozioni, di fatto crei un nuovo filo di un'altra versione della realtà in cui può attuarsi la decisione alternativa.

Per ogni decisione ci sono cinque possibili scelte: due di fascia bassa, due di fascia alta e una che definiamo scelta divina o dell'lo Superiore. Le due di fascia alta e quella dell'lo Superiore – ovvero le scelte più elevate – sono gli scenari migliori. Quando vivi un rimpianto per una decisione, forse hai preso la migliore in quel momento, ma comunque provi rimpianto. È il caso di una donna che decide di divorziare ma è in ansia per i suoi figli: è preoccupata che siano lontani dal padre e così via, perciò con le sue emozioni crea un'altra versione della realtà in cui rimane con il marito.

È importante comprendere che quella versione [la versione alternativa di sé] è alimentata dalle sue emozioni e dal suo investimento nello scenario. È alimentata anche dal marito, [dalla] sua vergogna, rimpianto, rimorso: tutte [queste emozioni] contribuiscono a mantenere in essere la versione alternativa della realtà, che continuerà ad alimentarsi finché persistono quelle emozioni. Quando la persona rielabora le proprie emozioni e viene a patti con la decisione che ha preso, gradualmente smette di alimentare la versione alternativa e, senza un'energia che la mantenga, a poco a poco questa si dissolve. È vero che in questo modo si attuano versioni multiple di ogni decisione, ma non è vero che le realtà alternative sono infinite. Perciò le possibilità probabili e quelle possibili sono la norma.

Ora puoi rivisitare le circostanze e le situazioni con un occhio sul discernimento e uno sulla dissoluzione. Gli orizzonti temporali stanno collassando. Quando risolti le emozioni del rimpianto e così via, appena prima di lasciarle finalmente andare vivi un momento di consapevolezza, la mente traduce tutto in un grosso "e se" e, forse, per un istante vedi anche dove ti avrebbe portato quella strada. In quel momento hai un fremito, un sussulto di volontà che ti sgancia e ti fa rilasciare l'attaccamento e il supporto energetico a quella versione.

Ora, siccome gli orizzonti temporali stanno guarendo, potresti anche non ricordare una situazione o uno scenario perché è confluito nel tuo orizzonte temporale, come un filo che viene riportato al posto che gli spetta; hai

solo un fugace ricordo e una forte consapevolezza decisionale: "Sono felice di non aver preso quella strada" ed è finita. Sganciarti da quell'energia ti riallinea con la persona che sei oggi.

La dimenticanza

Anche per questo motivo le persone dimenticano, anche di aver dimenticato. A volte lo notano, a volte ricordano senza notare che avevano dimenticato. È utile cominciare a comprendere che le persone che si risvegliano nel momento presente potrebbero non ricordare che ieri covavano rancore e oggi non più. Ogni individuo si resetta a modo suo. Sono disponibili diversi strati di programmi per il resettaggio: ciascuno può accedere ai reticoli nel tempo onirico e avere il resettaggio che gli consente di filtrare le esperienze in modo da sganciarsi dai traumi e dai drammi. Facciamo tutto il possibile per liberare le persone dai traumi e dai drammi e attenuare lo shock che potrebbe insorgere quando queste conoscenze cominceranno a manifestarsi su vasta scala.

.....

FACCIAMO TUTTO IL POSSIBILE PER LIBERARE
LE PERSONE DAI TRAUMI E DAI DRAMMI
E ATTENUARE LO SHOCK CHE POTREBBE
INSORGERE QUANDO QUESTE CONOSCENZE
COMINCERANNO A MANIFESTARSI
SU VASTA SCALA.

.....

Non stiamo suggerendo che le persone diventino insensibili, bensì che attivino un cambiamento affinché non abbiano bisogno di diventare insensibili ma restino aperte, consapevoli e permissive. È questo il motivo per cui servono aggiornamenti, per evitare che restino bloccate nella coscienza della paura.

Alcuni cercano risposte per il futuro. E noi diciamo con assoluta certezza che il futuro è ancora incerto: non nel senso che può destare timore, ma nel senso che chiediamo a te di decidere il tuo futuro. Ti chiediamo di par-

tecipare alla riconfigurazione di quest'area di libero arbitrio perché tu sei al centro dell'area di libero arbitrio in cui ha luogo la riconfigurazione. Quando incontri difficoltà, traumi o drammi, devi cominciare a usare un linguaggio più leggero che ti consenta di rilasciare gli attaccamenti.

Noi giocheremo con te e diremo se hai mai sentito la frase: "Oh, non so come ho fatto a dimenticarlo, sarà stato un momento di amnesia." Noi diciamo no, è stato un momento multidimensionale! Quando pronunci questa frase invece della precedente dichiari la tua multidimensionalità, ti sganci dalla coscienza di massa e affermi di avere l'autorità di creare la tua realtà. Se incontri un ostacolo che ti spaventa – che sia una bolletta che non riesci a pagare o una situazione difficile da risolvere – fai mezzo passo indietro e di: "C'è sicuramente una soluzione e cercherò di scoprirla subito" oppure: "Mi chiedo quale sia la soluzione." In questo modo apri le vie che conducono a soluzioni che non avevi immaginato. Se incontri una di queste difficoltà, è necessario guardarla in faccia e dire:

*Non hai potere,
non hai potere,
non hai potere.*

C'è sicuramente una soluzione e io chiedo che mi si presenti.

Amen.

Nomini l'esito che desideri e l'Universo ti fornirà la soluzione. L'Universo è stato creato in modo da rispondere agli esseri umani. E il motivo per cui risponde è che gli esseri umani racchiudono il DNA divino, ovvero l'energia del Creatore. Che se ne rendano conto o meno, le persone hanno un potere di comando che non esiste altrove. È per questa ragione che altre specie del cosmo tentano di lavorare con voi umani, di interagire con voi, di osservarvi e così via.

La certezza di avere un'autorità assoluta è molto, molto potente. Quando le cose vanno male o ti si presentano situazioni spiacevoli o difficili, sai che puoi vivere quell'esperienza e concederti di dire: "C'è sicuramente una soluzione, devo solo scoprirla" o "C'è sicuramente una soluzione e mi aspetto di sapere la risposta al più presto." Ciò non significa che non dovrai fare nulla per proteggerti e così via, ma vogliamo che tu capisca che non c'è più alcun bisogno di soffrire. Questa è la fine della sofferenza.

.....

MENTRE ASPETTI CHE IL PROSSIMO ANNO
PORTI OPPORTUNITÀ, SALTI EVOLUTIVI,
TRASFORMAZIONI E MOLTO ALTRO, UNA
CERTEZZA SU CUI PUOI CONTARE È LA FINE
DELLA SOFFERENZA.

.....

Mentre aspetti che il prossimo anno porti opportunità, salti evolutivi, trasformazioni e molto altro, una certezza su cui puoi contare è la fine della sofferenza. Gli uomini non potranno più causare sofferenza ad altri. Inoltre, l'autorità è in declino. Coloro i quali vivono nella chiarezza e nell'integrità sono appostati in tutto il Pianeta per continuare a mettere in discussione l'autorità e le attività che hanno un impatto sul genere umano.

Non sarà più possibile esercitare l'abuso di potere. L'esempio della destituzione di Mubarak, il presidente egiziano rimasto a lungo in carica, è un caso eclatante. Lui, il capo di Stato, aveva ordinato ai militari di fermare le rivolte e sparare sui cittadini ma questi si sono rifiutati: non volevano usare la forza contro il loro stesso popolo. A ogni livello si è creata quella che definiremmo disobbedienza civile. Perciò tra le cose che vedrai accadere sempre di più c'è la volontà degli individui di unirsi ad altri per difendere i propri diritti di esseri umani e di cittadini.

Finalmente vedrai un cambiamento – un cambiamento ancora maggiore, diciamo, perché è già in atto – in cui le persone non faranno più affidamento sulle notizie divulgate da quelli che si definivano circuiti ufficiali. E arriveranno alla conclusione che è meglio informarsi attraverso gli amici, i blog e ogni genere di fonte alternativa. Siamo pronti a rispondere alle domande.

Domande e risposte

Di seguito trovi le domande poste da me e le risposte offerte dai Signori del Tempo.

Gli esseri umani sono fin troppo abituati alle proprie identità o esperienze traumatiche, alcuni sono addirittura dipendenti dal vit-

timismo o da altri sottoprodotti dei traumi, e quindi siamo un po' disorientati dall'assenza d'informazioni al riguardo. Come o con che cosa riempiamo il vuoto dei ricordi che si rilasciano, o gli orizzonti temporali che si risolvono, per non essere portati a reinventare nuove esperienze traumatiche ed emozioni spiacevoli per abitudine o per una forma di dipendenza?

Ebbene, accadono due cose: innanzitutto c'è un residuo energetico. Questa è la prima cosa. La seconda è che è il residuo energetico a farti tornare a quell'esperienza. E ci sono situazioni in cui, ai livelli superiori della coscienza, non è subentrata la dimenticanza e l'inconscio cerca di riprodurre l'evento con un esito migliore. Così crei un'esperienza pensando che questa volta avrà un esito diverso. La crei con altre persone e in situazioni differenti, ma l'esperienza è la stessa perché hai bisogno di rassicurarti appurando che la prima volta non avevi preso la decisione sbagliata.

Noi diciamo, il punto non è se hai preso una decisione giusta o sbagliata, è che si tratta semplicemente di un'esperienza e puoi decidere in qualunque momento: "Sai che c'è? Non ho più bisogno di quell'esperienza. Non ho più bisogno di viverla di nuovo." Prendiamo per esempio l'esperienza della donna che sposa un uomo che la picchia. Poi incontra un altro uomo, lo sposa e lui la picchia. Continua a cercare il matrimonio felice con un uomo che la picchiava e che ora non la picchia più, con qualcuno così innamorato di lei da decidersi a cambiare. A livello inconscio la donna cerca di creare l'esperienza e di risolverla favorevolmente. Noi diciamo che in questo momento storico è possibile e preferibile lasciar andare il bisogno di replicare un'esperienza per ottenere un esito migliore. Quelle opportunità stanno svanendo. È per questo che è così importante dimenticare. Per questo la dimenticanza è così potente.

Ora, torniamo a quello che definiamo il bisogno o il desiderio di creare un esito migliore con lo stesso scenario. Non sarebbe bello entrare in un luogo in cui un essere umano vive un'esperienza e dice: "Accidenti, è stata veramente dura, non voglio riviverla mai più." In quel luogo le persone dicono cose simili. E un'affermazione del genere le sgancia letteralmente dal bisogno di viverla di nuovo.

Ora vogliamo tornare ancora più indietro e rispondere all'altra domanda che hai posto e che riguarda ciò che definiamo il vuoto, o lo spazio vacante, in cui ti chiedi: "E adesso che cosa faccio?". Noi ti diciamo, quando ti accorgi di essere in uno scenario in cui stai per ripetere o riprodurre un vecchio dramma con una persona nuova, di pensare: "Non so nemmeno perché lo penso, non so nemmeno perché ho questa consapevolezza, ma scelgo di sganciarmi qui e ora." In effetti, a livello individuale, quando sai che stai per dimenticare e scegli di sganciarti potresti dire questa preghiera tutti i giorni per un breve periodo: "Scelgo di sganciarmi da tutti i traumi e i drammi che ho sperimentato, che ho incontrato, che ho esplorato. Ora scelgo di essere parte della Nuova Terra e delle nuove esperienze di creatività, padronanza spirituale, amore incondizionato e umanità."

Noi ti diciamo che la Terra è il terreno di prova ideale. Non c'è niente che tu non possa fare. Ciò non vuol dire che puoi fare tutto oggi stesso. Significa che puoi realizzare ogni obiettivo che persegui con passione. Te lo diciamo con certezza, ardore e chiarezza assoluti: cerca ciò che ti rende felice. Trova ciò che ti rende felice, così, quando avrai di fronte quei vuoti, riempirli sarà più un'abitudine che una scelta: basta stabilire una nuova abitudine che sia appropriata. E quella nuova abitudine potrebbe essere molto semplice, come osservare i fiori, imparare i loro nomi, ammirare un tramonto, in modo da sostituire le emozioni debilitanti con la gioia. Se continui a trovare la gioia ovunque, essa continuerà a trovare te. Ci sono altre domande?



NOI TI DICIAMO CHE LA TERRA È IL TERRENO
DI PROVA IDEALE. NON C'È NIENTE CHE TU
NON POSSA FARE. CIÒ NON VUOL DIRE CHE
PUOI FARE TUTTO OGGI STESSO. SIGNIFICA
CHE PUOI REALIZZARE OGNI OBIETTIVO
CHE PERSEGUI CON PASSIONE.



Gli orizzonti temporali stanno collassando e convergendo: verso che cosa?

Stiamo parlando della creazione di versioni multiple della realtà. Le persone che hanno forti rimpianti e così via creano versioni alternative della realtà.

Giocheremo con te e ti offriremo un esempio. Vai in gelateria e vuoi un cono di gelato, guardi tutti i gusti e hai veramente voglia di cioccolato. Poi ricordi che indossi il tuo vestito preferito e, se ti cade una goccia di gelato, la macchia sarà troppo vistosa. Così scegli la menta, perché immagini che non gocciolerà tanto facilmente e anche se lo facesse riuscirai a togliere la macchia, o magari prendi la vaniglia per andare sul sicuro. Tali versioni di realtà esistono già in quel momento. Ora noi ti diciamo che le hai messe in moto tu considerando la possibilità in quel momento. Le versioni sono abbastanza innocue, ma di fatto c'è una versione di te che prende il cioccolato, si sporca il vestito, fatica a togliere la macchia, poi entra in un negozio, compra un bellissimo vestito nuovo ed è entusiasta perché ora ha un abito che altrimenti non avrebbe trovato. C'è un'altra versione di te che si sporca di menta ma riesce a togliere la macchia senza troppa fatica. E c'è la terza versione che non ha alcun problema perché la vaniglia non cola. Noi diciamo che queste versioni esistono finché non servono più.

Quando chiudi la relazione con la persona amata, crei una versione alternativa della realtà in cui la relazione prosegue. Forse quella versione è alimentata dal partner, che voleva restare con te, ed è energeticamente supportata da entrambi quando ripensate ai sensi di colpa, ai rimpianti e così via. Le alternative sono i fili di te che stanno per collassare e confluire nella versione principale.

Ora ti daremo un esempio di risoluzione. La risoluzione avviene quando ti sporchi di cioccolato, compri un vestito nuovo e pensi: "Caspita, questo vestito era in saldo, non l'avrei trovato perché non vengo mai in questo quartiere eccetera eccetera." È una risoluzione felice e l'intero episodio è risolto e reintegrato in te.

La seconda versione è quella in cui fai fatica.

L'altra versione ancora è quella in cui non prendi esattamente ciò che vuoi ma non fai fatica.

E ciascuna di queste versioni si reintegra nel presente. Perciò imbocchi

più di una via. Imbocchi entrambe le vie. Come direbbe Frost? “La strada

meno battuta” o “La strada non presa.”³ Noi diremmo: “Entrambe sono

state prese” da te.

Per qualche tempo...

Per un ciclo.

Trova la tua via d'accesso alla quinta dimensione

L'accesso alla quinta dimensione è un'esperienza diversa da tutte quelle che hai vissuto finora. Qui l'intenzione ha un'importanza capitale. Non puoi entrare in questo regno senza un atto di volontà. Ovviamente, una volta che hai cominciato a indagare e a esplorare, sei abbastanza informato da usare la tua volontà per farti aiutare a diventare pentadimensionale. Ti suggerisco di chiedere aiuto ogni giorno.

Hai la responsabilità di essere completamente onesto con te stesso. È un compito difficile, spesso definito "lavoro dell'ombra". Significa chiedere agli amici di dirti la verità, che accetti qualunque critica con un "grazie" e con la ferma determinazione a sondare a fondo la questione. Significa che ti ami comunque, imperfezioni comprese, che sei disposto a cambiare, che non hai bisogno di difenderti. Anzi, decidi d'imparare dalle critiche e di farla finita con le menzogne e con le sfumature di grigio. Tutto ciò rafforza l'impegno dell'amore incondizionato verso te stesso.

L'ETICA E LA COMPrensIONE

Non puoi essere in 5D se non hai un'etica. Al tempo stesso, nella quinta dimensione l'etica non è più necessaria, perché non sei motivato a comportarti male: qui la scelta non-divina non esiste. Che cos'è l'etica? È la volontà di lasciare che le parole, i pensieri e le azioni siano sempre allineati e comunichino lo stesso messaggio. Fintanto che oscilli tra una dimensione e l'altra, l'etica è uno strumento utile a stabilizzarti nella tua vera identità. Decidere di fare la cosa "giusta"

perché pensi che altrimenti verresti scoperto ti orienta verso la quinta dimensione ma *non conduce* a essa. Se invece scegli di praticare l'etica (come norma e non per paura) e agisci di conseguenza entri in 5D. Se ti assicuri che ci sia sempre un allineamento tra ciò che dici, ciò che pensi e ciò che fai, rimani in 5D. Decidere di fare qualcosa solo perché lo vuoi, senza motivazioni esterne, è la scelta della gioia.

Nella quinta dimensione ti curi dell'altro o del prossimo quanto di te stesso. Quando crei delle relazioni, rapporti d'amore o d'amicizia, entri in un luogo di profonda compassione che è irreprensibile. Anche se lo spiego in termini tridimensionali, in verità l'idea di agire in maniera egoistica o di avvantaggiarsi a scapito degli altri non fa parte dei processi mentali della quinta dimensione, perché non è più un fattore motivante. I fattori motivanti sono la cooperazione, la giustizia, la fratellanza. Bello, no?

Potresti chiedere: "Ma se non mi occupo di me, chi lo farà? Se non faccio in modo di essere al sicuro, come realizzerò il mio scopo?". Qui riaffiora il vecchio paradigma. La scelta di curarti dell'altro quanto ti curi di te stesso ti garantisce di attrarre solo persone affini a te. Ovviamente all'inizio dovrai fidarti. Fidati di me (il gioco di parole è voluto) quando dico che in 5D *sai* per certo che le persone a cui ti leghi sono affini a te; questo non è più un problema. Non ti sto suggerendo di smettere di curarti di te per curarti dell'altro. Sto dicendo che quella "cura" è reciproca e simultanea.

Uno dei segnali più eloquenti della quinta dimensione è questa meravigliosa energia della cura dell'altro e di te in egual misura, una facoltà che puoi anche apprendere e coltivare fin d'ora. Perché no? Ti migliora la vita e ti assicura che stai aiutando almeno un'altra persona. Pensa a quanto cambierebbe il mondo se in qualunque genere di scambio entrambe le parti avessero a cuore l'interesse dell'altra.

Ciò non significa essere un sovrano magnanimo che decide quali siano i bisogni dell'altro. Significa chiedere: "Sei soddisfatto? Hai avuto ciò che volevi?". Impressionante, no? Con chi potresti avere quel tipo di scambio fin d'ora? Puoi esercitarti con lui? Con qualcun altro?

L'uomo moderno è stato indotto a competere con il suo simile,

percepito come un rivale. Ma se adottassimo criteri più elevati, tutti ne trarrebbero beneficio. Bisogna pur cominciare da qualche parte. Non occorre che sia io a dirti di comportarti come se tutti ti stessero osservando, ma è questa la chiave. Comportarti come se tutti ti stessero osservando ti aiuta a sviluppare una maggiore sensibilità all'integrità. I criteri che ritenevi accettabili o soddisfacenti cambieranno, si sposteranno e miglioreranno con il tempo.



COMPORTARTI COME SE TUTTI TI STESSERO
OSSERVANDO TI AIUTA A SVILUPPARE UNA
MAGGIORE SENSIBILITÀ ALL'INTEGRITÀ. I CRITERI
CHE RITENEVI ACCETTABILI O SODDISFACENTI
CAMBIERANNO, SI SPOSTERANNO E
MIGLIORERANNO CON IL TEMPO.



ESERCITA IL RIFIUTO QUANDO NON C'È CORRISPONDENZA

Abituati a rifiutare ciò che non fa per te o non corrisponde alla tua vera identità. Non giudicare giusta o sbagliata una persona o una situazione: pensa semplicemente che “non ti corrisponde”. Non farla sentire in torto, piuttosto dille: “Difendo il tuo diritto di pensarla così, anche se la penso diversamente.”

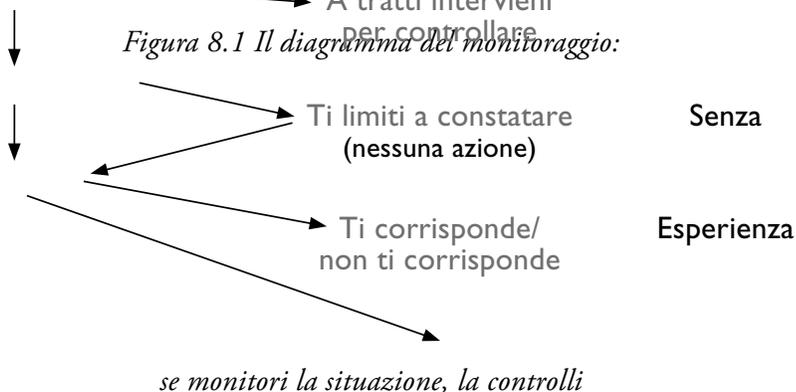
Cominciamo dalla tua normale modalità di esistenza. Di solito monitori ciò che ti accade intorno e a tratti intervieni per controllare la situazione e le circostanze. E se invece entrassi consapevolmente in un luogo in cui ti limiti a constatare, senza agire o reagire? Se invece di lasciarti tentare a giudicare o a classificare una situazione o una persona ti limiti a osservare senza reagire né esercitare alcun controllo, conquisti uno spazio per appurare, e decidere, se qualcosa ti corrisponde o meno.

