



# Štědrý den

24. prosince

Svatá vánoční noc.

Noc štědrá.

Ocitáte se v období vánočních svátků, v období STARÉHO roku, v období „PASTÝŘSKÉ” nálady.

Právě tato doba vánoční ve STARÉM roce (záměrně zdůrazňuji slovo „starém“) je obrazem PASTÝŘSKÉ NÁLADY, tedy pastýřů, kteří spali a spali, dokud zvony, zvuky, hudba či světlo je neprobudily a nevyzvaly na cestu – někam – Bůh ví kam – za světlem.

Pastýřská nálada vánočního období je **obrazem spícího vědomí**, ale **hluboké důvěry**.

***Víra znamená dotknout se příběhu – možná biblického, ale dost možná také svého.***

***MEDITACE: Štědrovečerní***

**\* Poznámka o lunárním vlivu, který je zrcadlem Slunce**  
**SVÁTEK Adama a Evy – narození Krista – Světla**

Měsíc se ocitá ve **znamení VAH** a je v ubývající fázi.

Bude v tomto znamení pouze dnes.

Ubývající Měsíc v pastýřském období svatých vánočních nocí je příležitostí jednak udržet svoje **vědomí v pozornosti ke všemu dobrému**, protože lunární bytosti veškeré vlivy z okolního prostoru, tedy i z vašeho **VĚDOMÍ, zrcadlí zpět** k vám, do vaší reality... a jednak ubývající fáze je dobrá k tomu, abyste vědomě, zejména v meditaci, odevzdali všechno zatěžující.

**Ubývající Měsíc** je vhodný pro záležitosti, které jsou v růstové fázi vývoje, stejně jako pro nové začátky.

Možná se bude snažit mít všechno pod kontrolou, nebo budete cítit velkou zodpovědnost, ale nenechte se tím ovlivnit..

Je to **příznivá energie** pro všechny záležitosti, a **pomáhá odstranit** všechno, co je nežádoucí.

Využijte meditaci a pohledu do **PROUDU MINULSTI** – je to skvělá možnost.

### **Luna ve Vahách**

Vyvolává pocit hledání bezpečí, rovnováhy, klidu... a i skrze společenská setkání a vztahy... k partnerovi, přátelům...

Vaše instinkty mohou být schopné toho okamžitě dosáhnout, ale neriskujte, když budete chtít být se vším pro všechny.

Občas se v takových energiích můžete cítit vyloučení ze společnosti i bez zjevného důvodu nebo emocionálně odmítání.

Naopak využijte svůj instinktivní smysl pro krásu a harmonii a tak se stanete tvůrčím a dynamickým vzorem než pasivním odrazem jiných.

Dneska je **Štědrý den** a energie proudí tak laskavé, že se vám bude dařit – všechno, čeho se dotknete. Můžete vnímat rovnováhu a klid.

S jasnějším poznáním jde ruku v ruce životní pocit, že vám okolí nerozumí.

No to dá rozum – když prokouknete, prohlédnete (a tak už to zůstane), tak to občas člověk vrhá do pocitu samoty, ale nebojte se. Všechno dobře dopadne (na světlé straně).

Ale s tím si vůbec nelámejte hlavu – protože svět se láme, skutečně dochází k velkému rozdělování (temná a světlá strana).

Zatím nikdo moc nerozeznává, kdo je kdo, kde a jak – ale důvěřujte sobě, svému pocitu. Skrz vaše pocity promlouvají Andělé.

A jakmile je nerespektujeme, nechají nás být...

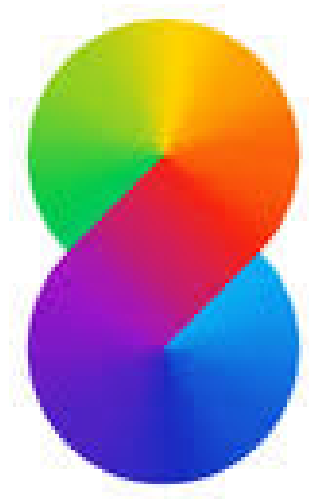
## VÁNOČNÍ LEMNISKÁTA

Kdo jste ještě nezačali, tak se pusťte do tvoření LEMNISKÁTY.

