

## Lezione 4

# Quantum MCA

**Il portale per la quinta dimensione.**

## Le anime antiche

- hanno imparato la fiducia e l'apertura anche verso le persone che spinte dalla rabbia hanno la tendenza a ferire gli altri.
- hanno superato il fatto di identificarsi con le emozioni ed hanno imparato a fidarsi della forza dell'anima (si fidano delle proprie qualità e potenzialità e non si sentono inferiori a nessun altro)
- hanno imparato ad essere fedeli alla propria unicità, autenticità, specialmente nelle situazioni difficili. Hanno imparato ad apprezzare sé stesse come essere umano unico che non può essere sostituito da nessun altro.
- non hanno permesso a nessuno di dire come devono vivere
- sono diventate forti per poter insegnare agli altri

**IL PASSAGGIO DALLA TERZA ALLA QUINTA DIMENSIONE**

## La sfida dell'anima:

Rimanere nella fiducia finché agire secondo i valori dell'anima non diventi una reazione naturale alle avversità sulla Terra (rimanere positivi e mantenere le emozioni elevate anche nelle situazioni difficili, cambiare il nutrimento emotivo ed uscire dai programmi di sopravvivenza),

La società sarà felice solo quando ognuno si affida all'anima.

Bisogna imparare a darsi il tempo e dosare bene le energie per controllare il corpo e la mente umana (pazienza e perseveranza).



Il cerchio del destino.



Q

A

Il libero arbitrio non è in opposizione con il destino.

Se tutto fosse predestinato, la reincarnazione non avrebbe senso.



## IL PASSAGGIO DALLA TERZA ALLA QUINTA DIMENSIONE

Se nella vita succedono cose negative, non importa cosa ci sia successo, ma come reagiamo alla situazione.

Se ci facciamo spaventare ed entriamo nella separazione, nei meccanismi dell'ego, della mente, nei meccanismi di sopravvivenza oppure rimaniamo nell'anima – cuore.

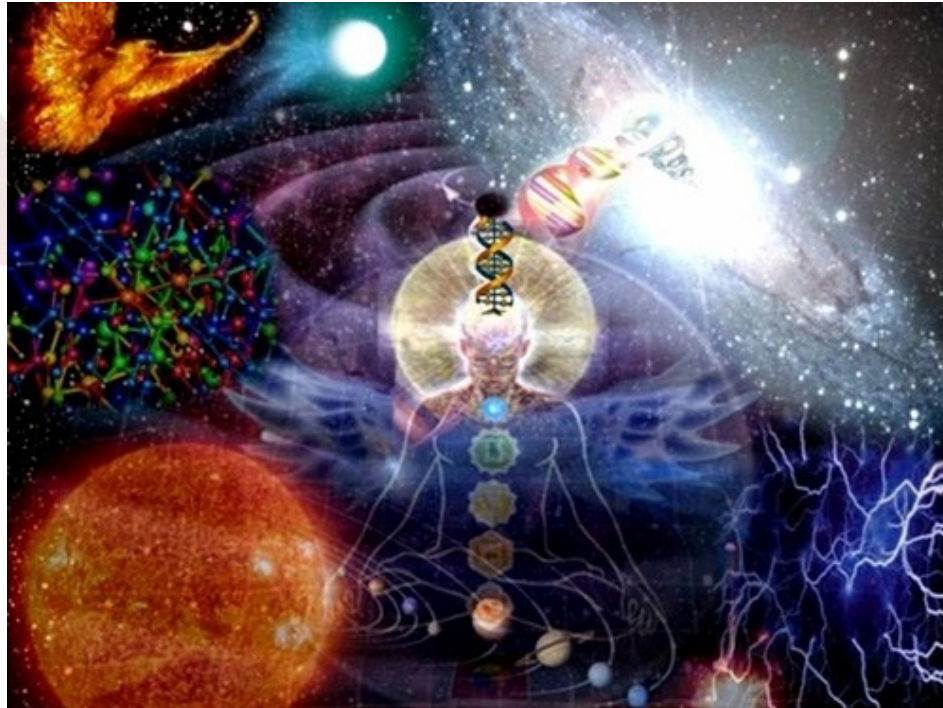
Il velo dell'oblio serve ad imparare a fare scelte sempre più consapevoli.



Se nella vita succedono cose negative, non importa cosa ci sia successo,  
ma come reagiamo alla situazione.

Se ci facciamo spaventare ed entriamo nella separazione,  
nei meccanismi dell'ego, della mente, nei meccanismi di sopravvivenza  
oppure rimaniamo nell'anima – cuore.

Il velo dell'oblio serve ad imparare a fare scelte sempre più consapevoli.



Qua

MCA

La ghiandola pineale:

- è il ponte nella relazione tra la consapevolezza e il cervello
- regola il nostro ritmo giornaliero, producendo l'ormone del sonno (melatonina) e l'ormone della felicità (serotonina).
- produce dimetiltriptamina - DMT, la sostanza psicoattiva che ha la capacità di condurci negli stati più alti di consapevolezza.
- amplia la nostra percezione a livello biologico



## Effetti del lavoro sull'apertura del terzo occhio:

1. Aumentano felicità e salute
2. Aumenta la concentrazione sugli obiettivi
3. Aiuta la capacità di comunicare con gli altri, soprattutto la comunicazione non verbale
4. E' il collegamento coll'anima che riesce a gestire meglio l'ego
5. Aumenta la chiarezza dei pensieri
6. Influenza la consapevolezza allargata.



Attivazione:

1. Applicando la dieta adeguata (cacao, alimenti viola, alimenti ricchi di omega 3, supplementi: triptofano, melatonina, spirulina).

Attenzione: prima di prendere qualsiasi integratore consulta il tuo medico/dietologo di fiducia.

2. Meditazione tra l'una e le 4 di notte.

3. Con gli esercizi di respirazione.

a) Il nostro esercizio

b) Respirazione che si basa sugli esercizi di kundalini yoga.



Fidati dai segnali che vengono dal corpo,  
se qualche tecnica o meditazione ti crea disagio non forzare.  
Fidati della tua intuizione, magari lavora con altre meditazioni e poi riprova.



## Avvertenze:

- stai male al livello emotivo
- sei durante le cure psichiatriche o prendi farmaci
- stai passando un momento difficile nella vita
- non hai l'equilibrio interiore
- facilmente ti irriti e/o arrabbi
- se hai la tendenza di perdere sensi, perdere equilibrio, hai giramenti di testa, attacchi di panico, asma, epilessia, consulta il tuo medico.



Nuovo esercizio di respirazione.

Esercizio di respirazione che hai imparato in queste tre settimane con 2 meditazioni diverse:  
Meditazione Alpha e meditazione Quantum MCA.

Quan