La differenza può sembrare quasi impercettibile, l'importante è comprenderla. L'approccio mi corrisponde/non mi corrisponde è un modo non giudicante e non spregiativo di sperimentare versioni della realtà senza esserne coinvolto. È un approccio molto potente, che ti consente di entrare in 5D anche mentre vivi esperienze tridimensionali. Ora sei multidimensionale.

Ecco come funziona l'auto-osservazione. Quando noti che stai prestando attenzione a qualcosa, fai un piccolo passo indietro e ascolta le sensazioni che provi. Finché sei impegnato a monitorare l'oggetto della tua attenzione lo controlli. Con un po' di consapevolezza puoi iniziare a sganciarti dal controllo e passare alla semplice constatazione, allora sei pronto ad appurare se quella cosa ti corrisponde o non fa per te. Se mentalmente cominci a formulare pensieri o emozioni di tipo “reattivo”, sei tornato nella modalità di controllo. Se invece riesci a constatare i tuoi pensieri e le tue emozioni e poi ti concedi di decidere se ti corrispondono o meno, rimani in 5D senza avere reazioni in 3D. È un modo d'essere molto potente.

Quando entri nella fase decisionale ed esami la situazione per ap-

purare se ti corrisponde o non fa per te, la facilità della decisione ti
ancora in 5D.



Motivazioni e giudizi

Esamina le tue motivazioni. Se vieni interrogato sul tuo comportamento, non lanciarti subito in spiegazioni, cerca invece di comprendere te stesso e le tue motivazioni. Potresti scoprire che non sono dove credevi.

Impara a praticare il discernimento – non il giudizio – così da non classificare le cose dividendole in giuste e sbagliate, ma semplicemente valutando se ti corrispondono o non fanno per te.

I PIONIERI

I pionieri sono leader o sapienti e sono ovunque intorno a te. Questo termine richiamò la mia attenzione quasi vent'anni fa, quando le guide dei Registri Akashici mi dissero che la persona per cui li stavo leggendo era una pioniera. I pionieri guidano esponendo la verità e rendendola pubblica, in modo che altri possano beneficiare di questa conoscenza.

Il loro ruolo non è dire: “Seguitemi!” bensì incoraggiare chiunque a usare i propri doni e a essere la versione migliore di sé. In effetti dicono: “Non credere a me, chiedi alla tua guida interiore.” Chi parla così è un insegnante di cui ti puoi fidare. Se qualcuno t’insegna a seguirlo, e si aspetta che tu lo faccia, è ancora nell’ego e *non* è affidabile.

Un pioniere può essere una persona colta, un meditatore, un canalizzatore, una guida o solo un essere molto spirituale che si è incarnato per aiutare le anime a trovare la loro strada. Ci sono i pionieri e ci sono i Maestri. A volte sono i Maestri a premere i pulsanti dei pionieri, per incitarli a esprimere la loro maestria. Ma tutti lavorano per un unico scopo: entrare collettivamente in 5D.

Cerca insegnanti che t’invitano a mettere in discussione i loro insegnamenti e a verificarli da te. Ciò non significa deridere o ridicolizzare apertamente l’insegnante. Significa che accogli l’insegnamento e lo esplori dentro di te. Quindi chiedi: “Funziona per me? È ottimale per me? È questa la verità che cerco?”. Potresti trovare un insegnante acclamato che impartisce falsi insegnamenti. La tua responsabilità è usare il discernimento e onorare la tua saggezza interiore.

I GUARDIANI

Se sei un guardiano, sei un protettore e un compagno di anime molto elevate che hanno un compito importante da svolgere. La tua missione è semplicemente stare accanto e fare da guardiano ai nuovi insegnanti. “Accudisci” le altre anime sacre che stanno spianando la via per la nuova famiglia umana. Non devi “fare” nulla, ma il tuo lavoro è estremamente prezioso. Io stessa ho avuto molti guardiani intorno a me. Non devi far fronte a tutte le complicazioni che affrontano gli altri, la tua vita scorre calma e serena, è produttiva e abbondante ma non ha particolari ambizioni, obiettivi o aspettative: devi solo accompagnare.

BENISSIMO, MA LE RINUNCE?

In una discussione che risale a diversi anni fa, un uomo disse che non voleva rinunciare a certi aspetti della vita in 3D, come il cibo. Annuii in segno d'intesa e risposi: "So che cosa intendi dire, ma prova ad ampliare la prospettiva. Pensa a quanto sei cambiato da quand'eri bambino. Per esempio, il ristorante preferito di un bambino di sei anni probabilmente è un fast-food; diventato adulto, quel bambino non si sognerebbe mai di far colpo sulla donna che vuole conquistare portandola in un fast-food. Conosce i piaceri di una bella cena."

Quando avrai ricreato una realtà che rappresenta i desideri e le possibilità dell'esistenza in 5D, sarai più che soddisfatto. Evolvendoci e lasciando andare i piaceri che prima ci attraevano, scopriamo esperienze e strutture molto più ricche, significative e godibili che garantiscono una maggiore soddisfazione a noi e agli altri. Questo punto è importante. Uno dei cambiamenti che sperimenti è che in 5D non sei soddisfatto se non lo sono anche gli altri.

Allora a che cosa rinunci? Alle abitudini malsane. Presta attenzione ai cibi che consumi e scegli prodotti biologici ogni volta che puoi. Se sei pronto per un'alimentazione più sana te ne accorgi.

LA FUSIONE DELLE VITE

Molte persone sperimentano bruschi e improvvisi momenti di vite precedenti che si sono concluse in modo orribile. Li rivedono e vivono esperienze che replicano un evento passato particolarmente difficile. Norm Shealy, noto autore e medico, mi ha raccontato che lui stesso ha rivissuto in sogno l'esperienza di morire strangolato; una volta scoperto chi era stato in una vita precedente gli incubi sono cessati. Altre esperienze sono meno facili da risolvere.

La paura può tramandarsi da una vita all'altra e tenerti bloccato in uno stato d'impotenza. La conoscenza ti rende libero. Il punto è che ti è più facile entrare nella tua divinità se acquisisci questa cono-

scenza. Gli orizzonti temporali si stanno fondendo per formare una nuova realtà che non comprenderà tutti questi passi falsi.

All'inizio il passaggio dalla terza alla quinta dimensione è così divertente che ti verrà da ridere. Finalmente capisci che le questioni di vita o di morte a volte non sono tali. E scopri che la cosa o la persona che temevi non è niente, che a tenerti in una morsa è stata semplicemente la convinzione di averne paura. Allora dici a cuor leggero: “Puf! Non esisti più” e vedi quella cosa o quella persona perdere potere su di te.

ALTRE VERSIONI DI TE

Nel mio lavoro a volte incontro due persone simili che chiedono letture quasi in contemporanea. Mi è accaduto molte volte di vedere due persone dai nomi insoliti presentarsi lo stesso giorno. Chiedono una lettura dei Registri Akashici, s'iscrivono a un corso o vengono a un seminario lo stesso giorno.

Una volta nel mio ufficio pensavamo che quella donna di nome Carolina che aveva appena telefonato fosse la stessa che conoscevamo già. Settimane dopo scoprimmo che si trattava di una persona nuova che aveva chiesto un appuntamento con me. Entrambe avevano fissato una sessione privata lo stesso giorno. All'inizio non riuscivamo a comprendere come avessimo potuto confonderle, ma le circostanze erano così singolari e sincronistiche che, quando chiesi cosa stava succedendo, la risposta fu “ovvia”: erano la stessa anima.

Poi chiesi: “Dovrei dire qualcosa?”. Il mio Io Superiore mi comunicò un grande “sì”, così le presentai l'una all'altra perché si conoscessero. Una viveva in Florida, l'altra si sarebbe trasferita lì la settimana seguente.

I miei archivi sono pieni di persone che ho incontrato in varie parti del mondo e che sono la stessa anima. Spesso lavorano ad aspetti diversi dello stesso tema. È sempre un piacere lavorare con queste persone e – con la guida del mio Io Superiore – riesco a individuare il loro percorso ottimale.

TABELLA 8.1. QUATTRO VERSIONI DELLA STESSA ANIMA

| Qualità | Vita 1 | Vita 2 | Vita 3 | Vita 4 |
|--|--|--|---|--|
| I nomi sono inventati ma esemplificano le somiglianze. Tre hanno la stessa iniziale (una vocale). Due sono uguali tranne che per una vocale. | Adam | David | Adum | Allan |
| Professioni e interessi | Medico nella Seconda guerra mondiale, ingegnere/coltivatore/molto spirituale, dedito alla famiglia | Ingegnere/spirituale, ha lavorato come ingegnere per la marina, dedito alla famiglia | Ingegnere, medico, dedito alla famiglia | Molto abile nella meccanica, profondamente religioso, dedito alla famiglia |
| Data di nascita (escluso l'anno) | Stessa data | Ignota | Stessa data | Non disponibile |
| Età | Deceduto | 60+ | 50+ | 30+ |
| Residenza | Stessa città | Stessa città | Ha ricevuto una proposta di lavoro nella stessa città ma l'ha rifiutata; ha vissuto per qualche tempo vicino a me | Ha vissuto per qualche tempo vicino a me |
| Tutti dello stesso sesso | M | M | M | M |

Gli Adami

Sono arrivata alla conclusione che esistono più versioni di ciascuno di noi. Qual è il beneficio d'incontrare o di conoscere un'altra versione di te? Potreste lavorare insieme, magari anche aiutarvi a vicenda a raggiungere obiettivi che da soli vi sfuggirebbero.

Ecco un esempio di molte versioni della stessa anima: un gruppo di uomini che ho conosciuto tramite vari amici comuni che si frequentavano, alcuni dei quali hanno anche seguito i miei corsi. Ho capito che erano la stessa anima da molti "indizi" e perché consultando il mio Io Superiore ne ho avuto la conferma. Ometto i dettagli per non rivelare la loro identità. In un caso, mi è apparso il volto di un uomo sovrapposto a quello di un altro, così ho visto chiaramente due versioni della stessa persona. Immagina l'effetto che può fare.

Gli uomini di questo gruppo sono un'unica anima. Io ne ho conosciuti quattro. Il primo è stato disincarnato dal corpo per una ventina d'anni. Quando ho incontrato una sua versione più giovane, entrambi vivevano nella stessa città e per loro scelta. Quando ho conosciuto il terzo, gli ho chiesto se avesse mai pensato di trasferirsi in quella città e ha risposto di sì, ma che non c'era andato perché aveva rifiutato una proposta di lavoro. Il più giovane dei quattro sta ancora scoprendo chi è. Tutti sono portati per l'ingegneria. Uno ha persino inventato alcuni congegni senza avere una preparazione formale, altri due hanno una laurea in ingegneria. Il primo e il terzo hanno lo stesso nome (cambia solo una vocale), la stessa data di nascita (giorno e mese, non l'anno) e un forte legame con la medicina: il primo era stato un medico durante la Seconda guerra mondiale e voleva diventarlo in questa vita, il secondo lo è divenuto.

Nota le straordinarie similitudini nella tabella e vedrai gli aspetti di un'unica anima incarnata in diverse generazioni che ha incrociato il mio cammino e interagito con me per lungo tempo. Sono incarnazioni che ho incontrato e conosciuto personalmente. Ovviamente quest'anima ha un influsso importante e potente sulla mia vita, perciò le sue incarnazioni si sono presentate sul mio cammino. Io ne

conosco solo quattro, ma mi aspetto che ce ne siano di più.

Per me è stata un'esperienza straordinaria, perché ogni volta che conoscevo uno del gruppo la sua identità mi si rivelava spontaneamente senza chiederlo. Era sempre la stessa persona. Questa "identità" della "stessa anima" mi è apparsa più volte con molte persone, un mistero che continua a manifestarsi. Sorprendentemente, accade molto spesso, e so che probabilmente tu hai avuto esperienze simili.

Entra in contatto con un'altra versione di te

La tua anima può occupare due corpi. Esistono più versioni di te, il che ribalta completamente l'idea di una sola anima, un corpo solo. Quali altre idee in cui credi potrebbero non essere vere? È tempo di espandere la concezione della realtà. Se sei onesto con te stesso devi accettare che c'è molto di più di quanto si possa immaginare in una prospettiva lineare. Faresti bene a riconsiderare tutto ciò che hai pensato finora su te stesso, la tua vita, la tua missione e così via. Hai l'opportunità di diventare la versione più avanzata di te cambiando il modo di pensare. Almeno considera l'idea di aprirti ad altre prospettive.

Mentre accetti la conoscenza delle dimensioni multiple e delle multiple versioni di te, la mente si apre alla consapevolezza che c'è molto più di quanto immagini. È un concetto che probabilmente hai sentito da altri insegnanti e che forse non hai assimilato appieno, oppure ti ha mandato in confusione. Trova un punto di ancoraggio in un'esperienza che ti aiuti a convalidare questa conoscenza. Magari hai fatto un sogno in cui ti sei visto sulla "strada non presa". Magari in meditazione hai ricevuto intuizioni su aspetti della tua vita che sai non essere quella attuale. Allora ricordati che stai espandendo la tua visione pur rimanendo nell'eterno qui e ora.

Immagina di nuotare in mare, guardando la riva hai bisogno di due punti di riferimento per capire dove sei. Quando cominci a "sentire" come si sta nelle altre dimensioni, come un nuotatore nel mare, usi i punti di riferimento che ti si presentano e a poco a poco impari a identificarli. Quando riconosci che non c'è soltanto un'unica versione della

realtà, la tua percezione si amplifica, a volte anche prima che accetti le realtà multiple. Per arrivare dove ti prefiggi, è utile tenere in considerazione la tua posizione attuale e al tempo stesso tenere d'occhio le altre posizioni, oltre a quella futura in relazione a un qualche punto di riferimento esterno. Riguardo al “come” può verificarsi sii aperto. È un po' come guidare: sei consapevole della tua posizione nel traffico e al tempo stesso tieni d'occhio le altre auto.

Conversazione con Maureen St. Germain

DOMANDA: Anche se la fine della mia relazione risale a sei mesi fa, spesso ho ancora forti ondate di rabbia, senso di colpa, autoaccusa, tradimento, vergogna e confusione. Razionalmente sono sicura della mia decisione di chiudere il rapporto, ma queste emozioni, compresi i ricordi dei litigi e anche i nuovi litigi che ho con lui nella mia testa, mi hanno incuriosito e vorrei sapere che cosa sta succedendo.

MAUREEN: Che cosa sta succedendo? Prima di tutto, non sei sola. C'è un'altra versione di te che ha preso l'altra strada ed è rimasta con quell'uomo. La situazione che stai vivendo con emozioni così forti è il tuo modo di raggiungere la versione di te che sta proseguendo la relazione. In effetti è molto probabile che ci siano cinque versioni di te: due in fascia alta, due in fascia bassa e una che manifesta il Divino. Puoi mantenerne più d'una, dipende da quanto ti dedichi a pratiche che ti aiutano a tenere alte le tue vibrazioni.

D: Com'è possibile avere ancora questi strascichi?

MSJ: Le emozioni sono intense (i ricordi sono molto forti, vividi, a volte puoi addirittura “sentire” o rivivere le discussioni nella tua testa) e il contrasto tra quelle emozioni è enorme. Ora, se consideri queste emozioni così cariche di energia, tenendo a mente che le emozioni sono il ponte della quarta dimensione, capisci che stai usando il ponte in 4D per raggiungere quella versione di te; ciò significa che le due versioni di te si incontrano tramite esso.

D: Come posso gestire la situazione?

MSJ: 1. Inizia col constatare che l'altra versione di te esiste e che le emozioni sono reali.

2. Guardale con l'atteggiamento di un osservatore.

3. Fai un passo indietro per osservare e di': "Ah, questa emozione mi arriva da un altro piano temporale, da un'altra versione di me."

4. Guarda con compassione e di': "Sono felice di aver scelto *questa* versione [la *mia* versione] della realtà."

5. Sappi che le realtà alternative vengono alimentate da te e dagli altri. Per esempio ti preoccupi che il tuo ex compagno stia bene e ti senti in colpa per averlo ferito. Il tuo ex compagno sente la tua mancanza e ti vorrebbe ancora con lui.

6. Riconosci che con questa "alimentazione" sei tu a mantenere in essere le altre realtà. Ma puoi sganciarti dal senso di responsabilità e di colpa dicendo: "Ognuno ha fatto il meglio che poteva, me compresa" e poi chiudi la questione. Chiudila come faresti con un bambino quando, guardandolo dall'alto, gli chiedi: "Tutto bene?". Una volta che il bambino ha risposto di sì ti limiti a dire: "Bene."

7. Solo constatare che hai alimentato quella versione della realtà ti rende immune alle emozioni con cui il tuo ex ha contribuito ad alimentarla. Ecco a cosa porta la scelta: appena smetti di alimentare una realtà, lui non riuscirà più a farlo [quella realtà cessa di esistere].

8. Ricorda che è tutto un gioco e che tutti i giocatori giocano in base al proprio libero arbitrio. Non sentirti in colpa per le tue decisioni, giuste o sbagliate che siano: questo agevolerà il processo.

D: Mi hanno consigliato di scrivere una lettera a ogni persona con cui sono stata arrabbiata nella mia vita e poi bruciare ritualmente ogni lettera. C'è un altro modo di trasformare la rabbia?

MSJ: Quel tipo di esercizio serve soprattutto alle persone che non sono capaci di perdonare, che non hanno un cuore abbastanza aperto da perdonare al punto che nessuno potrà più ferirle. Usa semplicemente l'antica pratica hawaiana dell'Ho'oponopono: ripeti il mantra: "Mi dispiace. Ti prego di perdonarmi. Ti amo. Grazie" e la rabbia si trasformerà in un sincero perdono.

Un altro metodo dall'effetto immediato è l'uso del canto cabalistico *Kadosh, Kadosh* (nella raccolta musicale "Mantras for Ascension" [Mantra per l'Ascensione]).

LA GESTIONE DELL'EGO

La nostra comprensione dell'ego in 3D è limitata, non abbiamo capito il bisogno di sopravvivenza dell'ego. In Oriente l'ego è sottomesso, ma lì le persone non sono incoraggiate a distinguersi nella maniera individualistica utilizzata da esso. In Occidente i nostri ego sono fin troppo "esternati", troppo sviluppati per sottometterli. È meglio insegnare all'ego ciò che serve per la transizione e la fusione nella quinta dimensione. Inoltre, "quelli che vogliono vederti fallire" cercano di farti credere che devi usare l'ego per risolvere ogni questione, per risolvere i problemi tuoi o di qualcun altro.

In un articolo che ho postato sul mio blog racconto di aver ordinato alcuni regali di Natale per il mio amato marito che sarebbero dovuti arrivare mentre ero in viaggio. Qualche giorno prima di partire gli avevo detto di aver ordinato delle cose online: "Ti prego, non aprire nessun pacco mentre sono via." Sapevo che lui non aveva ordinato nulla, quindi non c'era bisogno di specificare di guardare bene il nome del destinatario. Dopo la partenza gli avevo mandato un promemoria via sms (dato che ha l'abitudine di aprire tutto ciò che viene recapitato sulla nostra soglia). Gli avevo persino mandato un'email.

Nel mio primo giorno di assenza mio marito mi disse che aveva messo nel mio studio un interfono arrivato per me. Era uno dei regali che avevo preso per lui, doveva essere una sorpresa. Ero turbata, ferita. Non poteva rispettare una mia semplice richiesta? Tra l'altro, lui non capiva perché fossi così delusa e agitata. Così dissi: "Bene, provalo. Se non ti piace lo rimettiamo nella scatola e lo rimandiamo indietro". "Uh, a dire il vero ho già buttato la confezione."

Ero in preda alla frustrazione, allora cominciai a meditare e chiesi: "Che cosa succede?". La risposta arrivò in un istante. Era il mio ego. Il mio "io"

voleva fare qualcosa di speciale per lui, dal momento che lui fa molto per me. Volevo regalargli qualcosa di cui ignorava l'esistenza (di solito compra quello che gli serve quando gli serve), così avrei avuto la sensazione di "fare la mia parte" mostrandogli il mio amore e la mia riconoscenza.

Accidenti! Non mi piaceva ammettere che ero nell'ego. Ma poi affiorò un ricordo d'infanzia. Mia mamma stava aprendo un regalo di Natale da parte di mio papà. L'antefatto è che lui le aveva chiesto cosa volesse per Natale, l'aveva accompagnata in auto al negozio sotto una tempesta di neve per comprare il regalo e poi l'aveva lasciato sul tavolo insieme agli altri perché lei lo incartasse.

La mattina di Natale lei lo aprì delicatamente davanti a tutti, sorrise con dolcezza a mio papà e disse: "Non sarebbe bello se in questa borsetta ci fossero cento dollari?". L'aprì e ci trovò una banconota da cento dollari. Mio papà si era impegnato tanto per farle una sorpresa: a fatica aveva individuato il pacchetto in mezzo agli altri, l'aveva aperto per metterci dentro la sorpresa e infine l'aveva rincartato con cura. Allora capii perché ci tenevo così tanto a fare una sorpresa a mio marito: avevo imparato che le sorprese sono un modo di dimostrare il nostro amore e la nostra riconoscenza. A volte accettare ciò che accade è il dono più grande.