Opravdu – stojí za to, věnovat tomu kousíček času, protože už samotná její tvorba rozlévá do vědomí člověka mocné energie.

Zde je [ODKAZ](#) na video.

[VIDEO – Tvoření vánoční Lemniskáty](#)



*URČITĚ nepochybujete o tom, že večere bude, že Ježíšek také přinese dárečky, že prostě VŠECHNO JE a BUDE takové, jak DOVOLÍTE!*

***DOVOLTE SI ty NEJKRÁSNĚJŠÍ VARIANTY.***

*Tento den je účinek MEDITACÍ opravdu dost hodně násoben, umocňován.*

**Štědrým dnem se vlní krásné a silné energie, energie Archanděla Gabriela.**

Archanděl Gabriel je duchovním ochráncem dětí, celého prvního sedmiletí života, početí a hlavně narození.

Ať už jste v jakékoliv situaci, **ctěte dnes duši a ducha dětí** – stejně tak i **posvátnou odpovědnost** být rodičem nebo tím, kdo o děti pečuje.

**Naše děti nám jednou budou vládnout.**

Proto nejen teď, ale v každé chvíli můžeme pro ně tvořit to nejlaskavější prostředí. Alespoň v duchu, když to není možné fyzicky. Nicméně v souvislosti s lunárními energiemi je potřeba stále myslet i **na svou vlastní důstojnost a nenechat se zotročovat nikým a ničím, ani dětmi.**

Životní zkušenosti dětí, jejich názory a pozdější cesta životem z velké části **spočívají na počátku v našich rukou.** Na druhé straně všichni jsme byli dětmi, a přijali jsme od svých rodičů jen to, co nám mohli darovat, a to pak dál předáváme svým dětem. Proto: **ctěme** prosím i své **rodiče a jejich předky**, jejich oběti a práci, kterou dělali, aby nám mohli dát to nejlepší, co uměli. Kdyby mohli a uměli lépe, určitě by tak učinili.

Energie těchto dnů pomáhají vytvořit naši vzájemnou důvěru, která pomáhá všem. Vzájemná důvěra neznamená ale bezduché otroctví. Jako kytky – která také potřebuje patřičné prostředí, aby mohla vykvést do krásy, a nakonec se dotýká nebe. I my jsme takovou kytkou, jejíž květ směřuje k nebesům. Důstojně a tiše a krásně.

Každá **vložená energie lásky** se rozšíří do všech stran a nových směrů, a tak nejen dnes, ale kdykoliv, můžete rozšířit síť laskavosti do nových oblastí a nových možností. Je to energie, která zprostředkovává mnohem více světelné energie (tzv. fotosyntéza na duchovní úrovni), která nás neustále spojuje na prazákladní buněčné úrovni a směřuje až k multidimenzionální existenci.

Využijte dnešní energii k rozpoznání a vnímání vnitřní síly a Božské náruče.

Nyní je čas dovolit si nechat v sobě rozzářit vyšší vibrace a vytvářet pozitivní změny v našem osobním životě, který tvoří pozitivní život na celé planetě.

-----  
Štědrý den představuje **počátek nové etapy.**

Je **prvním** dnem ze 13 svatých vánočních nocí.

Nese energii čísla JEDNA – představuje JEDNOTU, PRASÍLU, ZDROJ..., také myšlenku, nápad...

V čísle JEDNA se nachází **síla počátku.** Ze ZDROJE pochází všechny naše motivace, impulsy.

Věnujte dnes pozornost každé myšlence, která tvoří budoucnost – co dnes zasejete – to zítra sklídíte.

Uvědomte si dnes všechny nápady a inspirace, které si přejete manifestovat.

V každém dalším dni v průběhu svatých vánočních nocí můžete vědomě tvořit program svých dalších dnů a plány na další období, a poté vše s lehkostí pozorovat. Ale energii prvního dne si pamatujte. Je velmi důležitá.

Pozorování každodenního dění je dobrým pomocníkem pro získávání informací o svém budoucím životě a možnostech jeho pokračování.



# Duchovní chrámy

Je opravdu nejvyšší čas budovat nové chrámy – duchovní.