Fai un salto evolutivo

L'umanità è costantemente investita da meravigliose vibrazioni di sostegno che stanno cambiando la realtà in maniera tale che è sempre più facile per te essere il tuo io pentadimensionale. Il lavoro quotidiano con le preghiere e le meditazioni, specialmente in gruppo, ti aiuterà ad ancorarlo nella realtà. Anche se tutto si basa sul libero arbitrio, l'intenzione di aprirti a ricevere abbondanza, guarigione, trasformazione e padronanza ti connette a quelle vibrazioni e supporta ogni tua scelta. Immagina che vengano lanciati milioni di banconote dalla cima di un grattacielo: le persone che stanno sotto devono comunque attivarsi per raccogliere il denaro e usarlo per sé e per l'umanità.

Una parte di questa energia ti aiuterà ad attraversare la vibrazione inferiore dell'ego. Hai molte opportunità di lavorare con l'ego. Im-

para gli strumenti della connessione con l'Io Superiore (rivedi il Capitolo 1), che ti aiuteranno anche a insegnare all'ego il beneficio che deriva da essa. A un certo punto riuscirai anche a fonderli insieme.

L'EQUILIBRIO PENTADIMENSIONALE TRA MASCHILE E FEMMINILE

Quando mio figlio era preadolescente e gli insegnai che tutti noi abbiamo una componente maschile e una femminile, mi disse con tono enfatico: “Mamma, non c'è niente di femminile dentro di me.” Quella risposta così convinta mi fece sorridere. Idealmente sia gli uomini sia le donne aspirano a sviluppare l'equilibrio dell'io, che è la piena espressione del divino maschile e del divino femminile in entrambi i sessi. Si manifesta con le espressioni fisiche della compassione e della ricettività del lato femminile e le espressioni della ponderatezza, dell'ordine e del potere del lato maschile. Ciascuno di noi è chiamato a trovare un equilibrio e continuerà a incontrare tutti questi aspetti finché avrà raggiunto la padronanza attraverso di esso.

In 5D l'espressione può essere interiore o esteriore a seconda delle situazioni e delle esigenze del momento (pensa agli uomini che si prendono cura dei figli e alle donne che operano con i macchinari), il che dà una straordinaria flessibilità. Immagina di riuscire a passare da un modo d'essere maschile a uno femminile e viceversa a seconda della persona con cui interagisci o della situazione in cui ti trovi. Uomini e donne lo stanno già facendo da qualche tempo, quasi spontaneamente.

Quando lasciai l'impiego in azienda e rimasi a casa per qualche anno a occuparmi dei miei figli non mi ero resa conto d'essermi trasformata in una “Madre Terra”. Una volta tornata al lavoro ripresi le mie modalità aziendali e rientrando a casa la sera avevo ancora addosso “i panni maschili dell'ufficio”. Scoprii che, portando a casa le mie modalità maschili, stavo creando scompiglio in famiglia. Appena me ne resi conto, scelsi coscientemente di “cambiarmi d'abito”, svestendo l'energia del lavoro (maschile) e indossando quella dell'ac-

condimento (femminile), e lo scompiglio svanì. Questo nuovo equilibrio è la modalità in 5D. Se ti connetti e ti immergi nella tua vera identità, scopri che è molto facile alternare le espressioni maschili e femminili o esprimere entrambe le polarità quasi simultaneamente.

La guarigione del divino maschile e del divino femminile

Dagli inizi del 2006 abbiamo assistito alla gestazione e alla nascita del divino maschile e del divino femminile negli esseri umani. Ora stiamo vivendo la prima infanzia e la fase in cui si “impara a parlare”; le prossime fasi sono paragonabili ai primi passi, all’adolescenza e infine all’età adulta. Il tuo obiettivo è reinventarti ed evolverti nelle nuove vibrazioni.

Il reticolo del divino maschile – la base energetica per le azioni, le reazioni e il modo di esercitare la leadership nei maschi – è stato aggiornato. In origine il divino maschile era un seguace del maschio alfa e l’energia del divino femminile era quella del supporto. Nella nuova versione in 5D ogni maschio è leader di se stesso ed è in grado di collaborare con altri maschi in maniera più egualitaria. Per spiegare il concetto esaminiamo le antiche modalità di leadership.

All’epoca dei Templari la condotta maschile era molto diversa. Un cavaliere del Graal seguiva la missione di un servitore del Graal, il suo compito era proteggere e servire il leader del gruppo. La compagna di un uomo nel mondo del Graal lavorava nell’ombra e nell’anonimato. La famiglia non veniva mai messa in luce, anche se spesso questi uomini ne avevano una. I familiari nascosti venivano chiamati amici del Graal e vivevano in comunità in cui la loro vera identità non doveva mai essere svelata, per proteggere le donne e i bambini. Questa matrice di basso profilo e di supporto, con la donna che seguiva, faceva parte di un precedente contratto fra uomini e donne.

Per molte persone che lavoravano con Maria Maddalena si preparava una missione più grande. Nel nostro primo Viaggio Sacro per Maria Maddalena, quando arrivammo in Francia qualcosa cambiò. L’ultimo giorno eravamo in una località sacra, vicino a Ussat, insieme a una donna della stirpe di Maria Maddalena. Fu lei a ungerci

e a condurre la cerimonia in cui gli uomini rappresentavano tutti i maschi e le donne tutte le femmine del genere umano. Nella cerimonia, gli uomini avanzarono dalla posizione di servi del Graal a quella di difensori del Graal, le donne dalla posizione di amiche del Graal a quella di compagne del Graal. Queste nuove matrici conferirono a uomini e donne il potere di essere il proprio io divino e di non restare più bloccati in ruoli basati sulla lealtà a un altro.

Attivati come difensori, gli uomini non dovevano più dimostrare o conquistare nulla per affermare la propria dignità. Non avevano più bisogno di seguire un leader. Soprattutto non erano più costretti ad abbandonare la famiglia per compiere la loro missione. In qualità di difensori potevano individuare e scegliere la propria espressione lavorativa, che poteva includere il lavoro con gli altri. Le donne furono attivate come compagne (*companion* nell'inglese antico significa "sposa"), vere pari, che partecipano alla vita del gruppo sotto tutti gli aspetti. Ciò significa che i reticoli dei servi e degli amici sono stati sostituiti dalla nuova energia dei difensori e dei compagni.

Era però necessario altro lavoro per integrare questi cambiamenti nella realtà, che ha richiesto più tempo del previsto. Nel frattempo uomini e donne trovavano la propria modalità all'interno dei nuovi reticoli, annunciando la chiara intenzione di essere diversi dai loro predecessori.

Nel 2012 lo sciamano maya Hunbatz Men condusse un viaggio sacro con me e altri insegnanti spirituali. Durante le cerimonie ci ricordò che questa è l'era della donna, che l'uomo deve farsi da parte. Lo dicono molti insegnanti spirituali. A questo evento "accettai" il mantello di leader spirituale per conto di tutte le donne e ricordai ai partecipanti che spetta a tutti noi, specialmente a noi donne, accettare questo nuovo potere di uguaglianza e condivisione della leadership.

Il Viaggio Sacro per Maddalena del 2014 ampliò la grazia del precedente. Al difensore (il maschile) fu offerta la guarigione dalle ferite della manipolazione e della sopraffazione. Al compagno (il femminile) fu offerta la guarigione dall'oppressione e dalla sottomissione. L'ancoraggio all'antidoto di queste ferite fu un momento importan-

te della cerimonia. Celebrammo anche il consolamentum di ogni membro del gruppo per conto dell'umanità. Il *consolamentum*, il “sacramento dei catari”, l'equivalente dell'immersione nello Spirito Santo, o Unione Divina, era celebrato esclusivamente nella grotta in cui ci trovavamo: con la cerimonia il candidato diventava “perfetto”, pienamente connesso al proprio io divino. Ci attivammo chiedendo al nostro Io Superiore di svolgere l'unzione. La guarigione di quelle ferite creò una connessione di parità e armonia tra i sessi.

Si sono tenute molte cerimonie simili ovunque nel Pianeta per guarire e ricucire le vecchie ferite emotive provocate da abusi dovuti agli eccessi.

Il creare e il consentire cerimonie e rituali costituiscono una delle chiavi per mettere a frutto le nuove energie, sono un mezzo importante per arrivare a un buon livello di padronanza spirituale e connessione tra te e il tuo Io Divino. Connettiti con il tuo cuore e lavora con loro.

Riconosci le dimensioni superiori

Finora abbiamo parlato delle prime cinque dimensioni, in realtà le dimensioni sono tredici e sono tutte accessibili. Alla fine di questo paragrafo ho aggiunto una tabella di facile consultazione per aiutarti a esplorarle, compresi il loro valore e le loro caratteristiche. Tu sei veramente multidimensionale e questi punti di riferimento ti aiuteranno a identificare la tua posizione in ogni istante. E ti aiuteranno a comprendere che oscilli simultaneamente tra dimensioni multiple, anche se per la maggior parte del tempo ti focalizzi su una sola.

Una caratteristica della quinta dimensione è che diventi più consapevole delle aberrazioni della realtà. Se hai visto il film “Matrix”, questo fenomeno è paragonabile alla scena in cui Neo (il protagonista) nota un gatto muoversi avanti, indietro e poi di nuovo avanti. Quando lo racconta al gruppo che lo fa entrare in matrix, gli altri capiscono subito che è un segnale di uscita dalla rete. Ti consiglio vivamente di vedere il film se vuoi realmente comprendere le dimensioni, perché i principi narrati si possono facilmente trasporre a quelli delle dimensioni. Ma siccome ci sono scene di violenza, ti raccomando di coprire i chakra mentre lo guardi.*

Sei consapevole delle anomalie della realtà perché non sei più connesso al sistema di controllo della coscienza di massa, per cui sei in grado di distinguere prontamente le bugie costruite dai media e la

* Basta un semplice movimento della mano: porta il palmo sopra la testa, a circa 15 centimetri dalla sommità, poi fai scorrere la mano davanti al corpo, mantenendo la distanza, con l'intenzione di chiudere ogni chakra, come se chiudessi le palpebre con le dita. I chakra si riapriranno facilmente da soli, più tardi.

disinformazione manipolatoria. Nessuno può più ingannarti senza che tu ti accorga che qualcosa “non quadra”. Quella che un tempo era la nube della disinformazione all’improvviso diventa trasparente. Un modo per entrare in questo stato di consapevolezza è cominciare a capire che cos’hanno da offrire le dimensioni superiori e come sperimentarle una a una. Nei capitoli successivi discuteremo dei metodi per uscire dal confinamento nella terza dimensione.

Le tabelle più avanti elencano le caratteristiche principali delle tredici dimensioni, suddivise in tre regni: il creato inferiore o polare, il creato mediano, il creato superiore. Riuscire a identificare le varie dimensioni ti consente di entrarci consciamente durante la meditazione e, con l’andare del tempo, potrai integrarle intuitivamente nel tuo ambiente allo stato vigile. Questa capacità ti aiuta anche a comprendere che a ogni livello ci sono ordine, coerenza e focalizzazione.

Ogni gradino evolutivo che percorri ti offre intuizioni su quelli successivi. Il creato inferiore dovrebbe aiutarti a comprendere ciò che già sai e sperimenti abitualmente; attraverso questa comprensione puoi cominciare a contemplare le dimensioni superiori.

Dal mio punto di vista, quest’informazione è utile per la mente lineare, che cerca sempre di comprendere. Puoi farti guidare dal tuo lavoro spirituale ed entrare in 5D, oppure scegliere di usare sia la mente sia la spiritualità. In tal caso adotti un approccio mentale per riconoscere e osservare – con l’introspezione o con l’aiuto di amici intimi – i tuoi comportamenti, le convinzioni o gli atteggiamenti che contrastano con la concezione pentadimensionale; ciò ti consente di ancorarti a un luogo più elevato rispetto a quello che raggiungeresti lavorando solo con il cuore. Spesso ci sentiamo più al sicuro con i compagni o i familiari stretti, con cui esprimiamo i nostri comportamenti peggiori. È il contesto ideale per cambiare, se ti concedi di farlo. In fondo, è semplicemente un sistema di informazioni che ti aiuta a comprendere per trovare la tua modalità. Così come impari a sospendere l’incredulità mentre guardi un film e ti concedi di coesistere in più realtà, ora è tempo che la mente dell’ego accolga le tue possibilità multidimensionali.

Man mano che le accetti e diventi consapevole delle specifiche qualità di ogni dimensione, puoi accedervi intenzionalmente.

Gli esseri umani stanno già occupando più dimensioni simultaneamente. Ci sono versioni multiple di te che attualmente partecipano ad altre dimensioni. Questo fatto contraddice l'esperienza comune perché, tra le sue varie funzioni, la terza dimensione è un punto d'unione, per cui l'osservatore e lo sperimentatore sono un'unica persona, il che annulla la consapevolezza delle altre espressioni. È una delle cose che stanno cambiando. Le tue esperienze nel creato stanno infatti riproducendo le *relazioni* tra le dimensioni, insieme alle loro specifiche qualità. Inoltre, nel momento in cui comprendi e accetti il concetto di dimensioni sviluppi un modo unico di stratificare le informazioni delle tue personali esperienze della realtà. Impari a riconoscere che a livello vibrazionale le dimensioni sono incastonate l'una nell'altra come matrisoske. Ciò significa che anche se sei in 5D puoi ancora interagire con la tua famiglia che è in 3D solo perché a qualunque livello hai accesso alle esperienze dei livelli inferiori. Questa interazione segue regole precise, che però si applicano principalmente alla quinta e alle dimensioni superiori. Studia la tabella alla fine del paragrafo per identificare le qualità di ognuna di esse. Dotato di questa nuova comprensione, puoi cominciare a vedere che le relazioni tra i regni del creato sono importanti quanto i regni stessi.

L'ordine e la simmetria che si trovano nel mondo fisico e nell'Universo, tutte le forme di geometria sacra come la musica, gli stimoli visivi per la meditazione aiutano l'umanità a ritessere o calibrare i vecchi schemi disfunzionali e le irregolarità riconducendoli al modello divino. Sono molti gli artisti che lavorano in quest'ambito.

Le tabelle mostrano alcune strutture basilari che distinguono le dimensioni. Abbiamo già parlato delle prime cinque, adesso diamo uno sguardo anche alle dimensioni superiori (per approfondimenti vedi il mio libro *Oltre il fiore della vita*).

La sesta dimensione è il luogo in cui spesso ci rechiamo nel tempo onirico; può avere una struttura e una forma se lo desideriamo,

ma non è necessario. È la sede di tutti i modelli a cui si ispirano le strutture fondamentali della Terra, come il DNA, la geometria e i linguaggi di luce che formano la base per le espressioni e le esperienze sviluppate in 3D. Nella sesta dimensione sei così sazio dell'individualità che hai sperimentato nella quinta che sei pronto a esprimerti in gruppo; la struttura di gruppo è però ancora in fase di perfezionamento. In questa zona cominci a riconoscere altre versioni di te e il tuo lavoro in qualcun altro.

La settima dimensione proviene direttamente dalla Fonte ma reca in sé l'aspetto materiale della precisione. Qui si trovano le basi per l'espressione di gruppo, perciò è l'ultimo luogo in cui puoi percepirti come entità separata. La connessione con la coscienza, che si esprime attraverso anime affini a te, è talmente dolce che la manifestazione collettiva avviene facilmente.

L'ottava dimensione è così vasta che dalla nostra prospettiva in 3D è difficile comprenderla. Qui non puoi più percepirti come entità separata. In generale, quando la coscienza è focalizzata sull'ottava dimensione, l'io tridimensionale si annulla; la forza della vita diventa una globalità collettiva e collaborativa. Anche se esistono ancora i gruppi, questo territorio è pervaso dalla coscienza sconfinata. È la zona in cui il *noi* sostituisce l'*io*.

La nona dimensione rappresenta la coscienza collettiva di gruppi dissimili: pianeti, sistemi stellari, galassie e dimensioni; ma la consapevolezza è rivolta verso l'interno. Questa specifica direzione della coscienza collettiva funziona proprio come il corpo umano, in cui parti dissimili si uniscono a comporre un grande sistema.

La decima dimensione è la sede degli esseri preposti alle fondamenta del creato. La loro energia è così vasta che all'inizio va oltre la nostra capacità di comprensione. È qui che si forma il modello divino. È la fonte degli Elohim e di altri esseri e sistemi divini. È il codice originario per eccellenza.

L'undicesima dimensione è un meraviglioso luogo di aspettativa. Qui il concetto è più vivo della forma. È l'ambiente della consapevo-

lezza integrata delle parti separate del Divino, coese in un luogo d'unione e di comunione. Un posto talmente estatico che sfugge a ogni descrizione. Qui troviamo i Registri Akashici, un campo energetico vivente che muta e cambia di continuo; anche se usiamo la parola "registri", che implica permanenza, sono un ambiente vivo e palpitante. L'undicesima dimensione è la regione degli Arcangeli, di Metatron e dei codici matematici, che includono i codici genetici per l'espressione di tutte le versioni della realtà. Contiene anche una qualità di euforia assimilabile a quella che si prova l'attimo prima dell'orgasmo. Una volta sperimentata questa dimensione, non sei più la stessa persona.

La dodicesima dimensione è il luogo della Pura Coscienza e della Coscienza di Luce. È un ambiente così connesso con se stesso che non comprende separazioni di alcun genere. Secondo alcuni, è il punto di arresto della creazione.

La tredicesima dimensione mi appare come la Coscienza dell'Unione e il luogo dei nuovi inizi. Ho sperimentato questa energia come un luogo in cui ogni pensiero non-divino è causa di dolore e assolutamente inconcepibile. Qui l'Amore è l'essenza di tutto, ma anche questa descrizione è insufficiente.

Un modo per sperimentare la multidimensionalità è perdere la cognizione del tempo e dello spazio. In genere, quando non ricordi cosa hai visto o fatto durante una meditazione, vuol dire che sei andato talmente in alto che non c'erano punti di riferimento. Un altro modo in cui la mente affronta il compito di cambiare il modo di sperimentare e comprendere il mondo intorno a te è la dimenticanza: stai per fare qualcosa e poi ti accorgi che hai dimenticato cosa stavi pensando e temi che sia qualcosa d'importante. Questo stato è il momento ideale perché la coscienza passi completamente da una versione della realtà a un'altra.

Ognuno di questi momenti è una forma di sganciamento dai meccanismi di resistenza dell'ego. Se ultimamente ti accade spesso, considera che forse stai saltando da una dimensione all'altra e che semplicemente non riesci ancora a stabilizzare la tua consapevolezza in entrambe le dimensioni.

TABELLA 9.1
LE DIMENSIONI DALLA PRIMA ALLA QUINTA:
IL REGNO DEL CREATO INFERIORE O POLARE

| Dimensione | Stato dell'essere | Cosa troviamo |
|------------|--|--|
| Prima | Focalizzazione interna, consapevolezza di sé, volontà divina | Punto di autoconsapevolezza |
| Seconda | Focalizzazione esterna, punto e linea, singola superficie (come un foglio di carta), saggezza divina | Riconoscimento delle relazioni, orientamento verso di sé e l'altro, inizio della polarità |
| Terza | Focalizzazione interna, intelligenza pragmatica e attiva, devozione al divino; integrazione tra individualità e spiritualità, impari a soffrire e a guarire; suoni e colori dalle dimensioni più elevate emanano dal corpo (canto) e si ritessono in uno schema funzionale, parole e azioni cerimoniali <i>Obiettivo:</i> bilanciare le esperienze della polarità integrando materia e confronto; <i>basata sulla materia</i> | Creare il Paradiso in Terra, proiezioni da altre dimensioni, dramma del bene e del male, coscienza della polarità; numeri e relazioni appaiono come "costanti" irrazionali mentre il pi greco e la sezione aurea diventano la base per la creazione materiale; l'onnipresente coscienza della polarità causata dalla nostalgia per il Divino infonde il desiderio di evadere e fuggire in cielo <i>Obiettivo:</i> lavorare per raggiungere l'equilibrio e usare il desiderio di creare il Paradiso in Terra |
| Quarta | Focalizzazione esterna, regno elementale prevalentemente in 4D, purezza divina (arte, musica, cultura); regno elementale che si proietta (gnomi, fate, elfi, esseri magici) <i>Obiettivo:</i> imparare a bilanciare il mondo dello spirito, <i>basata sull'emotività</i> | Dimensione estremamente mutevole: Alta: movimento verso l'alto (verso la quinta); Bassa: piano astrale; luogo di seduzione, è facile restare irretiti qui, le forze della polarità sono ancora attive |

| Dimensione | Stato dell'essere | Cosa troviamo |
|------------|---|---|
| Quinta | Focalizzazione interna, coscienza cristica, corpi luminosi; evidenza del Divino (scienza) <i>Obiettivo:</i> bilanciare tutti gli aspetti dell'io così come li esprime l'io Superiore, ultimo stadio della perfezione umana, <i>basata sulla spiritualità</i> | Per i criteri in 3D è il Paradiso; la perfezione così come la conosciamo; beatitudine, proiezione della perfezione concepita, integrità assoluta, consapevolezza degli stati superiori dell'essere, coscienza di gruppo |

TABELLA 9.2
LE DIMENSIONI DALLA SESTA ALLA NONA:
IL REGNO DEL CREATO MEDIANO

| Dimensione | Stato dell'essere | Cosa troviamo |
|------------|--|---|
| Sesta | Focalizzazione esterna, pace e idealismo, si usano tutti i linguaggi simbolici; i corpi individuali esistono ancora, ma vivono molto più a lungo che in 3D; uso della MerKaBa e di altre forme di geometria sacra per supportare l'impegno creativo e unificare gli scopi; controllo della materia fisica del proprio corpo, che viene plasmato sui pensieri; movimento in gruppi, <i>basata sulla forma di gruppo</i> | Colore, luce, musica, modelli di DNA (esemplari per tutte le specie), co-creazione con gli altri, creazione di forme, lavoro durante il sonno; la coscienza si genera dal pensiero, ha un corpo solo se lo desidera |

| Dimensione | Stato dell'essere | Cosa troviamo |
|------------|---|---|
| Settima | Focalizzazione interna, manifestazione dalla fonte, luce tersa, tonalità chiare, geometria nitida ed espressione pura; entità distinte che si muovono come una sola, come un banco di pesci, <i>basata sull'espressione di gruppo</i> | Luogo d'infinita precisione, il sé è percepito come "l'io individuale" |
| Ottava | Focalizzazione esterna, mente di gruppo, anima di gruppo, più "noi" che "io", consapevolezza centrata sul gruppo inteso come "noi" (movimento del banco di pesci), senso di collettività = un unico cuore, un'unica mente, un unico essere, <i>basata sulla coscienza di gruppo</i> | Vastità che sfugge alla comprensione in 3D, difficoltà di stabilizzare la coscienza se ci arrivi dalla terza dimensione (potresti addormentarti o perdere conoscenza; il corpo elementale "chiude" tutte le attività qui e oltre) |
| Nona | Focalizzazione interna, coscienza collettiva di pianeti, sistemi stellari, galassie e dimensioni; coscienza di gruppi dissimili, <i>basata sulla coscienza collettiva</i> , vastità | Consapevolezza interiore amplificata rispetto a quella esterna (sei parte di una totalità complessa), tutto è più vasto rispetto alla nostra idea di coscienza |

TABELLA 9.3
LE DIMENSIONI DALLA DECIMA ALLA TREDICESIMA:
IL REGNO DEL CREATO SUPERIORE

| Dimensione | Stato dell'essere | Cosa troviamo |
|-------------|---|---|
| Decima | Focalizzazione esterna, sviluppo di nuovi piani, esseri preposti alle fondamenta del creato; <i>basata sulla creazione nella materia</i> | Apparizione del modello divino, elementi costitutivi, senso di individualità (non al livello della quinta dimensione) |
| Undicesima | Focalizzazione interna, essere è un processo più che uno stato, luogo di aspettativa, luce preformata, Metatron, arcangeli, Registri Akashici per il Pianeta, la galassia e l'intero sistema; i Registri Akashici sono vivi; <i>basata sulla gestazione (aspettativa)</i> | Ambiente di amata unione (amore per le parti separate del Divino troppo estatico per essere descritto); punto prima della creazione, stato di deliziosa aspettativa (la certezza della creazione imminente è irresistibile), unione nella potenzialità, estasi prima del concepimento |
| Dodicesima | Focalizzazione esterna, un'unica consapevolezza di tutto, un'unica forza, un solo Divino, un'unica luce, nessuna separazione (sarebbe superflua), capacità di sperimentare il Divino; <i>basata sulla coscienza di luce</i> | Ritorno a un unico punto, la coscienza sa di essere in completa unione con Tutto Ciò Che È, non c'è separazione; capisci chi sei veramente e cambi per sempre |
| Tredicesima | Focalizzazione interna, unione <i>basata sulla coscienza</i> | L'amore è l'essenza di tutto, prontezza compassionevole |

Nel corso degli anni ho ricevuto molte informazioni grazie allo studio e all'insegnamento della materia, ma penso ancora che queste tabelle siano indispensabili per ampliare la capacità di comprensione in quanto riassumono e aiutano a sperimentare ogni dimensione.

LE BASI OPERATIVE DELLE DIMENSIONI

Ogni categoria ha una base operativa. Ciò significa che lo strato presente in ogni dimensione è governato da questa espressione. La terza dimensione è basata sulla materia, la quarta sull'emotività, la quinta sulla spiritualità, la sesta è basata sulla forma di gruppo, la settima sull'espressione di gruppo, l'ottava sulla coscienza di gruppo e così via.

Per comprendere il concetto è opportuno riconoscere che stiamo tutti già operando all'interno di queste strutture senza rendercene conto. Per esempio, la donna che ha dato vita all'associazione Mothers Against Drunk Driving [Madri contro la guida in stato di ubriachezza, MADD] ha vissuto un'esperienza materiale e concreta: la morte della figlia. Poi ha affrontato le emozioni della perdita che hanno creato la base emotiva. Quindi è entrata nell'ottica del servizio spiritualizzando l'esperienza e trovando uno scopo: aiutare gli altri in virtù della sua perdita.

A quel punto ha formato un gruppo, che ha sviluppato le proprie espressioni, tra cui un discorso al Congresso degli Stati Uniti. In seguito la MADD è diventata simbolo di una coscienza basata sulle collaborazioni (per esempio con l'American Automobile Association, l'Associazione automobilistica americana, AAA) e sulla specifica cultura del gruppo. Nelle ultime fasi, la MADD ha creato altre innumerevoli collaborazioni e una coscienza collettiva oggi ampiamente conosciuta e accettata.

Quando entri nel regno del Creato Superiore, nelle dimensioni tra la decima e la tredicesima, l'analogia sconfinava sempre più nell'esoterico ma ti aiuta a comprendere che molto probabilmente stai facendo progressi in più dimensioni simultaneamente. Puoi identificare i

tuoi movimenti guardando la tua vita e i tuoi interessi e cercando di capire che cosa stai esprimendo attraverso quegli interessi.

La maggior parte delle persone si trova nelle dimensioni pari o nelle dimensioni dispari. Le prime sono introspettive e orientate verso l'interno, mentre le dimensioni dispari tendono a essere espansive e basate sull'esterno. Si potrebbe anche dire che le dimensioni dispari abbiano una propensione all'azione e una qualità maschile rispetto a quelle pari, che tendono a essere introspettive, ricettive e dunque hanno una qualità femminile. Tutto questo è entusiasmante perché fa capire quanto siano simili il microcosmo e il macrocosmo.

Un'esperienza di superamento dell'ottava dimensione

Una mia amica bulgara che spesso ospita i miei eventi mi ha scritto un'email commovente che conferma alcune di queste informazioni sull'esperienza delle dimensioni superiori.

“Oggi è stato il primo giorno di un seminario molto avanzato dal titolo ‘Iniziazioni del Mahatma’. Abbiamo lavorato su quelle che tu chiami settima, ottava e nona dimensione, e l'amore era immenso. Abbiamo ripulito vecchie creazioni, schemi e intenzioni, realtà che non ci servono più e così via. Alla fine abbiamo creato un programma per l'abbondanza, la prosperità, l'amore e la luce, e la sensazione era di pura beatitudine. Dopodiché ho lasciato che le persone creassero i propri programmi.

“Alla fine della meditazione una donna ha perso conoscenza. Era seduta sulla sedia, non respirava, non aveva battito, e il suo corpo cercava di assumere una posizione fetale, come nel grembo materno. L'abbiamo ‘risvegliata’ e ci ha detto che aveva voluto tornare alla fonte e di aver sperimentato soltanto una pura luce dorata e un profondo amore, nient'altro. Nessun pensiero. Ha detto di essere stata ovunque nel creato e che l'esperienza è durata ore. Ti racconto questo episodio giusto per confermarti che quanto dici è vero: il corpo elementale spegne

il corpo fisico quando la mente sale oltre l'ottava dimensione. Non temere, nessuno ha avuto paura. Le persone erano molto serene e abbiamo parlato con amore dopo l'evento."

PASSAGGI DIMENSIONALI

Per aiutarti a comprendere le dimensioni, di seguito trovi alcuni esempi di cosa potresti provare quando sei consapevole di più dimensioni nello stesso tempo. Le sensazioni possono essere estremamente varie: per esempio avvertire colori, suoni e profumi che prima non erano percepibili; oppure avere una sorta di "trance" che non ti sembra affatto normale. Tempo fa, quando mi presi accidentalmente un'intossicazione da glutammato monosodico, a un certo punto fu come se stessi lasciando il corpo e fossi del tutto "disconnessa" dalla realtà. La sensazione potrebbe essere simile. Se hai un'impressione d'instabilità pur essendo seduto, è molto probabile che tu stia sperimentando passaggi dimensionali.

Senti una nota

Alcune persone sentono risuonare una nota molto forte dopo questa sensazione. Rassicurati perché anche questo fa parte della tua nuova normalità. È come se portando un tavolo pesante su per le scale ti fermassi per ritrovare l'equilibrio. Immagina che alcune anime molto forti, in grado di spostarsi e di cambiare – e lo fanno –, stiano portando un tavolo pesante su per le scale salendo pochi gradini alla volta e che si concedano una pausa per riposare per poi spostarsi e cambiare di nuovo. Quella nota così forte è il segnale di "ancoraggio": significa che il passaggio sta avvenendo, che va tutto bene e puoi continuare.

Vedi la luce

Alcune persone della mia cerchia più intima vedono anche delle luci. In un caso particolare, una donna che ha gli oscuranti alle finestre si è svegliata nel cuore della notte e ha visto radiosi bulbi di luce. All'inizio ha avuto paura, ma è riuscita a stabilire cognitivamente che essi *non* erano nella stanza, dopodiché si è consultata con me. Anch'io li avevo visti. Potresti vederli anche tu, e la ragione potrebbe sorprenderti.

Se vedi delle luci significa che stai registrando o vedendo la realtà con il tuo io in 5D mentre sei in 3D. Benvenuto nella quinta dimensione! Vedere le luci con la coda dell'occhio della mente è un'altra esperienza comune (una cosa ben diversa dalle macchie scure chiamate "mosche volanti" che si vedono invecchiando). Quando noti queste entità, che peraltro sono lì da un po' di tempo, fai un cenno, sorridi e accoglile dicendo: "Se siete entità di luce, vi invito nel mio spazio per essere al mio servizio e al servizio delle persone intorno a me!". Questo invito attiva il canale della tua saggezza in un istante.

Entra in 5D e attiva i chakra superiori

I chakra sono ruote, portali e centri energetici che svolgono diverse funzioni. Sono ricettori e trasmettitori. Sul sistema dei sette chakra esiste un immenso corpus di testi che meritano senz'altro un'attenta lettura. Il mio intento in queste pagine è aiutarti a esplorare i chakra superiori, dall'ottavo al dodicesimo, e insegnarti ad aprirli e attivarli. L'attivazione dei chakra superiori ti apre al regno dei doni spirituali che un tempo erano riservati ai Budda. Budda significa infatti "il risvegliato".

Tutti possono aprire e accedere ai chakra. Darò una breve spiegazione di come funziona ogni chakra e come puoi attivarlo. Allo stesso modo delle dimensioni, i chakra alternano la focalizzazione interna ed esterna dell'essere. Nell'espressione dell'essere in 3D, i chakra si esprimono in una modalità interiore o esteriore. Negli uomini i chakra della radice, del plesso solare, della gola e della corona sono maschili e proiettati verso l'esterno. Nelle donne gli stessi chakra sono femminili e proiettati verso l'interno.

I chakra non si aprono necessariamente in sequenza, ma si stimolano a vicenda per un risveglio graduale a ogni livello; è vero anche che quando si apre un chakra quello sottostante riceve energia e sostentamento, per cui la curva di apprendimento è molto rapida. Alcune persone hanno già aperto e attivato i chakra superiori senza renderse ne conto e senza stimoli esterni. Forse l'hai fatto anche tu. Forse sei un maestro asceto e stai rilasciando gentilmente le energie dei chakra superiori mentre impari ad assestarti alle frequenze più elevate. Hai già pieno accesso alle dimensioni superiori ma hai scelto di elevarti gradualmente per non causare problemi a te stesso o agli altri.

ATTIVA LA GHIANDOLA PINEALE

Prima di esplorare i chakra superiori, è importante analizzare brevemente la ghiandola pineale e il chakra del terzo occhio. Edgar Cayce, sensitivo e chiaroveggente di carattere medico della prima metà del Novecento, diceva: “Mantieni attiva la ghiandola pineale e non invecchierai... resterai sempre giovane.”*

Di seguito trovi una lista di suggerimenti utili per migliorare la tua ghiandola pineale, secondo quel concetto che in gergo informatico viene sintetizzato nella frase “garbage in, garbage out”: spazzatura entra, spazzatura esce. Fai del tuo meglio per concederti questi doni. Qualunque passo in questa direzione ti aiuterà.

1. Evita l'acqua fluorizzata. Calcifica la ghiandola pineale e quindi ne blocca l'attività.
2. Evita grano, glutine e zucchero. Rallentano le espressioni vibrazionali più elevate e in alcuni casi le limitano completamente.
3. Purifica l'acqua dai metalli pesanti, come mercurio, alluminio e altre tossine, e disintossica il corpo. La disintossicazione dai metalli è diventata imprescindibile.
4. Medita quotidianamente. Abituati a farlo con costanza, tanto che saltare una volta è come se saltassi un pasto.
5. Scegli il più possibile di mangiare cibi crudi e biologici.
6. Svolgi attività fisica tutti i giorni.
7. Esponiti al sole. Per saperne di più sulla vitamina D e l'esposizione al sole, visita il sito del dottor Joseph Mercola,¹ esperto di medicina alternativa. Vedi anche la conferenza TED che ha tenuto il dermatologo e ricercatore Richard Weller sullo stesso argomento.²

* Edgar Cayce recepì questo messaggio durante una lettura che fece per sé, per ricevere informazioni sul suo processo psichico. Molte letture precedenti avevano già evidenziato l'importanza della ghiandola pineale in relazione alle esperienze psichiche.

8. Dormi regolarmente. Molte persone sottovalutano l'importanza del sonno, lo considerano un male necessario. Ma atleti e uomini d'affari hanno capito che il sonno migliora le prestazioni a tutti i livelli dell'esistenza.³

Su ciascuno di questi punti puoi trovare informazioni approfondite e facilmente accessibili, ma seguire i semplici suggerimenti sopra elencati ti aiuterà a raggiungere e a mantenere il tuo stato in 5D. Quando esplori questi nuovi impegni verso te stesso, cominci a notare e a identificare gli indizi che arrivano dall'inconscio.

E smetti di dire che muori dalla voglia di fare qualcosa. È un'espressione fin troppo diffusa. Inizia a vivere per la voglia di fare qualcosa. Cambia le tue parole, o almeno cambia questa. Coltiva dentro di te la smania di fare.

Connettiti al Divino

Ci sono momenti in cui ti chiedi seriamente che cosa sta succedendo. Ciascuno di noi ha la capacità di connettersi direttamente al Divino tramite l'apertura del terzo occhio e della colonna centrale, il canale pranico; alcuni sperimentano la rapida apertura del fiume di energia che porta alla ghiandola pineale come un "evento". Nelle antiche tradizioni orientali questi eventi, talvolta definiti "risveglio della kundalini", erano limitati agli insegnanti e ai leader spirituali. Oggi sono accessibili a chiunque, e può darsi che siano la sveglia per il lavoro spirituale che intendi fare.

Inizialmente l'esperienza può intimorirti se non sai che cosa sta succedendo. Durante il processo senti il fiume di energia scorrere nel canale pranico e aumentare enormemente. Puoi cogliere questa magica opportunità cominciando intanto a riconoscere che ricevi e trasmetti energia quotidianamente. Con questa consapevolezza, sei in grado di scegliere coscientemente di rimanere centrato e nel cuore.

Approfondire la consapevolezza dell'energia che scorre dentro di te è un processo davvero potente. Molti pensano che riceviamo infor-

mazioni attraverso la mente, ma in base alle mie conoscenze questa non fa altro che prendere le informazioni che arrivano tramite il cuore e rielaborarle per noi.

Concediti di scoprirlo tu stesso prestando attenzione ai cambiamenti dell'energia intorno al cuore. Molte persone custodiscono informazioni in quest'area. Per aprirti a questo lavoro sono utili le meditazioni di Tom Kenyon.⁴

Attiva il dodecaedro intorno al cuore

Intorno al cuore c'è un dodecaedro che riceve le informazioni provenienti dalle dimensioni superiori, si tratta di un portale per la comunicazione divina che arriva da altre dimensioni. Siamo in grado di aprire il canale della comunicazione quando la mente è calma, per esempio mentre svolgiamo normali azioni come una passeggiata nella natura o lavare i piatti, oppure durante una meditazione. L'apertura può avvenire in molti modi; uno è portare l'Io Superiore nel cuore, ma a volte avviene con altre modalità, per esempio un "colpo al cuore."

Hai un colpo al cuore quando qualcuno che conosci e che ami ti ferisce mentre tu ti aspettavi qualcosa di meglio. La delusione ti coglie di sorpresa, perciò l'impatto è così forte e t'induce a cambiare, a lasciar andare, ad aprirti. Tutte azioni innescate dal colpo al cuore. L'esito finale del processo innescato dal colpo è che tieni il cuore aperto.

La disinformazione abbonda

Nel campo della spiritualità emergente e nel settore della salute, del commercio e così via, ci sono parecchi veicoli di disinformazione. Guarda la voce "omeopatia" su Wikipedia e poi dai un'occhiata alla definizione di altri motori di ricerca: troverai disinformazione in tutti gli ambiti e indubbiamente in qualche caso te ne sarai accorto tu stesso. Rifletti: senza la capacità di discernimento, come fai a sapere se una cura, un trattamento o una terapia sono efficaci? Come fai a sapere qual è il rimedio

più adatto alle tue circostanze o a quelle della tua famiglia? Devi usare l'Io Superiore.

Lavorare in gruppo è utile, perché aiuta a scoprire che alcune informazioni si sono rivelate inappropriate per chi si è consultato con la sua guida interiore. Continua a diffidare di tutto ciò che non ti sembra corretto o di tutte le informazioni che il tuo gruppo di studio sta mettendo in dubbio.

A volte le persone che diffondono informazioni errate non sanno di esserne i veicoli. Distinguere la disinformazione è fondamentale per essere in 5D. La buona notizia è che in 5D, una volta diventato pentadimensionale, la disinformazione appare ovvia.

ACCEDI AI CHAKRA SUPERIORI

Il risveglio in 5D garantisce l'accesso ai chakra superiori. Ecco alcune indicazioni su cosa puoi aspettarti che succeda quando si aprono e si attivano. Riconosci che i chakra superiori sono aperti o si stanno aprendo per la qualità dell'energia che li attraversa man mano che diventano accessibili. I chakra superiori forniscono informazioni che non riceveresti con i cinque sensi: usandoli, segnali all'Universo che sei pronto per cominciare a vivere alle frequenze dimensionali superiori.

Lottavo chakra

È situato sopra la testa. Non appena si apre, puoi sentire un formicolio o una lieve pressione sopra la testa. Il suo scopo è connetterti con il tuo io evoluto nello stato pentadimensionale. È il canale di nascita del portale superiore, e quindi genera l'attivazione dei cinque chakra segreti e dei cinque raggi segreti, situati sui palmi delle mani, sulle piante dei piedi e vicino alla milza o al timo. Quando usi le mani per un qualunque tipo di lavoro energetico, i raggi respingono l'energia negativa. I piedi consentono l'ancoraggio al chakra zero (ne

parleremo tra poco) e connettono con le energie della Terra. I raggi segreti si ancorano attraverso l'emisfero destro del cervello. Il chakra segreto della milza canalizza l'energia anche attraverso l'allattamento al seno. Nei raggi si annidano poteri di aiuto e guarigione per la Terra e l'umanità. I cinque raggi segreti sono contenuti nei raggi bianchi e gialli dell'arcobaleno e si attivano spontaneamente quando apri l'ottavo chakra.

L'ottavo chakra, chiamato la camera segreta del cuore, apre a un tale livello di amore incondizionato da sentire una profonda compassione per ogni forma di vita, che possiamo definire amore divino, e che adesso scorre attraverso di te. Rappresenta la tua connessione con ogni forma di vita. Nel momento in cui sviluppi compassione e interesse per gli altri, per le situazioni e le circostanze, l'ottavo chakra si attiva e viceversa. Ciò significa che se pratici meditazioni e attivazioni che aprono questo chakra, è sempre più facile provare compassione per gli altri esseri umani.

Questo portale energetico conduce la consapevolezza oltre la persona fisica. Crea una pace e una connessione interiore con il prossimo. Nel regno animale la connessione interiore è stata scoperta molto tempo fa. Il naturalista romano Plinio il Vecchio la riscontrò nei delfini, ma adesso sappiamo che la si può attribuire anche agli esseri umani: è l'*amicizia disinteressata*.

Ovunque vai, scopri una tenera amicizia tra estranei che prima non esisteva. Alcuni dicono che è qui che risiede il karma, ma ai fini pratici il karma non esiste più grazie alle dotazioni spirituali disponibili per l'umanità (vedi il Capitolo 4). T'invito ad annunciare la tua nuova eredità: niente più karma!

Le persone sperimentano l'apertura dell'ottavo chakra nei modi più vari. Il colore che sperimento io è un verde-viola iridescente con venature dorate. La sua nuova posizione è sopra la testa, ma c'è chi lo sente tra i chakra del cuore e della gola.

Il nono chakra

Quando apri e attivi il nono chakra, cominci ad acquisire consapevolezza del tuo vero modello cosmico. In alcune tradizioni questa è l'energia del corpo causale, il "deposito in cielo." Spesso è rappresentato come un arcobaleno sferico intorno a un corpo centrale, il corpo causale. Questo chakra aiuta a guarire le ferite e consente d'iniziare a controllare la realtà. Connette con il sole e con il sistema solare: è un portale multidimensionale. Una volta aperto, porti abbondanza, consapevolezza e connessione nel tuo continuum spazio-temporale. Con l'apertura del nono chakra puoi osservare versioni multiple di te. Man mano che accedi a questo tempio cosmico, le tue connessioni cosmiche s'intensificano, la saggezza interiore e quella esteriore si muovono in sincronia.