V každé meditaci, když budete vedeni k tomu, abyste **vystoupali na vrchol**, se **ocítáte ve svém chrámu duše**, i když to ve slovech v meditaci nezazní.

**Vždy, když stoupáte na vrchol, kráčíte ke svému chrámu duše.**

**Můžete si jej představit jakkoliv.** Jako krajinu, nádhernou přírodu nebo skutečný chrám, jaký znáte, nebo v jakém byste rádi byli. V duchu do něj můžete vstoupit.

Můžete si ho v meditaci prohlížet, upravovat, uvědomovat, zkrášlovat nebo si v něm jen odpočinout ... cokoliv...

V těchto vánočních meditacích jste vedeni k tomu, abyste vystoupali na vrchol – již ne po světlených schodech, ale po pevné zemi.

**Pevně ukotvení, nohama „na zemi“ a s vědomím ve své duši.**

Meditace jsou jednou z možností, jak si **vědomě budovat své CHRÁMY DUŠE**, jak si připravit si svůj osobní chrám duše tak, abyste v novém roce do něj mohli vědomě vnášet své **vlastní královské dary**. Budou darem celému světu, celému vesmíru. Nikoli jen v materiální formě, ale v podobě vědomě rozvíjených lidských ctností.

Taková báječná tvorba začíná odvážným rozhodnutím, pokračuje tvořením krásných obrazů, nejprve v představě, potom v psané nebo kreslené formě, až se nakonec, krok za krokem, projeví v životě.

**Jako děti**, když si hrají.

Důvěřujte si.



# Meditace

Každá meditace, po celých 13 vánočních dnů, bude mít podobnou, respektive stejnou formu – 7 kroků:

1. **PROUD MINULOSTI** – je krátký zpětný, reflektující pohled na celou vaši minulost, pozpátku (jen krátce, letmo, intuitivně)
2. poté pohlédnete na **CELKOVÝ OBRAZ** (minulosti), zavnímáte celkový dojem a všimnete si **OKOLNÍHO PROSTORU** (nechejte se vést)
3. **PROUD BUDOUCNOSTI** – je tvoření z obrazů budoucích, je to celková **vize budoucnosti**
4. stejně tak i v proudu budoucnosti pohlédnete na **CELKOVÝ OBRAZ**, zavnímáte celkový dojem a všimnete si **OKOLNÍHO PROSTORU**
5. **ZARÁMOVÁNÍ** stvořeného obrazu
6. Vložení do magického **vánočního světla**
7. **NÁDECH** (do svého těla i vědomí) a **VÝDECH** do kosmického vědomí



Při dnešní **Štědrovečerní meditaci** – si **při pohledu do proudu minulosti** projdete pozpátku **celou svou minulost**.

Vůbec **se nelekejte** – bude to krátce – jen je důležité, abyste nic nevymýšleli, ale dovolili svému vnitřnímu vedení, duši, intuici, podvědomí – je jedno jak to nazveme – aby vám umožnily nahlédnout na to, co už nepotřebujete. Krátce, a necháte odeznít. Pak budete v meditaci vedeni k tomu, abyste vše nepotřebné odevzdali, odpoutali se od všeho negativního, necháte to transformovat magickým světlem na dobré a ... *však zažijete, budete vědět, se nechejte vést.*

V **proudu budoucnosti** pak nahlédnete na **obraz své celkové budoucnosti**.

Podobně **jako manažeři nejúspěšnějších firem** mají velkou a dalekosáhlou vizi, tak i vy ve Štědrovečerní magické meditaci vytvoříte obraz své **velkolepé celoživotní vize**.

Bude stačit **roční VIZE** – představte si sebe, **kde** byste chtěli být a **jak** byste se chtěli cítit **přesně do roka a do dne**.

**V dalších meditacích** už budete vedeni konkrétněji – **měsíc po měsíci**, pouze v rámci jednoho roku.



# Meditace – podrobněji

## PROUD MINULOSTI

V každé meditaci se můžete při pohledu do proudu MINULOSTI oddělit od starých, už nepotřebných zkušeností, vzorců, zvyklostí, programů nebo závislostí, které si uvědomíte a poznáte, že už je opravdu nepotřebujete.

Možná zavnímáte těžkopádnost s odpoutáváním, ale to může být jen potvrzení, že vás „něco“ drží v nějaké pasti, což bývá zpravidla JEN POCIT.

Tak si to v meditaci jednoduše dovolte, protože v meditaci, ve svém pohádkovém obraze, si můžete dovolit cokoli, co je dobré. Je-li to dobré, pak je to prostě dobré. Pro vás i pro všechny zúčastněné.

Můžete se držet (držet si u sebe či v sobě) ČEHOKOLIV starého, bolestného, jasně poznaného jako nepotřebného. Ale k čemu vám to bude?

Nebo si můžete hrát jako děti a jednoduše SE PUSTIT.

Vše dobré je vítáno.

**A odpoutání se od starého a nepotřebného je dobré, ba nejlepší.**

*Nechejme tedy odejít vše staré a nepotřebné a rozhodněme se pro dobré.*

**Celý vesmír, Bůh, všichni a všechno  
se budou radovat s námi.**





## OKOLNÍ PROSTOR

Jakmile si všimnete okolního prostoru kolem vašeho obrazu (NEKONEČNÝ VESMÍR MOŽNOSTÍ), zjistíte, že vaše zkušenost je jen **nepatrným bodem** v celém kosmickém vědomí.

Takové zjištění vás posílí k ODVAZE propustit veškerou nepotřebnou minulost.

Vždy však doplňte **vděčnost** za získanou zkušenost a poznání.

Vzápětí vám takové odpoutání dovolí nahlédnout na druhou stranu, do proudu budoucnosti:

## PROUD BUDOUCNOSTI

Při pohledu do PROUDU BUDOUCNOSTI budete možná cítit, že je opravdu potřeba k takovému prvnímu rozhodnutí trochu ODVAHY.

Rozhodnutí pro dobré je rozhodnutí pro vaši radost. Tak proč ne? Proč si takovou odvahu a s ní spojenou radost nedovolit, vidíte?

Když vložíte do každé meditace záměr – aby se **toto nebo COKOLIV LEPŠÍHO dělo ku prospěchu vašemu i všech vašich blízkých a zúčastněných**, co vám ještě může bránit? Strach? Nedůvěra? Nejistota?

Že byste nevěřili, že něco lepšího v životě je možné? **Jistě, můžete nevěřit**, pak se nic neděje, nic se nestane, ale **opravdu nic se nestane, ani nic lepšího se nemůže dít.**

Ale proč to nezkusit?

**Jste přeci jen v pohádkovém obraze** a koneckonců vždycky můžete své záměry zrevidovat, opravit, změnit...



## ZARÁMOVÁNÍ

Zarámování obrazu budoucnosti – je tvořivá hra mysli jednak k tomu, abyste jej celý mohli nechat zalít léčivou, magickou energií vánočního světla, a jednak také proto, abyste s obrazem mohli vnitřně pracovat i později, kdykoliv vás napadne.

Vymyslete si, a v duchu stvořte ten **nejkrásnější rám**, jaký vás napadne.

Obraz si jakkoliv dotvořte, zkrášlete.

Po skončení meditace si můžete celkový obraz nakreslit, namalovat, nebo jeho symbol **zakreslit do Lemniskáty**.

**POCIT** – je ta nejdůležitější skutečnost našich životů. Pocit je komunikační kanál, kód našeho těla s duší, s duchovním světem.

**Vždy se soustřeďte na svůj pocit. Je pravdivý!**

Tvořte zejména svoje pocity – jaký byste chtěli mít pocit z toho, kdyby se ve vašem životě splnilo to či ono? Tak ten pocit je nejdůležitější.

## NÁDECH – VÝDECH

Je rovněž velmi podstatný, závěrečný krok v každém meditativním tvoření.

**NÁDECH** – umožňuje, abyste vložili **POCITOVOU** informaci do svého těla, do svého vědomí, do paměti každé vaší buňky.

**VÝDECH** – umožňuje, abyste vydechli svůj **POCIT** do kosmického vědomí. Tak se spojí vaše vnitřní pocity s informací ve vesmíru a tudy vede nejsnadnější cesta k realizaci.