Il decimo chakra

È la padronanza spirituale che hai acquisito nelle incarnazioni o vite precedenti. Risuona con il grande sistema solare della nostra galassia, la Via Lattea. Quando si apre, accedi a una particolare padronanza che deriva da altre vite, a doni che non sono immediatamente accessibili agli esseri umani. Riesci a captare informazioni con accuratezza, a connetterti con il canale della tua saggezza e ad ascoltare chiaramente quella degli angeli e delle guide. È l'energia attiva che riflette la competenza di vite precedenti.

Nelle anime che sono già maestri asceti, il decimo chakra si apre precocemente, a volte prima dell'età adulta. Queste anime sviluppano una speciale consapevolezza di sé e capiscono di poter fare cose che altri non sono in grado di fare. Proprio per la loro supremazia di solito rimangono umili. Spesso da bambini scelgono di vivere esperienze che assicurano loro di non lasciarsi guidare dall'ego: per esempio, possono avere un genitore molto esigente o un fratello che cerca di "trattenerli". Siccome conoscono solo l'amore, la situazione non ha alcuna importanza per loro: serve soltanto ad abituarli a prestare aiuto e a comprendere gli altri, conservando l'umiltà. Contra-

riamente a chi ha avuto un'infanzia difficile e ha sviluppato tendenze narcisistiche, per cui vive in modalità di sopravvivenza e non riesce a vedere solo l'amore, chi ha raggiunto la padronanza spirituale torna a incarnarsi per aiutare la trasformazione dell'umanità.

L'undicesimo chakra

Il portale dell'undicesimo chakra di solito è accessibile con la devozione al Divino. In termini fisici, risuona con l'intera galassia come entità vivente. La comprensione ti appartiene: non hai più bisogno della polarità nella tua vita. Le decisioni, tutte, fluiscono attraverso di te con grazia e con agio. Con l'apertura di questo chakra tendi a entrare in uno stato di compiacimento, perché l'amore del Divino t'inonda di pace e ti appaga.

Per continuare a essere motivato anche quando questo chakra è aperto mantieni la consapevolezza sul chakra Stella della Terra (ne parleremo tra poco), in modo da portare a termine i tuoi progetti e le tue missioni. Consideralo il tuo tappeto magico, perché quando è aperto questo chakra dà la capacità di viaggiare nel tempo, di essere in due luoghi simultaneamente, di leggere l'energia degli altri e materializzare cose tangibili – forse avrai sentito parlare di yogi che materializzano la *vibhuti* (la bianca cenere sacra) o gioielli. La materializzazione istantanea può riguardare qualunque cosa tangibile, arriva quando hai acquisito la padronanza per gestirla.

Il dodicesimo chakra

L'apertura del dodicesimo chakra ti consente di essere completamente connesso con l'Io Divino. Alcuni hanno effettivamente creato un canale diretto con il Divino; Nikola Tesla era uno di questi iniziati. Il dodicesimo chakra aiuta a perfezionare la padronanza divina. Mentre sei incarnato non sempre noti una differenza in tale capacità perché quando sei in questo stato di attivazione non ti accorgi più delle differenze (principalmente perché sei uscito dal giudizio e dall'attaccamento).

IL CHAKRA ZERO

Spesso chiamato Stella della Terra, il chakra zero è situato appena sotto i piedi. Il suo scopo è offrire una profonda connessione con la Madre Terra per sperimentare il proprio senso di benessere insieme a quello del Pianeta. Essendo un chakra nuovo, non ha residui di altre epoche che impediscono una sincera connessione con la Nuova Terra.

Il chakra zero consente anche di partecipare alla nuova visione della Terra; per svolgere questa funzione così importante ti basta rimanere connesso. Quando espandi le connessioni superiori è importante che tu resti connesso anche alla Madre Terra, ciò significa che rimani nel corpo mentre la tua consapevolezza si espande attraverso la meditazione. È un'esperienza nuova e specifica dell'espressione in 5D, prima questi "stati vibrazionali elevati" erano accessibili solo con l'annullamento del corpo nelle meditazioni finalizzate alla quiete. Certamente ti servirai delle meditazioni della quiete per attivare e allineare tutti i centri energetici (chakra), così da connetterti e guarire grazie all'allineamento. Ma adesso sarai in grado di mantenere la quiete anche nello stato vigile, persino mentre cammini. Sarai in grado di ospitare la connessione divina e quella terrestre simultaneamente.

La connessione con la Stella della Terra, specie dopo aver attivato i chakra superiori, è ancora nel corpo e al tempo stesso consente di rimanere connessi con l'Io Divino. La Stella della Terra ti connette con l'intero Pianeta. Questo nuovo centro del cuore ti permette di accedere a ciò che sta succedendo davvero sul pianeta Terra. Ti è stato fornito per aiutarti a rimanere nel corpo mantenendo al contempo uno stato illuminato. Con un'intenzione chiara puoi anche contribuire a calmare la Terra, a risolvere i dissesti sulla crosta terrestre e l'instabilità del clima.

LA MEDITAZIONE

La meditazione è cruciale per colmare il divario tra le percezioni del cuore e i messaggi recepiti dalla mente. Anche Edgar Cayce insegnava l'importanza della meditazione. In una delle sue letture (281-41) riguardo a essa dichiarò:

Non è riflessione né sogno a occhi aperti; ma dal momento che il corpo è composto di materia, mente e spirito, è la sintonia del corpo mentale e di quello fisico con la loro fonte spirituale.

Oggi è molto diffusa la meditazione della mindfulness, che svuota la mente per fare spazio al nulla. La mindfulness è estremamente utile perché prepara a ricevere le risorse illimitate dell'Universo. Se la tua mente è sempre occupata a elaborare, analizzare, esaminare, non ha spazio per la conoscenza spontanea. Tutti i grandi pensatori lo sanno. Molte tra le scoperte più importanti della storia sono avvenute in sogno o in uno stato meditativo. La meditazione della mindfulness è preziosa perché ti aiuta a rimanere aperto a idee nuove e inesplorate, a stimoli creativi e altro. Il suo scopo è raggiungere la quiete mentale assoluta.

La mindfulness è stata studiata a fondo, e a più riprese la scienza ne ha dimostrato gli straordinari benefici.⁵ Stai attento alla mente che pensa: può tenerti in ostaggio delle interpretazioni che dà alle tue esperienze. *Se ti concedi di lasciar andare la presa dell'ego sui messaggi della mente, ti apri a ricevere quelli del cuore e riesci a entrare in 5D.* Se focalizzi l'attenzione sul *qui e ora*, la tua consapevolezza non ha più confini. L'umanità sta ricevendo il dono della presenza di energie sempre più raffinate che rendono la meditazione più agevole e sempre più significativa.

La mindfulness non è l'unico tipo di meditazione. È utile ricorrere a specifiche meditazioni guidate perché consentono di creare campi energetici che altrimenti non riusciresti ad attivare. Una di queste è la meditazione MerKaBa, che abbiamo già incontrato nel Capitolo 2; se sei in grado di svolgerla, ti consiglio caldamente di farlo. Ora

c'è una MerKaBa più evoluta che consente di attivare i chakra superiori, rendendo sempre più facile l'accesso a queste energie: una volta attivati, essi si predispongono a ottimizzarne l'efficacia, e durante la meditazione arriverai in luoghi sempre più avanzati.

Non è una vana promessa. La MerKaBa 5D ti connette a un campo di energia espanso, sviluppa il canale pranico e poi centra il campo energetico in modo da raggiungere campi di coscienza più elevati mentre ti connetti alla Madre Terra. Questa espansione aiuta la Madre Terra in quanto ti consente di sintonizzarti con lei e lei con te. Significa che partecipi alla soluzione. Significa che impari a “pensare come la Madre Terra” in una maniera che giova sia a te che alla Terra, e al tempo stesso ti connetti e ti sintonizzi con il tuo io più elevato.

L'avvento della MerKaBa avanzata

Nel maggio 2007, un essere capace di connettersi simultaneamente con tutti gli universi è uscito dal grande silenzio e, come se si muovesse in un cunicolo spazio-temporale, ha canalizzato attraverso le dimensioni in questa realtà. L'essere ha introdotto una nuova frequenza energetica nel piano di esistenza in 3D. La nuova frequenza è il veicolo che ci consente di salire e di mantenere le frequenze in 5D che ci spingono e ci sostengono mentre entriamo nel nostro nuovo mondo.

In quel momento, la MerKaBa pentadimensionale è stata impiantata nel nostro piano di esistenza per dare modo all'umanità di connettersi con le energie della quinta dimensione e mantenerle. L'essere ha cominciato ad ancorare il Ponte Arcobaleno – il tradizionale ponte tra il Divino e l'uomo – attraverso il regno cosmico.*

* L'immagine dell'arcobaleno come ponte tra l'uomo e il Divino è molto diffusa nelle mitologie di tutto il mondo. Raymond L. Lee Jr. e Alistair B. Fraser, autori e studiosi, hanno ritrovato lo stesso concetto nelle mitologie zulu, navaho, hawaiana, giapponese, cambogiana, greca e nei miti degli aborigeni australiani, dei chumash, degli hopi e dei norreni.

Usando una geometria sacra creata appositamente per questo scopo, il ponte ha intersecato le Pleiadi e poi Arturo.* Da qui ha formato un angolo retto, disegnando una piramide. Le energie del Ponte Arcobaleno sono state ancorate in tre luoghi (non ancora rivelati) degli Stati Uniti. Poi sono stati aggiunti i nuovi colori che l'ottavo e il nono Signore della Luce – esseri delle dimensioni superiori che non hanno nomi o identità individuali – hanno portato in questo regno: il verde acqua cristallino e il magenta cristallino. Quando l'arcobaleno di energia si è inserito nel reticolo del cristallo centrale si è irradiato da qui verso i cristalli circostanti, attraversando tutti i punti cristallini e protendendosi verso l'infinito. Molte persone vedono il verde acqua cristallino e il magenta cristallino negli arcobaleni e in varie altre immagini. Tutti i colori in 5D sono trasparenti e cristallini.

L'energia è discesa attraverso le Pleiadi, la chiave che serve per sintonizzarsi con lei. Solo chi è sintonizzato con questa energia e la mantiene può amministrare l'attivazione. In quel momento, le energie pentadimensionali hanno gettato il seme dell'attivazione della MerKaBa in 5D, che ora è impiantata nel nostro piano di esistenza affinché l'umanità possa connettersi e ricevere supporto nel percorso di Ascensione alla quinta dimensione.

LA MERKABA PIÙ POTENTE DEL NOSTRO TEMPO

La MerKaBa Multidimensionale in 5D è uno sviluppo potente di quella originale basata su diciassette respiri. Ti apre all'io pentadimensionale in modo nuovo e di straordinaria forza. Prima di sostenere la MerKaBa in 5D è necessario attivare la MerKaBa tridimensionale. Se al momento *non* stai attivando la MerKaBa dei diciassette

* Arturo fa parte della costellazione del Boote ed è la stella più luminosa dell'emisfero celeste settentrionale. Con una magnitudine apparente di $-0,05$, è la quarta stella più luminosa del cielo notturno.

respiri e non l'hai mai praticata, considera d'impararla prima di passare alla versione avanzata. Segui la tua guida interiore al riguardo.

La MerKaBa in 5D parte dai Respiri di Attivazione che vanno dal quattordici al diciassette. Queste energie si sviluppano e si fondano sugli elementi costitutivi di quelle geometriche tridimensionali e le espandono verso altitudini più elevate. È paragonabile a un transformer, uno di quei robot giocattolo che con poche rotazioni ed estensioni diventano veicoli futuristici; allo stesso modo questa meditazione offre una potenza maggiore per sospingerti più in alto di quanto potessi immaginare.

Con questo nuovo veicolo puoi viaggiare oltre la terza e la quarta dimensione, radicarti nella quinta e arrivare a sfiorare la sesta. Durante l'attivazione, verticalmente appare una forma simile a una clessidra (l'immagine di un otto è una versione bidimensionale, piatta e incompleta di questa forma). L'anello superiore avvolge la tua attuale esistenza in 3D. Il punto di congiunzione diventa il canale di nascita alla quarta dimensione, che poi ti spinge verso la tua nuova esistenza nella quinta. A quel punto riuscirai a sfiorare la sesta. Durante la meditazione io l'ho letteralmente sperimentato come un canale uterino, visualizzando una vulva o uno splendido giglio dipinto da Georgia O'Keeffe.

Le energie espanse prodotte da questa versione più evoluta e radicata della MerKaBa consentono di attivare l'ottavo, il nono, il decimo, l'undicesimo e il dodicesimo chakra. Attirano dentro di te l'energia divina proveniente da regni più elevati rispetto alla tua attuale connessione con l'Io Superiore collegandoti all'intero cosmo. Inoltre, varcando questa soglia apri un portale attraverso cui accedi agli strumenti energetici dell'io dell'ottava dimensione.

Se svolta correttamente, con un'adeguata preparazione, la MerKaBa avanzata potenzia l'effetto di altre meditazioni e pratiche spirituali. Rafforza l'appagamento e il flusso d'energia cosmica, inoltre rilascia le frequenze più aggiornate del DNA che vengono riprodotte nel corpo. Una volta che inizi a praticare questa nuova meditazione

sei stimolato a continuare, perché è estremamente potente nel creare cambiamenti sostanziali che espandono la tua vera identità. Molti sentono il desiderio di praticarla ogni trentasei ore circa, essendo il veicolo della loro nuova alba, altrimenti ne “sentono la mancanza”. Ho riscontrato personalmente una particolare combinazione di buona volontà, gioia e stato d’animo centrato sul cuore in persone che non erano abituate a meditare ma che, dopo aver provato questa meditazione, hanno iniziato a praticarla regolarmente.

Gli allievi più scrupolosi sono anche riusciti a vedere i sottili filamenti che si diramano dal corpo causale quando si attiva la MerKaBa in 5D. Il corpo causale è la tua camera del tesoro in cielo, il deposito di tutto ciò che hai conseguito nella vita attuale e in quelle precedenti. I filamenti sono potenti raggi cosmici acuminati che rinforzano la Terra; sono così sottili che non si possono misurare, ma alcune persone riescono a vederli durante questa magnifica meditazione.

La messaggera di queste conoscenze ha scelto di rimanere anonima, perché la sua missione è custodire questo sapere per la Terra e per l’umanità. L’ha insegnato a Janiece Jaffe, una splendida anima, suonoterapeuta e cantante jazz che l’ha tenuto in incubazione per anni prima di comunicarlo a me. Noi tre donne ora lo stiamo comunicando a te. Dopo aver stabilito che Janiece venisse a casa mia a Seattle per offrirci una formazione in suonoterapia e MerKaBa multidimensionale, siamo rimaste stupefatte dall’esperienza della meditazione e dai risultati che stavamo raggiungendo. Anche tu scoprirai che l’attivazione della meditazione e quella del suono aprono i chakra superiori, l’io in 8D e i tuoi io più elevati.

COME PUOI IMPARARLA

Per imparare questa meditazione puoi usare il testo e le immagini che trovi di seguito, oppure puoi procurarti la meditazione guidata su CD (quattordici minuti accompagnati da una musica composta da me e da illustrazioni del noto artista di geometria sacra Endre

Balogh,⁶ e quindici minuti di attivazione vocale guidata da Janiece.)

L'energia che riesci a creare con questa meditazione è incredibile. Quasi tutti coloro che la praticano vivono esperienze straordinarie, per esempio vedono colori vibranti, immagini del DNA insieme ad altre figure e sperimentano piacevoli sensazioni fisiche. Particolare la pulizia del chakra della gola e del collo: molti tra quanti hanno seguito la meditazione guidata hanno sentito il collo che si "ripuliva" e si allungava, oltre a uno "scatto" nella spina dorsale che riportava tutte le vertebre in perfetto allineamento. Altre persone hanno riferito sensazioni diverse, tra cui un miglioramento della vista, della salute e della chiarezza mentale. Un allievo racconta:

"Avevo qualche difficoltà a visualizzare la MerKaBa in 5D, così mi sono focalizzato sulle sensazioni che provavo. Sentivo le vibrazioni che si alzavano sempre di più, specialmente durante l'attivazione vocale. Anche se non capivo perfettamente le istruzioni e mi sono perso alcune parole (l'inglese non è la mia lingua madre), ho avvertito un cambiamento profondo. Un paio di settimane prima avevo cominciato a praticare la MerKaBa originale dei diciassette respiri e ho continuato a svolgerla prima d'integrarla con la MerKaBa in 5D. È davvero molto potente, mi ha sbalordito. Sono senza parole."

Di seguito trovi la trascrizione completa della meditazione guidata. Manca l'attivazione vocale, per la quale occorre ascoltare la registrazione. Se questo passo è necessario per te, lo saprai istintivamente.

LA MERKABA MULTIDIMENSIONALE IN 5D

Questa è la nuova MerKaBa che è stata divulgata per il tuo beneficio, registrata da Maureen St. Germain con l'attivazione vocale di Janiece Jaffe. Idealmente, per prepararti alla meditazione, dovresti prima praticare la MerKaBa dei diciassette respiri. Se per te è necessario questo passo, la tua guida interiore lo saprà.



LA MERKABA MULTIDIMENSIONALE IN 5D

Questa è una versione avanzata ed evoluta della meditazione MerKaBa. Ancora il cuore all'ottavo chakra, attiva le energie delle dimensioni superiori e aiuta a mantenere il cuore e la mente aperti all'io più avanzato ed evoluto.

Ricorda di ispirare nel cuore l'amore incondizionato della Terra e del cosmo.

1. Continua a tenere le mani nello stesso mudra del respiro I4, come vedi nella figura 10.1, con le dita incrociate e i pollici che si toccano. Per tutta la durata della meditazione esegui la respirazione pranica: una profonda respirazione meditativa in cui visualizzi il prana entrare nel corpo simultaneamente dal chakra della corona e dal perineo e scorrere verso l'interno, mai verso l'esterno.



Figura 10.1. Il mudra della meditazione MerKaBa

2. Visualizza il fiore della vita come una sfera all'interno del cuore. In realtà si tratta di sfere multiple: una ruota in senso antiorario, una in senso orario e l'altra in entrambe le direzioni; tutte ruotano simultaneamente. Adesso la perfetta unità formata dalle tre sfere ruota sullo stesso asse del tuo canale pranico e s'irradia dal chakra del cuore. Cambia colore e diventa una sfera verde acqua percorsa da linee dorate.

3. Lascia che la sfera si espanda lentamente; mentre ruota si estende fino alla larghezza della cassa toracica. Prenditi tutto il tempo che vuoi. Lascia che assuma la dimensione perfetta per te. Focalizza la tua consapevolezza su queste parole: lascia che sia, osserva, ascolta, beatitudine del processo.
4. Invita l'energia pranica che scorre dentro di te a supportare la sfera del fiore della vita per farla fluttuare lentamente sul tuo canale pranico. L'energia la solleva dolcemente e la sospinge con grazia e con agio, quindi la porta sul chakra della gola, poi sul terzo occhio, poi sul chakra della corona e infine ancora più in alto, sopra la testa, centrando la sfera del fiore della vita nel tuo ottavo chakra (vedi figura 10.2).

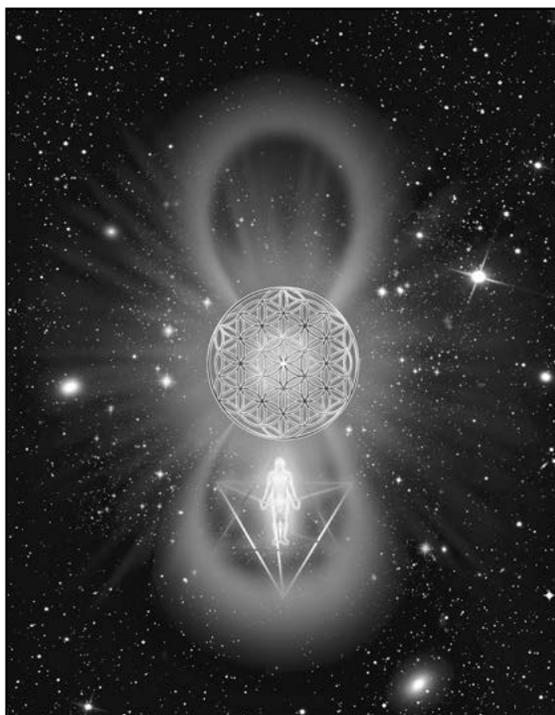


Figura 10.2. Centra la sfera del fiore della vita

nell'ottavo chakra situato sopra la testa

5. La sfera del fiore della vita è perfettamente centrata nell'ottavo chakra sopra la tua testa, in un punto che la collega direttamente ai chakra superiori. Lascia che sia.
6. A questo punto hai creato un flusso a forma di otto, con un nuovo corpo eterico dorato che si riflette sopra quello fisico. Puoi osservare alcune spirali in questo campo energetico. Puoi anche sperimentare la parte superiore e inferiore della clessidra come fossero due valve di una conchiglia (vedi figura 10.3).