# Relaxační a uvolňovací „postup“

**Jednoduchý, efektní a blahodárny.**

Mám jej ověřený milionkrát u sebe, i u mnoha dalších.

Zejména děti se umí touto cestou velmi rychle utiшит, uvolnit z napětí.

Uvolnění hlavy, tedy očních a obličejových svalů je dostačující na to, aby vaše vědomí mohlo následně dovolit uvolnění celého těla.

Představujte si svoje tělo jako lehčí a lehčí až úplně lehounké, skoro průhledné, aby do něj v takové lehkosti mohlo prostupovat co nejvíce léčivého světla.

Uvolnění působí velmi silně regeneračně, v takto jednoduše uvolněném stavu se startují **léčivé a regenerační procesy nejen v těle, ale i na duševní rovině.**

**Zde je odkaz na popis [relaxační techniky](#).**



# Meditace

## - podrobný popis -

V tomto prvním textu posílám **podrobný popis** meditace.  
V následujících textech přiložím jen zkrácenou verzi, protože už budete vědět „jak na to“.

Zkrácenou verzi proto, abyste si mohli předem „prolínout“ jednotlivé kroky, a pak už si budete svou léčivou cestu v obrazech při meditaci tvořit a procházet svobodně sami.

- ... pohodlně se posaďte – nadechněte – vydechněte – všechen zbytkový vzduch z plic...
- zadívejte se na nějaký bod před sebou a pomalu zavřete oči – cítíte, jak se vám uvolňují všechny **oční svaly** – čelo
- můžete oči na chvíli otevřít – a potom oči pomalu zavřete znovu
- ... cítíte, jak se vám uvolnily všechny **obličejové svaly** – brada, krk, ramena vám klesla – celé tělo máte nyní uvolněné, relaxované – každá buňka vašeho těla je uvolněně klidná – cítíte, jak je vaše tělo lehké, lehčí – úplně lehounké
- v tomto relaxovaném stavu se v těle spouštějí silné léčivé a regenerační procesy
- máte propojené podvědomí s vědomím a vy jste plně bdělí
- nechejte oči zavřené – teď víte, že takové **uvolnění očních a obličejových svalů** stačí k tomu, abyste svoje tělo dostali do relaxovaného a klidného stavu, ten je vždy ku prospěchu zdraví –
- nyní víte, že takové jednoduché uvolnění můžete používat kdykoliv – v každodenním v životě, kdykoliv budete potřebovat.

Letošní meditace jsou nové.  
Na každý večer (den) je samostatná meditace – se stejným principem (obsahem), ale je věnována vždy jiným měsícům i v proudu minulosti i v proudu budoucnosti.

Odkazy na každou meditaci najdete na **webové stránce**.



# Proud minulosti


- Tělo, když je uvolněné a relaxované, tak také přirozeně reaguje na všechny životní situace a startují se v něm **všechny regenerační procesy..**
- Můžete si důvěřovat.
- Nyní cítíte KLID.
- představte si, jak kráčíte nádhernou krajinou – stoupáte do kopce – nahoru – v meditaci to jde velmi snadno – není zde žádné zdržení – **JSTĚ NA VRCHOLU – KRÁSA – NÁDHERA – ROZHLÉDNĚTE SE.**
- Nyní stojíte na VRCHOLU a díváte se jedním směrem – jakoby do nekonečného vesmíru – jako Madona – když se dívá do věčnosti –
- zde se ocítáte v prostoru svého duševního chrámu
- prohlédněte si jej, jak vypadá
- nahlížíte jedním směrem – nyní do **PROUDU MINULOSTI**
- **PODÍVÁTE SE PŘED SEBE A NAJEDNOU VIDÍTE, JAK SE PŘED VÁMI**
- z jedné strany – zprava doleva – začínají odhalovat obrazy uplynulého života - **OD KONCE** – odkrývají se vám události, které jste prožili – odkrývají se ty, které jsou uloženy v podvědomí – dovoluňte si to – začne se vám zobrazovat jedna událost, jeden obraz za druhým, až k **PRVNÍMU**

V každé vánoční meditaci si představujte místo, na které vystoupáte, jako to nejnádhernější, o jakém jste kdy snili, na jakém byste chtěli žít.