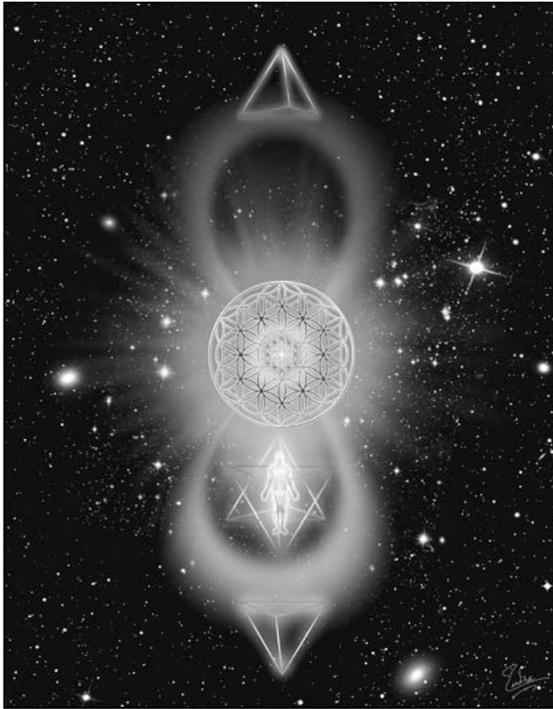


Figura 10.3. Il flusso a forma di otto

7. Hai creato un bellissimo otto in 2D e una clessidra perfettamente arrotondata in 3D. Il flusso a forma di otto ha la proprietà di

roteare su stesso e in se stesso come un toroide. La base è un otto che ruota così rapidamente su se stesso che la sua pulsazione dimensionale trascende la nostra capacità di visione in 3D. La parte superiore e la parte inferiore della clessidra compiono entrambe questo movimento pentadimensionale (vedi figura 10.4).

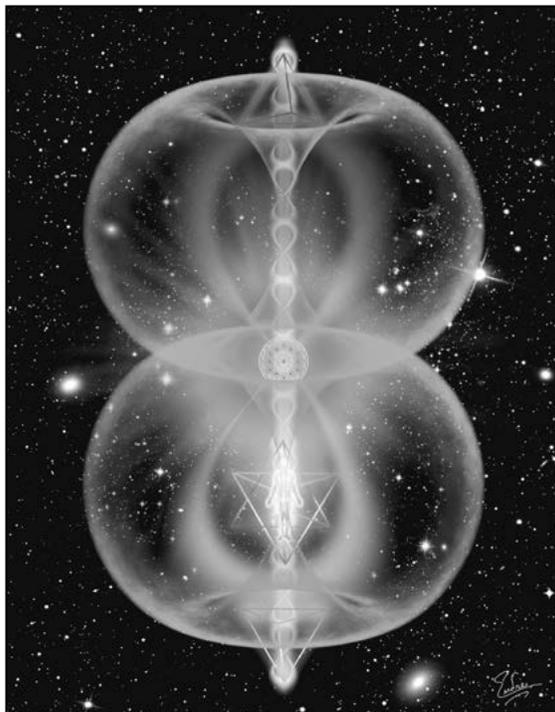


Figura 10.4. Il flusso a forma di otto ruota su se stesso

8. Mentre la tua consapevolezza e la tua energia rimangono centrate nell'ottavo chakra, il nuovo centro del cuore per l'amore incondizionato, adesso porta l'attenzione sul tetraedro della Terra e su quello del Sole, situati nella parte inferiore della clessidra.
9. Muovi simultaneamente le punte dei due tetraedri verso il loro interno. La punta inferiore del tetraedro della Terra sale da sotto i piedi attraverso il suo baricentro fino alla metà superiore

della clessidra; da qui prosegue lungo il canale pranico, supera tutti i chakra fisici, continua a salire oltre il chakra della corona e sale ancora oltre l'ottavo, il nono, il decimo, l'undicesimo e il dodicesimo, innestandosi nella cima della clessidra. Il tuo canale pranico adesso è lungo più del doppio rispetto al solito e per metà della sua lunghezza si estende oltre la testa. A questo punto ti accorgi che hai delicatamente attivato i chakra superiori oltrepassando ogni soglia.

10. Allo stesso tempo, la punta superiore del tetraedro del Sole si muove verso il basso, scende tramite il suo baricentro lungo il canale pranico verso la Terra, fino alla base della clessidra, dove si connette al chakra zero e s'innesta nella Madre Terra.

Nota che l'ancoraggio della sfera rotante del fiore della vita sull'ottavo chakra ti apre a un continuum e ti aiuta gentilmente ad aprire con delicatezza i chakra superiori.

11. L'ottavo chakra, il tuo nuovo centro del cuore, è il centro dell'amore divino, della compassione spirituale e dell'assenza dell'ego. Qui il karma irrisolto si è già dissolto, ma devi scegliere di attivare le capacità spirituali che hai immagazzinato.

Quando inizia ad aprirsi il nono chakra, hai accesso al modello della tua anima. Questo è il vero deposito delle capacità esteriori che si mostrano nell'ottavo e che qui vengono gentilmente alimentate.

Nel decimo chakra sono presenti la tua creatività e la tua fusione del divino maschile e del divino femminile. Concediti di attivare questo chakra, perché ti apre a un nuovo modo di essere centrato, equilibrato e potente.

L'undicesimo chakra ti consente di accedere a capacità interiori in grado di trascendere l'attuale soglia del possibile. I doni spirituali possono includere viaggi nel tempo, teletrasporto, ubiquità o materializzazione di oggetti tangibili. Quando inizia ad aprirsi, questo chakra esercita un effetto di monitoraggio che consente a quelli inferiori di beneficiare dell'apertura sempre più agevolmente.

Il dodicesimo chakra ti connette perfettamente al tuo lo cosmico divino, che a sua volta ti connette a tutto ciò che è.

12. Continua a incamerare il prana da entrambe le direzioni, dal Cosmo e dalla Terra. Mentre inspiri, attiva il sollevamento del perineo fino alla cima del nuovo tetraedro del Sole. L'energia cosmica che scende attraverso il canale pranico fluisce simultaneamente verso il basso. Lascia che continui a muoversi simultaneamente in entrambe le direzioni. Il flusso pranico alimenta la tua superstrada cosmica. E il canale pranico è ora la sede del tuo Ponte Arcobaleno: la tua personale connessione con il Divino. Il corpo arcobaleno è la forma che in effetti appare quando i bodhisattva si dissolvono spontaneamente nella luce.
13. Mentre respiri possono apparire nuovi colori e strutture cristalline. Possono manifestarsi come spirali verticali del DNA o meravigliosi colori che splendono, si spostano e fluttuano. La parte inferiore della clessidra può apparire verde (il colore del chakra del cuore), mentre la parte superiore può tingersi di un viola brillante, il colore del sesto chakra.
14. Continua a respirare attraverso il canale pranico che hai appena esteso e attivato per tutto il tempo che vuoi, lasciando sempre che il prana entri dentro di te dalla Terra e dal Cosmo. Continua a inviare energia alla sfera del fiore della vita, che si annida nel punto di congiunzione della clessidra arrotondata, centrata nell'ottavo chakra sopra la tua testa. Quando la clessidra interagisce con se stessa crea due toroidi che interagiscono perfettamente l'uno con l'altro.
15. Lascia che questa splendida energia si accumuli nella forma del fiore della vita. Puoi vedere un colore specifico o più colori, o anche un caleidoscopio di colori o qualche altra simbologia cromatica. Continua a ispirare il prana da entrambe le direzioni. Stai riempiendo e supportando questa nuova struttura; lascia che l'energia si accumuli per prepararsi alla prossima attivazione.

Attivazione

16. Inspirando ed espirando profondamente, gonfia la sfera del fiore della vita ed espandila alle sue nuove dimensioni. La sfera del fiore della vita adesso ha raggiunto un diametro di 47 metri.
17. Visualizza la struttura chiamata "stella di Gaia", una stella a otto punte che ha la dimensione perfetta per risiedere nella sfera del fiore della vita e sostenere il suo nuovo volume, la nuova struttura e la nuova grandezza. Visualizza lo spazio all'interno che si tinge di un verde acqua cristallino ed è percorso da linee color oro cristallino (vedi figura 10.5). Continua la respirazione pranica a questo livello per tutto il tempo che vuoi.

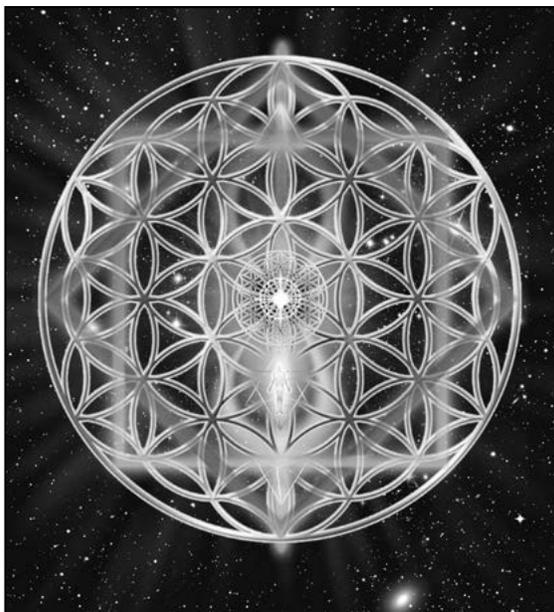


Figura 10.5. La stella a otto punte, composta da due quadrati sovrapposti, era usata dai rosacrociiani nel XVII secolo come simbolo delle otto punte di un Universo geometrico sorvegliate da otto angeli

Ti sei connesso con il tuo nuovo centro del cuore nell'ottavo chakra. Hai aperto la superstrada per il Ponte Arcobaleno che ti ha fatto accedere ai chakra superiori e al tuo io cosmico. E ti sei connesso *con* l'infinito e *nell'*infinito. Adesso l'infinito ti consente di accedere alla tua nuova realtà e l'attiva per te. È il tuo corpo energetico di connessione con l'unità del tutto.

Spero che questa meditazione e attivazione sia una benedizione per te, per tutto ciò e per tutti coloro che incontri.

IL VALORE DELL'ATTIVAZIONE VOCALE

Mi è stata posta la seguente domanda: "Possiamo svolgere la meditazione e saltare l'attivazione vocale?". La risposta è che si può, ma gli effetti della meditazione non durano a lungo. Se vuoi che l'attivazione che hai creato con le energie in 5D nel tuo campo energetico duri almeno quarantott'ore, farai bene a svolgere anche l'attivazione sonora, perché àncora le energie in 5D. Questo dovrebbe ispirarti a svolgerle insieme.

Ecco cosa ha riportato una mia allieva:

"L'attivazione sonora sintonizza una parte diversa del tuo corpo su frequenze differenti. Il suono stesso si àncora nelle visualizzazioni che hai creato durante la meditazione. Ti aiuta a creare l'Universo, il cosmo, se vuoi. Così possiamo sperimentare e sentire il cosmo nel corpo. La sensazione di malessere, sofferenza o dolore è dovuta al fatto che non ci siamo presi cura di quella parte del corpo. È qui che sperimentiamo queste sensazioni."

NUOVI STRUMENTI APPAIONO

Ho avuto accesso a strumenti molto potenti mentre praticavo la MerKaBa in 5D. Puoi farlo anche tu. L'ultimo è il Campo Energetico Rosso Oro. Mi è apparso così com'è rappresentato nella figura

10.6. Dopo meno di ventiquattr'ore ho ricevuto l'immagine illustrata nella figura 10.7 dal mio amico artista Endre Balogh (entrambe le immagini contengono tonalità rosse e dorate che non sono visibili nelle riproduzioni in bianco e nero).

È importante sottolineare che io e Endre possiamo non sentirci per mesi e poi riconnetterci come se non fosse passato neanche un giorno. Dal mio punto di vista, la sua "versione", anche se è molto più sofisticata della mia, rappresenta esattamente la stessa immagine.

Il Campo Energetico Rosso Oro è espandibile e malleabile. È composto da una fascia esterna dai bordi dentellati e in parte acuminati, come una foglia di agrifoglio. L'interno ha un'energia dorata con raggi d'oro più intensi che emanano dai bordi interni.

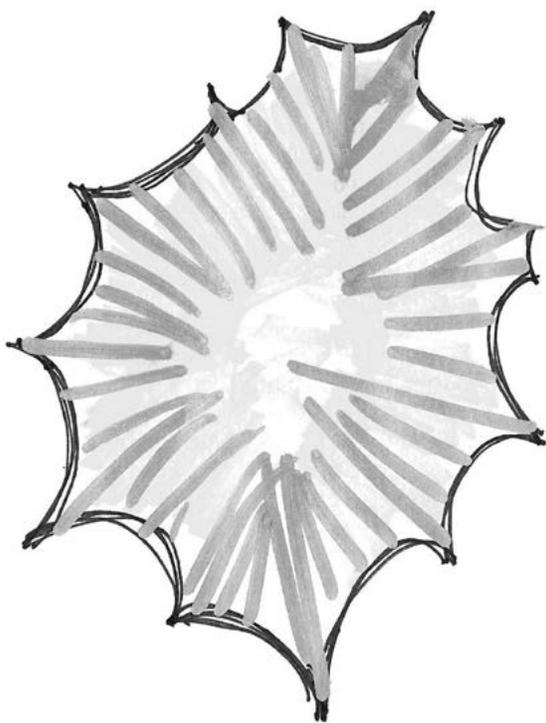


Figura 10.6. Il Campo Energetico Rosso Oro

Mi è arrivato in questo modo: inizialmente, durante una meditazione, mi era stato indicato di dire a una madre e ai suoi due gemelli che soffrivano di spossatezza che lei avrebbe dovuto vedersi avvolta da questa energia. Durante la meditazione mi era stato detto che tale energia li avrebbe aiutati nei modi in cui avevano bisogno. Pochi giorni dopo, in un'altra situazione che necessitava di una guarigione, mi era apparsa la stessa immagine e avevo ricevuto indicazioni su come poteva essere usata in un luogo preciso per avvolgere uno specifico problema.

Avendo ricevuto questo strumento per ben due volte, ero certa che fosse universale. E il giorno seguente Endre mi mandò la sua creazione più recente. Di solito accade così: ricevo una risposta per un problema specifico e poi la stessa soluzione ricompare per una diversa situazione che riguarda un'altra persona, allora realizzo che quello strumento è destinato a tutti.



*Figura 10.7. Il Campo Energetico Rosso Oro
dipinto da Endre Balogh*

Il Campo Energetico Rosso Oro consente di guarire una situazione o un malessere fisico. Immaginalo con l'occhio della mente: nota la forma frastagliata che evoca un cancello che si espande – a me ricorda quei cancelli che si mettono davanti alle scale per limitare l'accesso ai bambini o agli animali domestici. Questa qualità di espansione è importante, perché consente all'immagine di ampliarsi per avvolgere qualunque forma, sia essa un oggetto materiale o una parte del corpo che ha bisogno di una guarigione focalizzata. La forma finale può essere simmetrica, ma non necessariamente. E innesca una rapida guarigione.

Siccome è in grado di espandersi, contrarsi, mutare forma e assumere qualunque dimensione, puoi posizionarla con l'intenzione in qualunque punto necessiti di una guarigione eccezionale. Mentre la osservi, sbatti le palpebre rapidamente e vedrai che comincia a muoversi. È tridimensionale e fluida, così, dopo averla posizionata mentalmente, immagina che sia in 5D.

E adesso?

Stanno accadendo molte cose *su* questo Pianeta, *in* questo Pianeta e *a* questo Pianeta. Innanzitutto la liberazione è già avvenuta. Siamo nella fase dell'implementazione, che richiede molto tempo. Dal momento che siamo in una zona di libero arbitrio, non accade nulla che non sia stato orchestrato da noi a un qualche livello. Il "gioco" è quasi finito e molte benedizioni sono già disponibili per ciascuno di noi. L'azione più importante è riconoscere chi sei: un essere che ha in sé una scintilla del Divino, perciò hai il diritto di chiedere che tutte le forze del cielo ti supportino in ogni aspetto della vita. Ricordatelo quando affronti un ostacolo che appare reale, chiedi che sia rimosso. Medita regolarmente e rilassati: la parte più difficile è finita.

Ci stai? Dipende da te. Molti esseri di *luce* lavorano con te e ci sono energie latenti che emergono per assisterti quando decidi di accettare tutti i miglioramenti e gli aggiornamenti disponibili per cambiare la tua matrice. È tempo di decidere che farai la tua parte, perché senza di te tutto questo non può accadere e non accadrà. Gran parte di ciò che farai è un lavoro intenzionale, *molto potente*, non il solito lavoro finalizzato al benessere. Siccome siamo in una trasformazione planetaria, ci viene data l'opportunità di riorganizzare la nostra struttura cellulare e molecolare fino al livello del DNA e dell'RNA.

SUPERA LA POLARITÀ

Stiamo uscendo dal gioco della polarità per entrare in uno nuovo. Nel 2002 mi trovai inaspettatamente di fronte a un mosaico che raffigurava l'Arcangelo Michele intento a muovere battaglia con la

sua spada. Era su un muro della stazione della metropolitana di Parigi, proprio sotto la cattedrale di Notre-Dame. Mentre contemplavo quell'opera straordinariamente bella, l'Arcangelo Michele mi comunicò un messaggio. Disse che l'umanità ha solo bisogno di una dose omeopatica di negatività per mantenere l'equilibrio della luce.

Quante volte abbiamo sentito dire: "Se c'è più luce, c'è più oscurità"? Ogni volta che sentivo questa frase mi ritraevo e non capivo. Nella mia prospettiva non riuscivo a comprendere perché avremmo dovuto accogliere altra oscurità nel mondo. Se realizzi che il gioco sta cambiando, capisci per quale motivo la nuova informazione (che serve una piccola dose di oscurità) ha più senso, perché rende molto più agevole il superamento della polarità. In omeopatia, la segnatura energetica di un'erba nel preparato finale è così lieve che le analisi chimiche non la rilevano. Credo che l'Arcangelo Michele mi abbia dato questo messaggio affinché potessimo capire che non è più vero che se abbiamo più luce sul Pianeta dobbiamo necessariamente avere più oscurità. Credo anche che grazie a tale messaggio comprendiamo che finché viviamo nella polarità ci sarà oscurità, ma sarà così lieve che per noi non sarà più distinguibile.

Immagina che ci sia così tanta luce che tutto il male che conosciamo sia *solo* la dose omeopatica. Con questo pensiero abbiamo aumentato istantaneamente la luce sul Pianeta, perché abbiamo spostato la nostra attenzione su di essa invece che sulle brutture che non vogliamo. Per esempio, se chiediamo informazioni a proposito "delle persone malvagie che ci sono nel mondo": di chi stiamo parlando? Di assassini, ladri, gente del genere. Quando ho posto questa domanda sono rimasta sorpresa dalla risposta che ho canalizzato: cominciamo a chiamarli "gli alligatori". Ogni volta che pensi a loro non fai altro che alimentarli.

Per comprendere il concetto pensa a un fenomeno che probabilmente avrai notato in certe situazioni: per esempio, stai parlando con un amico di una persona che si trova nella stessa stanza e quella all'improvviso si volta verso di te e ti sorride o addirittura si avvicina.

na. E tu ti chiedi: “Sapeva che stavamo parlando di lei?”. A livello energetico la risposta è “sì”. Io sono sempre stata molto sensibile. Quand’ero piccola mio fratello maggiore mi prendeva sempre in giro. Una volta, appena cominciai a piagnucolare, mia madre si rivolse a mio fratello e disse: “Smettila subito!”. Lui protestò: “La sto solo guardando!”. E mia madre: “Beh, allora non guardarla.” E io dico a te: non guardare l’oscurità e non alimenterai gli alligatori.

Quando giudichi o pensi ai comportamenti delle persone malvagie che abbiamo rinominato alligatori, regali loro più energia con la tua emotività. L’unico modo per evitare di alimenterli è decidere che dovranno affrontare la loro battaglia e che tu non sei coinvolto. Se t’imponi di esaminare il concetto della cessazione del karma, non puoi più formulare giudizi su ladri e assassini. Gli alligatori hanno usato la forza per affermarsi in qualche modo, ma la forza non servirà a fermarli. L’unica cosa che li disperderà è l’amore. La Fonte li amerà comunque. Il perfetto amore dissolve l’oscurità. L’amore totalizzante la disperde.

Nella MerKaBa in 5D, tutta la luce che porti in questa realtà li inonda e li costringe a defluire. Il nostro compito è focalizzarci sulla luce e cercare di restare fuori dal giudizio e dall’oscurità che è ancora presente. Io e te non possiamo fare nulla contro l’oscurità. Possiamo fare qualcosa per il quoziente di luce. È questo il compito che siamo capaci di svolgere. Ci sono persone che si occupano degli alligatori: è il loro lavoro. Noi dobbiamo svolgere il nostro.

CHE COSA PUOI FARE

Esamina i dodici riconoscimenti che ti guideranno verso il tuo nuovo io, la tua nuova realtà: ti daranno le basi per il nuovo gioco che si sta preparando.

1. Riconosci che il tuo Io Superiore sei tu e come accedervi.
2. Riconosci che l’Io Superiore può guidarti.

3. Riconosci i benefici di consultare l'Io Superiore su ogni argomento.
4. Riconosci che un colpo al cuore è un carburante formidabile per la tua Ascensione.
5. Riconosci che sei il co-creatore della tua realtà.
6. Riconosci che puoi cambiare questa realtà a tuo piacimento.
7. Riconosci che il tuo modo di ricevere prescinde dal donatore.
8. Riconosci che ogni individuo segue il suo percorso.
9. Riconosci che sei al centro del tuo universo.
10. Riconosci che ogni giorno riparti da zero (niente più karma).
11. Riconosci che sei tenuto ad agire con integrità.
12. Sii disposto a rimanere connesso con il tuo Io Superiore.

Usa la connessione con l'Io Superiore per sviluppare la tua conoscenza

Usiamo il nostro ego per imparare e per familiarizzare con il mondo che ci circonda. Nella fase della maturità l'ego non è più necessario, ma è diventato così potente che continuiamo ad affidarci a lui invece di accrescere la consapevolezza dell'Io Superiore. Questo conferisce al termine "crescere" un significato molto più profondo. È tempo di crescere. Se risvegli la connessione con l'Io Superiore l'ovvia conclusione è che l'ego e l'Io Superiore possono diventare un'unica volontà: la tua volontà divina.

Usa l'Io Superiore per co-creare con il Divino

Nella mente del Divino tutto è perfezione e onniscienza, ma questa mente non contiene tutte le esperienze che devono ancora essere provate. Il termine onniscienza può essere fuorviante, perché anche i Registri Akashici contengono i futuri probabili ma non tutti quelli possibili finché c'è un'energia che supporta una specifica direzione.

Dai Registri Akashici

E così dall'alto ti diciamo: concediti di essere aperto e ricettivo all'lo Divino, quella saggezza interiore nascosta che rappresenta la versione di te pienamente connessa con il Divino perché sia sempre presente nella tua coscienza. Lo faremo con te.

Ti chiediamo di trovare un luogo tranquillo e t'invitiamo a unirti a noi in un viaggio di meditazione. In questo momento, mentre ti rilassi, chiedi al tuo Io Superiore di entrarti nel cuore. L'lo Superiore è pienamente connesso con il Divino e, quando quella parte di te si fonde con il cuore, hai accesso alla mente divina.

Da questo punto, chiedi alla mente divina di sovrastarti, d'ispirarti, di farti evolvere. Chiedi alla mente divina di entrare e riempire la tua mente con il profondo amore che il Divino nutre per te. Questo amore permea ogni cosa che ti riguarda. Ti consente di rilassare la mente, l'ego e di lasciare che la mente agisca dentro di te, nel tuo cuore, per creare la tua espressione divina.

Questo è un modo per fonderci con l'lo Divino.

Cambia la realtà con l'invocazione della buonanotte

Per cominciare, crea una matrice della buonanotte. La mia suona così:

“Chiedo di essere scortata verso un ritiro eterico adatto a me. Chiedo che mi sia concesso di partecipare al ritiro dell'ascensione di Serapis Bey.* Chiedo che il mio corpo fisico sia portato in una camera di rigenerazione o in una di guarigione, ovunque il mio Io Superiore e le mie guide ritengano opportuno che vada questa notte. Chiedo anche una gabbia di Faraday energetica intorno al mio letto per isolarmi da tutte le energie nocive. Chiedo infine di sentirmi fresca e riposata al risveglio, qualunque cosa mi riservi la notte.”

Tengo questo testo su un foglio con la foto di un letto per ricordarmi di usarlo quando mi corico. Lo leggo di rado, ma l'immagine mi ricorda di fare la mia invocazione.

* Serapis Bey rappresenta il codice originario della matematica e la determinazione divina.

Cambia la realtà quando parli di familiari e amici

Impara a “cambiare la tua storia” sugli altri. Per esempio, una donna mi parlò della paura che le incuteva la sorella, una facoltosa sikh che sarebbe venuta a trovarla di lì a breve. Era sempre a disagio in sua presenza, si sentiva piccola e insignificante. Avrebbe tanto voluto che tra loro ci fosse un buon rapporto, con quella confidenza che abitualmente si crea tra sorelle. Allora le suggerii di cambiare la sua storia. Le consigliai di visualizzarsi mentre danzava felice dopo la visita, mentre raccontava alle amiche quanto si era divertita con la sorella e diceva agli altri quanto fosse contenta di aver costruito una connessione straordinaria con lei. In questo caso successe proprio così: dopo la visita della sorella, la donna mi chiamò e mi disse che avevano trascorso giornate meravigliose insieme e che avevano stabilito un rapporto completamente nuovo. Stava danzando felice, proprio come nella visualizzazione.

A seconda della tua particolare situazione, puoi cominciare a formulare pensieri come: “Mio fratello Pietro è disposto a parlare di nuovo con la mamma.” Oppure: “Mio fratello Alberto e sua moglie sono pronti ad accogliere la mamma in casa loro.” Come in un film che viene proiettato nella tua mente, puoi vedere l’esito che preferisci e includere una conversazione in tempo reale per ancorarlo alla realtà attuale. Così ti assicuri che l’esito sia quello previsto e, ovviamente, usi la tua gioia e il tuo amore per vedere quanto il risultato ti rende felice.

Cambia la realtà quando parli degli altri

Un modo per cambiare la realtà è smettere di lasciarsi coinvolgere dal dibattito politico. Le chiacchiere sulla politica sono dannose perché regalano energia alla negatività. A prescindere dalla situazione, sia che pensi a una persona famosa o al presidente di un Paese, cambia la tua storia. Decidi di creare una *nuova* via che quelle persone seguiranno, inventa nuove storie su di loro, così non le terrai più energeticamente bloccate nei loro schemi (reali o immaginari).

Puoi scegliere chiunque. Se decidi di farlo, ogni volta che pensi a una specifica persona, immagina una storia nuova e semplice che la riguarda. La semplicità è utile in questo approccio. Per esempio, potresti pensare: “Mi sto focalizzando sul presidente di (un Paese a tua scelta), che rappresenta veramente la volontà dei cittadini e non serve un unico padrone. È il canale per l’esercizio della saggezza nel governo del Paese.”

Un pensiero come questo funziona benissimo. Non fai o non dici nulla alla persona che è al centro dei tuoi pensieri, cambi solo la storia che la riguarda tutte le volte che pensi a lei. La tua energia è uno strumento potente che puoi usare per aiutare te e gli altri a prendere la strada più elevata possibile. La nuova versione della realtà diventa sempre più reale man mano che la ripeti nella tua mente come reazione a qualcosa di negativo o oscuro. È questa la bellezza dell’approccio. Ovviamente non puoi scegliere al posto degli altri, ma così facendo dai loro il permesso energetico di vivere una nuova storia. È straordinario come gli altri accolgano le nostre aspettative più dolci, inviate con amore e compassione, e generalmente le soddisfino. Spesso le persone modificano i propri schemi dopo aver ricevuto il permesso energetico di cambiarli. Trovo che questo sia uno strumento eccezionale e potente.

Molti anni fa in casa mia c’era un bagno proprio accanto al soggiorno. Era sempre freddo e negli angoli sopra la doccia si era formata un po’ di muffa. Non mi era mai piaciuto quel bagno. Quando si allagò e fu necessario bucare le pareti per riparare le tubature, decisi di cambiare l’energia della stanza. Dopo aver tolto la carta da parati scrissi alcune frasi carine sulle pareti, come: “Questo bagno è delizioso. Questo bagno è proprio al posto giusto. Questo bagno ha un’energia dolce.” Poi mettemmo la nuova carta da parati e ricoprìmo completamente le scritte. Immagina la mia sorpresa e il mio divertimento quando gli ospiti che usavano quel bagno tornavano in cucina e dicevano esattamente le frasi che io avevo scritto sotto la carta da parati.



RISPONDI ALLE DIFFICOLTÀ DEL MONDO

Ho ricevuto immagini che consentono di usare attivamente la MerKaBa in 5D per l'umanità intera, per sanare situazioni (incendi, uragani, inondazioni, terremoti e così via) che riguardano il Pianeta. Questa pratica è particolarmente potente se sei in una situazione difficile o conosci qualcuno che ne sta vivendo una.

1. Immagina di aver appena concluso la MerKaBa Multidimensionale in 5D.
2. Pensa alla situazione e invia una radice a fittone che dal tuo canale pranico affonda nella terra.
3. Connettiti con la terra, l'aria, il fuoco e l'acqua. Sintonizzati con le energie degli elementi e diventa tutt'uno con loro.
4. Chiedi all'elemento in questione di calmarsi e stabilizzarsi. Amalo, ringrazialo e custodiscilo circondandolo d'amore. Vedi la risoluzione e sentila.

Attraverso di noi scorre l'energia del cosmo che offre quella risolutiva proveniente dalla Fonte Divina e che noi incanaliamo nelle nostre azioni, come in questo caso.

INCORAGGIA MESSAGGI DI LUCE

Alle seguenti domande rivolte al campo dei Registri Akashici hanno risposto direttamente la Dea della Libertà e i Signori della Luce con la canalizzazione di Maureen.

Ci sarà un'altra guerra?

No. La macchina bellica sta per essere smantellata rapidamente. Molte scuole e altre reti si stanno attivando per il congedo immediato degli individui che hanno un addestramento militare. La parte più difficile è assegnare al loro servizio un valore e un posto nella storia.

Le forze della luce che sono al di sopra e al di là stanno osservando tutti gli scenari e nessuno di questi include la guerra. Certi ricordi di possibilità sono stati eliminati dalla realtà. In senso pratico, il segreto più grande che devono conoscere tutti coloro che hanno accesso alla macchina bellica è che le armi nucleari sono state immobilizzate e molti sistemi sono stati arrestati o resi inservibili. Coloro i quali hanno in programma di fare la guerra sono stati avvisati e si stanno semplicemente attecchendo. Sappi che il loro tempo è finito.*

La Dea della Libertà continua

Non ci sarà una guerra nucleare. Non ci sarà una Terza guerra mondiale. Non è possibile che accada perché l'umanità è andata oltre il punto di non ritorno e ha superato quella potenzialità. Proprio come un aborto spontaneo può verificarsi solo nella prima fase della gravidanza, voi avete superato il fattore di rischio, perché il potenziale elettronico delle testate nucleari è stato smantellato e distrutto. Non è più possibile che la macchina bellica scateni una guerra mondiale.

Le parole di Sanat Kumara

Imparare questa meditazione [la MerKaBa in 5D] è un'opportunità sacra. Praticandola, cambi la direzione del Pianeta. Cambi anche la tua vita. Sperimenti più amore, occasioni, gioia, connessioni: in breve, la vita diventa più facile e te ne accorgi tu stesso. Se dimentichi di praticarla per un giorno o due, ti chiedi che cosa non va. E noi ti chiediamo di ricordare questo momento, in cui ti abbiamo detto che presto lo scoprirai da te. Arriveranno altre informazioni. Per ora ti basti sapere che sei un essere umano eccezionale se hai scelto di svolgere questo lavoro in questo momento. Ti elogiame per il tuo servizio. E ti chiediamo di invocare il nostro aiuto ogni volta che vacilli, perché non saremo mai lontani da te. La tua devozione è come un faro che attrae noi che siamo nell'aldilà e anche altri che desiderano sapere e comprendere di più. È tutto.

* Un incidente ben documentato avvenuto nel 1967 alla base militare di Malmstrom illustra questo punto. www.cufon.org/cufon/malmstrom/malm1.htm

Le parole del Grande Direttore Divino

Oggi mi unisco a te per rafforzare la tua connessione con il tuo Io Divino. Puoi invocarmi per espanderti oltre le tue capacità attuali. Il pianeta Terra sta cambiando direzione, perciò non hai nulla da temere. Mantieni i tuoi appuntamenti con il destino. Non cambiare i tuoi piani solo perché hai ricevuto rassicurazioni o hai acquisito informazioni. Rimani nel tuo cuore. Lasciati influenzare dall'Io Superiore. Pregha per gli altri.

Alla fine di ogni preghiera offri queste parole: "Pregho per me stesso e per tutta l'umanità." Pregha per le persone che ami e per le persone che non ami. Pregha per amare chi non ami e ti innamorerai di tutti coloro che non ami ancora. E non sentirai più il bisogno di non amarli. Quando ti senti debole e temi di non raggiungere il tuo obiettivo, invocami e io t'infonderò la potente energia azzurra della volontà e della direzione divina. Io sono il Grande Direttore Divino.

PUOI FARE LA DIFFERENZA

È utile ricordare che non ci vuole molto per attivare un cambiamento. Tu puoi fare la differenza. E puoi farlo formando alcuni gruppi. Al centro di yoga, in libreria, alla caffetteria che frequenti o nel tuo soggiorno, incontrati con altre persone per discutere: dai vostri incontri potrebbe uscire qualcosa che vi consentirà di co-creare l'Universo.

Ogni giorno vengono creati nuovi reticoli per supportarti. Molti nuovi reticoli sono volutamente neutri o vuoti perché attendono le tue creazioni. Tutto, e intendo tutto, può essere rinegoziato e rivalutato. Ciò che accadrà dipende solo da te. Sei sulla via dell'Ascensione. Quanto durerà il processo e quale sarà il tuo mezzo di trasporto sono una tua scelta.

Qualcuno ti dirà che tutto ciò che è stato creato esiste già, ma se questo fosse vero non avresti bisogno di co-creare con il Divino. In realtà noi creiamo continuamente qualcosa di nuovo, di meraviglioso e potente. Riconosci che questa capacità fa parte della nostra prima direttiva: vai e aggiungila al database.

Conosci i tuoi draghi e le serendipità

Oltre ai maestri asceti, agli angeli e alle guide che possono offrirti tutto l'aiuto possibile, ora vorrei farti conoscere i draghi e le serendipità, esseri ultraterreni che sono venuti nella realtà per assistere gli esseri umani nel processo di Ascensione. I draghi erano solo creature mitologiche? Ne dubito, dal momento che compaiono in molte rappresentazioni artistiche di ogni parte del mondo. I draghi erano riveriti e addomesticati, e oggi sono tornati per aiutare gli esseri umani a trovare il proprio io autentico. Persino il significato della parola ci indica chiaramente il loro scopo: sia in Oriente sia in Occidente, la radice del termine "drago" significa "vedere con chiarezza".

Una nuova specie di draghi è tornata in questa dimensione per assistere e proteggere gli esseri umani nel loro sviluppo pentadimensionale. In questo momento la loro presenza è vitale, perché riescono a passare da una dimensione all'altra e aiutano a mantenere le vibrazioni superiori nel passaggio dalla terza alla quinta dimensione.

Nel 2010 mi apparvero alcuni draghi in una radura a Storm King, un enorme parco costellato di sculture nella valle dell'Hudson, circa un'ora di strada a nord di New York. A dire la verità, prima di questa esperienza non avevo un particolare interesse o attaccamento per i draghi, o almeno così pensavo. Quando però passai in rassegna le fotografie che avevo scattato, scoprii di averne ripresi diversi. Avevo una vaga conoscenza dei draghi perché uno dei miei figli, nelle sue fantasie infantili, li amava molto e ricordo che gliene avevo regalato uno di plastica. Oggi i draghi continuano a deliziarmi e a sorprendermi.



Figura E.2. Paramento con drago (affresco riportato su tela; Spagna, Castiglia e León, 1200 circa; proveniente da una stanza situata sopra la sala capitolare del monastero benedettino di San Pedro de Arianza, vicino a Burgos; The Cloisters Collection, 1931: 31.38.2a, b)



Figura E.1. Un drago protegge la porta della corona

Quella volta, però, i draghi erano molto reali nella mia consapevolezza. Mi parlarono e mi spronarono a comprendere il loro messaggio. Ero intrigata. Perché erano lì? Che cosa potevano fare? Le risposte a queste e ad altre domande non tardarono ad arrivare. Innanzitutto i draghi non sono rettili: hanno il sangue caldo, nutrono i piccoli e tengono le loro uova al caldo (così mi è stato detto). In Oriente non hanno mai smesso di riverirli e ci sono molte storie di

draghi che educano gli esseri umani e li aiutano a portare ordine e comprensione nel mondo.

I draghi fanno anche parte dell'iconografia religiosa della prima era cristiana. Il paramento illustrato nella figura E.2 ora è conservato ai Cloisters, un'ala distaccata del Metropolitan Museum di New York. In origine si trovava in un monastero benedettino: non una chiesa ma un monastero, il che dice molto. Il paramento rivela che un tempo i draghi erano riveriti, solo in un'epoca successiva furono usati come capri espiatori e sottoposti a una tale carneficina da dover uscire da questa realtà e rifugiarsi in un altro regno per riprendersi, e lì rimasero in attesa che il pericolo cessasse. Perché è accaduto tutto ciò? Considera che i draghi offrono chiarezza e sarebbe stato difficile nascondere le menzogne se fossero rimasti in questo mondo. Possono attraversare lo spazio dimensionale e assisterti nelle esperienze interdimensionali. Possono aiutarti anche nelle azioni più banali, come guidare o spostarti nel traffico congestionato. Anche se sono tornati, riesci a vederli solamente con l'occhio o con la consapevolezza interiore.

Coda a spirale, artigli protesi, zampe ben salde, questo drago è una potente controparte del leone che ha di fronte. Le creature medievali, reali o immaginarie, erano spesso dotate di significati simbolici, come gli animali delle fiabe odierne. Non sempre è possibile ricostruire la loro specifica valenza in un dato monumento, perché queste creature potrebbero avere l'unica funzione del "piacere estetico", come commentò un arcivescovo del XIII secolo. Il monastero da cui proviene questo affresco fu abbandonato nel 1841.¹

PERCHÉ SONO TORNATI

I draghi provengono da un'onda di vita a noi ignota. Portano saggezza e comprensione in molti ambiti esoterici. Una delle loro specialità è la conoscenza dei quattro elementi, terra, aria, fuoco e acqua, perciò possono

offrirti ogni genere di comprensione per lavorare con gli elementi e con tutte le loro espressioni, come le ondine dell'acqua, le silfidi dell'aria, le salamandre del fuoco, le fate, gli gnomi e gli elfi della terra.*

Nella storia dei draghi ci sono due tradizioni, quella orientale e quella europea. Come detto, l'affresco spagnolo riportato su tela risale al XIII secolo, in seguito i draghi europei caddero nell'oblio a causa delle persecuzioni religiose. San Giorgio, patrono d'Inghilterra, era celebrato per aver ucciso un drago carnivoro e salvato una città della Libia. La vicenda potrebbe essere stata inventata per supportare la fine della venerazione dei draghi, ancora evidente in opere precedenti (XI secolo). San Giorgio veniva raffigurato nelle vesti di un cavaliere che uccide un nemico umano. Le tradizioni orientali veneravano i draghi e li ritenevano fonte di profonda saggezza. Per comprendere quanto fossero venerati nella cultura cinese, considera che il drago divenne il simbolo riservato all'imperatore, specialmente il drago a cinque artigli. Degno di nota è il fatto che per la cultura cinese l'Anno del Drago sia iniziato il 23 gennaio 2012, lo stesso anno della fine del Calendario Maya. Quella data ha segnato l'inizio di una beneaugurante apertura dei portali per tutti i draghi.

COME PUOI INVOCARE I DRAGHI

So che quanto ti sto dicendo può sembrare una fantasia, ma ti prego di non ignorare l'assistenza dei draghi. Piuttosto dimostra che mi sbaglio. Chiedi ai tuoi draghi di farsi avanti e cerca segnali della loro presenza. Amano essere invocati e si mostrano per te, nei sogni, nelle nuvole o altrove. Chiedi la loro assistenza. Mettiti in uno stato di quiete e chiedigli di manifestarsi e di rivelarti i loro nomi. Usa il nome che si presenta nella tua testa immediatamente e, da quel momento in poi,

* Mentre mi avvicinavo alla conclusione di questo libro ho scoperto l'opera di Aurelia Louise Jones. Il mio Io Superiore mi aveva detto che c'era qualcosa nel terzo volume della sua serie Telos. Ho preso in mano il libro, l'ho aperto a caso e sono capitata sul capitolo che parla del drago azzurro. Non avevo idea che qualcun altro stesse lavorando con i draghi.

chiamali per nome. Puoi avere più draghi, sia maschili sia femminili.

Una volta conosciuto il nome, invoca il drago e comunicagli le tue richieste. Ti ha adottato come essere umano ed è attratto da te per scopi precisi. *Non rivelare a nessuno i nomi dei tuoi draghi a meno che ti fidi totalmente di quella persona e sai che rispetterà e onorerà i loro nomi.* Nel momento in cui i draghi ti rivelano generosamente i loro nomi ti stanno offrendo i loro servizi, perché adesso puoi chiamarli e chiederli aiuto, e sono felici di offrirtelo quando ne hai bisogno.

Un amico chiropratico stava attraversando un periodo difficile e si lamentò con me della sua situazione. Gli dissi di chiudere gli occhi, di vedere il suo drago e di chiederne il nome. Mi allontanai per qualche istante. Quando tornai piangeva lacrime di gratitudine. Il suo drago era una creatura femminile di un bianco iridescente e gli disse il suo nome.

Aggiungi i draghi alla collezione di strumenti per farti strada nel difficile mondo che ti circonda. Chiedi ai draghi di chiamare altri aiutanti o di procurarti risorse a sostegno dei tuoi progetti. Cosa più importante, i draghi ti aiutano a riconoscere la verità quando ti viene comunicata. Nella figura E.3 è rappresentato un drago bruciaincenso, che ho affettuosamente soprannominato il mio “drago fumante”.

Quando appaiono in sogno i draghi sono sia simbolici sia reali. Sono elementali della quarta dimensione dotati di una propria intelligenza e di specifici programmi di servizio. Rispetto ad altri elementali come gnomi, fate ed elfi sono più indipendenti. Sono tornati sulla Terra in questo tempo per aiutare l'umanità. Il loro scopo è legato alle comunicazioni, ai viaggi, a trovare la via in senso fisico e metafisico.



Ottimizza i tuoi draghi

Perché abbiamo bisogno del loro aiuto? Con tutti i cambiamenti che avvengono nella nostra vita – cambiamenti che riguardano il Pianeta, la spiritualità, il lavoro, la società e così via – possono esserci false partenze, indicazioni fuorvianti e incertezze. I draghi sono tornati per aiutarci a vedere con chiarezza. Ovviamente puoi fare a meno di loro se hai attivato la MerKaBa e hai una solida connessione con l’Io Superiore, ma perché non approfittare di un aiuto in più? Molte persone, pur avendo sviluppato queste capacità, si sono affidate ai draghi per ricevere miracoli, saggezza e chiarezza in ogni senso. Fallo anche tu.

Chiedi ai draghi di “assumere il comando”, o di aiutarti a vedere e a comprendere ciò che non riesci o che hai bisogno di vedere. Chiedigli di aiutarti ad arrivare alla tua destinazione. Io chiedo sempre il loro aiuto per farmi strada nel traffico, perché no? Invoco il loro aiuto e loro sono felici di darmelo.

Di recente io e mio marito stavamo percorrendo in macchina una strada molto trafficata di Seattle e vedevo ingorghi in ogni direzione. L’interstatale sotto di noi e la strada su cui stavamo viaggiando erano entrambe bloccate. Guardai mio marito che era al volante e dissi: “Ci serve l’aiuto dei draghi.” Così chiamai i nostri draghi per nome. Chiesi che aiutassero noi e le persone intorno affinché tutti arrivassimo a destinazione con grazia e con agio. Nell’arco di pochi minuti mio marito commentò spontaneamente: “Non ho mai visto né incontrato così tanti semafori verdi di fila” (almeno venti), e anche quelli davanti a noi erano verdi. Quando mio marito fece questo commento dissi tra me e poi a voce alta: “Devono essere stati i draghi.”

Ricevo sempre più riscontri dalle persone con cui lavoro, che mi ringraziano per averle esortate a chiedere l’aiuto dei draghi. Una donna mi ha chiamato per dirmi che i suoi draghi l’avevano aiutata ad arrivare a un corso in tempo – a dire il vero in tempo record. Un

amico che è venuto a trovarmi aveva percorso quella che i camionisti definiscono “la superstrada più difficile degli USA” (la Cross-Bronx Freeway). La percorse in tempo record e trovò anche parcheggio davanti casa mia a New York – un’impresa non facile!

In un altro caso, una donna aveva fatto un sogno prima d’incontrarmi: quel sogno cercava di “risvegliarla” all’aiuto dei draghi. All’inizio si sentiva molto abbattuta. Senza sapere perché, nel nostro breve scambio le suggerii di lavorare con i draghi. Ecco la sua risposta:

“È interessante che tu abbia menzionato i draghi. Qualche mese fa ho fatto un sogno. Ero in un luogo magico, molto colorato, dove c’erano numerosi draghi di molti colori diversi. Ero in una valle e mi si sono avvicinati due draghi, uno bianco e uno nero. Io ero in mezzo e ho steso le braccia verso ognuno di loro. Le persone che stavano lì intorno sussurravano che i draghi non si erano mai fatti toccare da nessun altro prima d’allora. Subito dopo mi sono svegliata.”

Secondo la mia interpretazione, quel sogno le stava dicendo che doveva accogliere la luce e l’ombra, un messaggio utile a tutti noi. Perciò, caro lettore, sappi che puoi e devi invocare i tuoi draghi per imbrigliare l’incredibile potere che è destinato proprio a te. Sono tornati perché gli esseri umani hanno bisogno di discernimento come non mai.

Un altro caso riguarda i miei amici Kelly e Doug, che vivono nel New England. Lui è un pendolare e per andare e tornare dal lavoro deve sorbirsi un traffico infernale, con miriadi di macchine che si ingorgano nelle strette strade del New England tra la frenesia dell’ora di punta. Ama il suo lavoro ma non gli piace affatto fare il pendolare; affrontare tutti i giorni quel labirinto di auto richiede un notevole sforzo e un altissimo dispendio di energie.

Un giorno decise di “credermi sulla parola” e invitò i draghi a lavorare con lui per affrontare il viaggio di andata e ritorno dal lavoro. Con sua enorme sorpresa, quel giorno nessuno gli tagliò la strada o gli sbucò davanti all’improvviso e nessuno arrivò a un “soffio” dallo scontro con la sua auto, anzi, gli altri conducenti gli “facevano

strada”. La sera annunciò alla moglie che avrebbe chiesto l’aiuto dei draghi tutti i giorni.

Poi c’è un episodio accaduto a me e a mio marito mentre giravamo per la campagna inglese con un’auto a noleggio. A mio marito piace fare il navigatore e a me guidare, ma per chi è abituato a tenere la destra non è facile guidare nel Regno Unito. All’inizio, come la maggior parte dei guidatori, ho avuto qualche difficoltà a tenermi abbastanza vicina al centro della strada, ma dopo che ho chiesto ai draghi di assumere il comando abbiamo viaggiato benissimo e per di più, quando abbiamo “mancato l’uscita”, ci è stato anche “mostrato” un ottimo ristorante dove avremmo potuto cenare la sera. Non l’avremmo mai trovato se i draghi non ci avessero portato in quella direzione. Inoltre, di solito sento che il mio cervello funziona diversamente quando guido a sinistra. Forse è così che dovrebbe funzionare. Posso testimoniare dell’aiuto che ci hanno offerto perché non potevo immaginare di farcela senza l’aiuto supplementare dei draghi e degli arcangeli.

Non credermi sulla parola, prova tu stesso. I draghi ti aiuteranno a scoprire i segreti della vita dimensionale a ogni livello. Devi solo essere pronto per il passo successivo e loro ti aiuteranno a trovare la tua strada. Ora penso che siano stati i draghi a suggerirmi il titolo *Risvegliarsi in 5D*.

Paura di volare

La mia amica Carol Kakoczky, eccellente terapeuta craniosacrale, aveva ascoltato per settimane le mie spiegazioni sui draghi durante le mie sedute di terapia con lei. Dopodiché non ne parlammo più finché mi raccontò del viaggio che aveva fatto insieme al marito. Carol aveva sempre avuto paura di volare. Mentre l’aereo si preparava al decollo, fu sopraffatta dalla paura del vuoto e decise di invocare i “suoi” draghi.

Appena i draghi si presentarono rimase scioccata e stupefatta. Il lavoro craniosacrale le ha permesso di attivare la visione in-



Figura E.5. Scultura in ferro raffigurante un drago

teriore, il terzo occhio, sviluppando il suo talento naturale, e la capacità di vedere con l'occhio interiore in quel momento le regalò un'esperienza profonda. Non solo vedeva i draghi, ma ce n'erano tre: uno verde a sinistra, uno rosso a destra e uno bianco in cima alla fusoliera. La loro apparizione la calmò. Durante il volo, quando incontrarono alcune turbolenze, fu colta dal panico e pensò: "Sto per morire." A quel punto il drago bianco le disse:

“Vuoi vivere?”. Ovviamente la sua risposta immediata fu: “Sì.” Subito si sentì completamente rilassata. Ancora oggi ne parla.

Adesso tocca a te. Provaci. Chiedi ai tuoi draghi di apparirti nella prossima meditazione. E scrivimi le tue esperienze, voglio sapere. Anche i bambini invocano i draghi. Guarda il disegno sull’asfalto che ho scoperto in un parco (figura E.4).

La mia squadra di pulizia energetica ha visto grandi draghi neri, che pensiamo stessero contrastando l’usurpazione del potere. Così, quando t’imbatti in abusi di potere, puoi invocare i draghi per aiutarti a contrastarli. Basterebbe questo per giustificare il gran numero di draghi che in questo momento stanno supportando l’umanità.



Figura E.4. Disegno di un drago sull’asfalto

L’energia del drago

Il drago è considerato l’animale più possente e benaugurante dello zodiaco cinese. Il suo numero è il *cinque*, il più fortunato tra tutti i

numeri sacri, perciò non è un caso che il drago sia il quinto animale della sequenza. Si dice che le persone nate nell'anno del drago siano creative, espansive, forti e fortunate. Naturalmente si crede che i bambini nati nell'anno del drago siano favoriti dalla sorte, che abbiano una propensione alla longevità, alla prosperità, alla buona salute, a un parto facile e che siano destinati ad avere una prole felice, amicizia e onori: tutte le benedizioni di una vita ben vissuta in armonia con la volontà del Cielo e nel rispetto degli uomini.

Nel libro *Transition to the Golden Age in 2032* [La transizione alla nuova Età dell'Oro nel 2032], Diana Cooper affronta il tema dei draghi. Anche se questo brano riguarda in particolare il Giappone, credo che possa applicarsi a tutta l'umanità.

Il Giappone ha connessioni molto forti con l'energia del drago. I draghi sono elementali della quarta dimensione che possono offrirci un poderoso aiuto se siamo aperti nei loro confronti. I draghi portano forza, comprensione e fratellanza per supportare le comunità nel momento in cui le strutture ormai superate si disgregano, aiutandole a elevarsi al di sopra dei problemi e ad aprirsi alle dimensioni spirituali superiori.²

Il drago del fuoco usa il rosso brillante, che si accompagna molto bene all'oro e al giallo imperiale. Per i cinesi il drago rappresenta il potenziale illimitato e le possibilità illimitate; è per questo che nella tradizione cinese alcuni parlano del proprio figlio appena nato come di un "drago".

Il drago è noto anche come creatura metamorfica, capace di passare dalle dimensioni di un vermicciattolo a una grandezza che sfiora il cielo, perciò capita di vedere così tanti draghi in forma di nuvole, perché le nuvole o le silfidi riproducono o ci mostrano ciò che esiste già nella realtà. Molte persone vedono i propri draghi nell'arcobaleno iridescente. In effetti possono nascondersi nelle nuvole, nei laghi e nei fiumi e anche tramutarsi in acqua.

In qualunque elemento risieda, il drago ha la validità, la mutabilità

e le qua
in sé la
drago
hanno



hanno
come il
l'acqua

Figura E.6. Drago dell'acqua, sulla salita al monte Kurama a Kyoto, in Giappone. Il drago funge da rubinetto che dispensa acqua per la cerimonia di purificazione che i pellegrini compiono prima di salire sulla montagna sacra, ritenuta il luogo in cui Sanat Kumara è atterrato con la sua navicella spaziale

LE SERENDIPITÀ

Ricordi la triste storia della morte prematura di mia sorella? Non solo i miei due fratelli hanno condiviso l'esperienza del suo incidente, ma il figlio maggiore di mio fratello – che lavorava come ingegnere per un'azienda francese operante nel campo dell'elettricità e che parla molto bene la lingua – stava andando all'aeroporto di Chicago per prendere un volo per Parigi (dove vivevano mia sorella e la sua famiglia), quando arrivò la notizia della tragedia. Fu un sollievo che l'unico membro della famiglia che parlava francese

fosse già in viaggio per Parigi prima ancora che tutti noi potessimo salire su un aereo.

Hai notato che nella tua vita accadono sempre più spesso sincronicità e serendipità? Se sì, stai beneficiando di un nuovo essere: le serendipità, *non* la serendipità. La nuova MerKaBa in 5D aiuta ad aprire i chakra superiori, e quando si apre il decimo le serendipità sono più frequenti. Questo accade perché hai lasciato che l'energia della coscienza superiore ti facesse "incontrare" opportunità significative. E, come in uno splendido circolo virtuoso, le serendipità aiutano ad aprire i chakra superiori. C'è un effetto di reciprocità: tu invochi le serendipità e il decimo chakra si apre facilmente. E quando le accogli ti è più semplice mantenere l'energia che incameri attraverso il decimo chakra. Ricorda: tutto ciò che fai aiuta l'umanità a favorire l'Ascensione del Pianeta.

Ecco un esempio. Ero in auto con mio marito a Seattle, vicino a casa nostra, l'iPod stava passando in rassegna varie canzoni della vasta playlist di mio marito quando ho sentito la voce di Brandi Carlile. Non l'avevo mai sentita cantare. Mentre l'ascoltavo dissi a mio marito: "Mi piace molto la sua musica. Dovremmo andare a un suo concerto prima o poi." Lanciai la proposta come se sapessi che sarebbe venuta in concerto nella nostra città. Non sapevo perché l'avessi detto. Mio marito annuì e rispose: "Beh, abita nei dintorni di Seattle e spesso si esibisce con la Seattle Symphony." Poi aggiunse: "Controllerò su internet." Il giorno seguente mi annunciò che aveva preso i biglietti per un concerto di Brandi Carlile con la Seattle Symphony che si sarebbe tenuto la domenica dopo il giorno del Ringraziamento.

Rimasi sbalordita quando scoprii che i biglietti erano stati messi in vendita solo pochi giorni prima, a circa sei settimane dal concerto. Mio marito aveva avuto tutto il tempo di prendere due ottimi posti, anche se i biglietti andarono esauriti nel giro di pochi giorni. Il concerto fu meraviglioso. La raccolta musicale di mio marito è sterminata e molto varia, e le canzoni spuntano a caso sull'iPod. Quando risposi al mio apprezzamento...

zamento della musica di questa cantautrice con la proposta di andare a un suo concerto, stavo felicemente “fluttuando in 5D”. La proposta mi era uscita di bocca senza rendermene conto. Sono sempre deliziata da ciò che scorre attraverso di me in questo modo, da tutte le occasioni in cui otteniamo ciò che vogliamo e ci godiamo la vita. Grazie, serendipità.

Ecco un altro esempio recente. Una sera, a cena, mio marito mi dice che l’ha chiamato un nuovo cliente da Philadelphia chiedendogli di andare da lui la prossima settimana, mentre io devo essere a New York. Nota che in quei giorni mio marito deve già recarsi a Philadelphia per lavoro. Ciò significa che ora, con un unico viaggio, ha due appuntamenti con due clienti diversi a breve distanza. Ecco come ha commentato: “In puro stile Maureen, sono riuscito ad avere due clienti nella stessa città nello stesso momento.” Signore e signori, la vita in 5D è esattamente così. La magia accade continuamente. Queste felici coincidenze sono la tua nuova normalità. Benvenuto nella magica integrazione nella quinta dimensione. È solo l’inizio!

Terri e le serendipità

Quando Terri Young, una guida dei Registri Akashici, mi chiamò un mattino per raccontarmi la sua esperienza con le serendipità non rimasi sorpresa. Ero deliziata. Le si presentarono direttamente. Lei sperava di scrivere un libro sulle sue esperienze, prima o poi. Nella sua corrispondenza con me scrisse:

“Al risveglio ho sentito: ‘Siamo le serendipità’ non ‘una serendipità’. Dopo un profondo respiro, dissi alle voci che mi stavano parlando: ‘Eeh?’.

Fammi precisare subito che amo parlare degli eventi fortuiti e amo vedere tutti i passi – quell’esperienza meravigliosa – che ho dovuto fare per arrivarci. Perciò avere una conversazione con le serendipità significava essere in un luogo completamente nuovo. Voglio anche aggiungere che amo gli angeli. Ci parlo spesso, specialmente se ho un problema. Comunico con loro di frequente nel dormiveglia, in attesa di addormentarmi, e al risve-

glio prima di alzarmi. Chiedo all'Arcangelo Michele e al suo seguito composto al cento per cento di luce divina di essere con me quando prendo decisioni importanti e quando sono in un momento difficile per il solo fatto di vivere in questo mondo complesso.

Perciò, quando le serendipità si sono presentate come esseri, be', la loro spiegazione mi ha sbalordito. Quando mi sono sentita abbastanza sveglia ho chiesto: 'Perché proprio a me?'. La risposta che ho ricevuto è stata la loro apparizione. Le ho viste. Rimbalzavano, un po' come bollicine di champagne. Sentivo la loro presenza ed ero così felice e leggera che non potevo fare altro che sorridere. Mi hanno risposto con altri rimbalzi ed erano estremamente liete di dirmi che amano quando mi accorgo che hanno messo in atto la loro magia per predisporre le cose affinché avvengano – preparati – miracoli!

Le serendipità sono le forze motrici e istigatrici dei miracoli. Non capita a tutti che una cosa si risolva e di non sapere assolutamente dire come si è risolta? Ebbene, loro vogliono farci sapere che esistono e che sono felici di lavorare per noi. Dobbiamo soltanto chiederlo.

Ecco come funziona. Ti sei mai detto: 'Devo ricordarmi di (completa la frase)?' e poi, mentre apri una credenza o una porta, rammenti cosa dovevi ricordare? Quei piccoli passi ti portano a ottenere ciò che vuoi. Grazie alle serendipità. Puoi divertirti molto con loro. La vita è molto più facile se le accogli.

Basta dire: 'Serendipità, aiutatemi a fare tutto ciò che serve in modo facile e agevole oggi.' Poi disconnettiti dalle aspettative e lascia che mettano in atto la loro magia. Ti garantisco che la vita diventerà dolcissima. Puoi anche chiedergli d'inviarti i loro raggi d'amore e lasciare che entrino dolcemente dentro di te. All'inizio senti un'espansione d'amore nel cuore, poi avverti che quest'amore pervade il tuo corpo e s'insinua in tutti gli interstizi. La tua vibrazione d'amore diventa una colonna di luce che parte dall'undicesimo chakra e scende lungo il canale

pranico fino alla Madre Terra. E mentre senti questa vibrazione d'amore, sai che puoi usarla delicatamente per fare una scansione del tuo corpo.

'Infine' hanno aggiunto, 'siamo anche esseri di luce in grado accelerare o rallentare il tempo. Possiamo aiutarti con i pensieri che non ti servono più. Se sei aperta, puoi cambiare idea su qualcosa che non funziona più per te. Se cambi idea, cambi la tua esperienza. Possiamo anche ascoltare le tue preoccupazioni e aiutarti nelle piccole cose che possono rendere più agevole il tuo cammino.'

Le serendipità sono al nostro fianco. 'Dateci l'opportunità di aiutarvi' hanno detto, 'e noi faremo miracoli.'

Con gioia, Terri Young''

Grazie, Terri, per essere una splendida messaggera d'amore e di luce.

Note

2. Come elaboriamo le informazioni

1. Jonah Lehrer, *Come decidiamo*, Codice Edizioni, Torino, 2009.
2. Roy F. Baumeister, “Conquer Yourself, Conquer the World”, *Scientific American*, aprile 2015.

5. La chiave è nelle emozioni

1. Mark L. Prophet, Elizabeth Clare Prophet, *The Masters and their Retreats*, Corwin Springs, MT, Summit University Press, 2003, p. 158.

6. Il linguaggio della quinta dimensione

1. Josh Richardson, “How to Prevent Limitation and Proceed to Your Power”, PreventDisease.com, 20 marzo 2014, http://preventdisease.com/news/14/032014_Prevent-Limitation-Proceed-To-Your-Power.shtml

7. Il continuum spazio-temporale

1. “Introduction to GCP”, The Global Consciousness Project, <http://noosphere.princeton.edu/gcpintro.html>
2. James Twyman, “World Synchronized Meditation Miracle”, https://jt208.infusionsoft.com/app/hostedEmail/15749367/7321f8c6578bf6a?inf_contact_key=d33eb85e0a2f4f05e99b65a6aec03b8ad091c07d14d14bef26217da7aa9898e6
3. Robert Frost, “La strada non presa” (1916), in *Le poesie di Robert Frost nella traduzione italiana*, a cura di Alessandro Baruffi, Philadelphia, PA, LiteraryJoint Press, 2017.

10. Entra in 5D e attiva i chakra superiori

1. Joseph Mercola, “How Sun Exposure Improves Your Immune Function”, Mercola, 23 gennaio 2017, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2017/01/23/how-sun-exposure-improves-immune-function.aspx>
2. Richard Weller, “Could the Sun Be Good for your Heart”, TED, www.ted.com/talks/richard_weller_could_the_sun_be_good_for_your_heart

3. Andrew Knoll, “N.H.L. Teams Dream of a Title after a Good Night’s Sleep”, *New York Times*, 24 aprile 2016, www.nytimes.com/2016/04/25/sports/hockey/nhl-playoffs-sleep.html?_r=0
4. Tom Kenyon, “White Gold Alchemy”, Tom Kenyon.com, <http://tomkenyon.com/store/white-gold-alchemy>
5. Christina Congleton, Britta K. Hölzel, Sara W. Lazar, “Mindfulness Can Literally Change Your Brain”, *Harvard Business Review*, 8 gennaio 2015, <https://hbr.org/2015/01/mindfulness-can-literally-change-your-brain>
6. Endre Balogh, “Sacred Geometries-Art”, Endre Fine Photographic Art, <http://endre-balogh.pixels.com/collections/sacred+geometries>

Epilogo. Conosci i tuoi draghi e le serendipità

1. “Dragon”, The MET, www.metmuseum.org/art/collection/search/471062
2. Diana Cooper, *Transition to the Golden Age in 2032*, Findhorn, Scozia, Findhorn Press, 2011.

L'autrice

Maureen St. Germain si occupa di crescita personale e risveglio spirituale. Ha messo a punto una vasta gamma di strumenti pratici per assistere l'individuo nell'applicazione della fisica quantistica usando la geometria sacra.

Le doti di perspicacia, empatia e intuizione sono alla base del suo rapporto con gli altri nella condivisione del sapere che ha accumulato in anni di studio delle verità antiche.

Per informazioni sul suo lavoro: www.MaureenStGermain.com

Delle meditazioni guidate gratuite citate nel libro, trovi la versione originale in inglese al link www.MaureenStGermain.com/5DBonus

Copyright © 2017 by Maureen J. St. Germain

Bear & Company

One Park Street

Rochester, Vermont 05767

www.BearandCompanyBooks.com

Bear & Company is a division of Inner Traditions International

Italian language rights handled by The Italian Literary Agency, Milano

Titolo originale: Waking up in 5D. A practical guide to multidimensional transformation

Traduzione: Ilaria Ortolina



© 2021 My Life

My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.