To místo se může pokaždé měnit, může být stejné, ale nemusí.

**To je chrám vaší duše.**

Může to být **jakákoliv krajina, dům, místo..., nemusí se jednat o palácovou stavbu.** Ale je to místo, které je ozářeno nebo zahaleno takovou krásou, že se budete cítit, jako v nádherném paláci své duše.

- 
- možná zavnímáte něco z posledních dnů, možná vás napadne něco dávnějšího – nebo z minulých let – nebo z dětství – všechno si dovolte - jen na chvíli – cokoli příjemného i nepříjemného – nic nemusíte hodnotit – jen si uvědomit
  - nemusíte se u toho vůbec dlouho zastavovat
  - ... a pokračujete, ... pokračujte plynule dál – do minulosti
  - Takto pokračujte odobrazu k obrazu – od předchozího k tomu předcházejícímu
  - možná vám naskočí nějaký AHA moment, vida ...
  - stačí krátce
  - projděte si pozpátku uplynulé zážitky – co jste udělali, co se vám přihodilo – komu jste pomohli – kdo pomohl vám – z čeho jste se radovali – nebo byli smutní
  - nemusíte se vůbec namáhat, u žádné se dlouho nezastavujte ..., co vám přijde na mysl, to vnitřně přijměte, zaznamenejte
  - můžete to být obraz nebo jen myšlenka – nebo JEN POCIT
  - VŠÍMEJTE SI HLAVNĚ SVÝCH POCITŮ – jaké jste zažívali – toho si všimněte vědomě

Ve chvíli, kdy necháte prozářit obraz z proudu minulosti vánočním světlem, si vědomě dovolte **přijmout veškerou sílu**, kterou jste rozvinuli z minulých zkušeností, a dovolte si **odevdat světlu veškerou bolest**, kterou už nechcete v životě opakovat a znovu prožívat v takových souvislostech.

Pak nechejte takto prosvětlený obraz vzdálit se do nekonečného vědomí vesmíru s tím, **aby se ukotvil v minulosti** tam, kde je jeho místo.

A více už není potřeba tomuto věnovat pozornost.



# Celkový obraz a okolní prostor

- NYNÍ se podívejte na CELKOVÝ OBRAZ uplynulého období – JAK VYPADÁ?
- Jakou má **barvu**? Jaký má **tvar**? **Formu**? Je zřetelný? Nebo nejasný? ČISTÝ?
- JAKÝ MÁTE Z TOHO OBRAZU **POCIT**? To je moc důležité.
- Nyní si všimněte **okolního prostoru**
- Jak vypadá?
- Teď si můžete uvědomit, že vaše minulá zkušenost je jen **nepatrným bodem** (tečkou) **v celém nekonečném vesmíru** – nekonečných možností...
- Nyní nechejte ten obraz minulosti **zmenšovat** a nechte jej odplout k vánoční hvězdě – která před vámi září – a požádejte **SVĚTLO VÁNOČNÍ HVĚZDY**, aby celou vaši minulost **PROSVĚTLILO**
- Nyní můžete vyslovit **vděčnost za celou svou uplynulou zkušenost**, uvědomění.
- Víte, že to byla minulost a víte, že v kontextu celého vesmíru byla vaše zkušenost jen drobečkem
- můžete si v duchu nebo nahlas říci, že to, co se stalo v minulosti, stejně nezměníte
- a pokud bylo něco nepříjemné, vědomě si řekněte, že už to opravdu **nepotřebujete** a že si **volíte zažívat NOVÝ POCIT**.
- a pokud bylo něco **příjemné**, můžete to v budoucnosti jenom **posílit a zdokonalit**. Proto má retrospektiva svůj smysl. Abyste vědomě věděli, co už nepotřebujete a co je naopak dobré.
- **nechte všechno staré a nepotřebné odejít**
- 

**Poděkujte**


**ANO – PRÁVĚ TEĎ SE ROZHODUJETE PRO DOBRÉ**



# Proud budoucnosti

- ... a nyní se **otočte na druhou stranu** v té své nádherné, v tuhle chvíli ještě krásnější krajině
- Teď nahlížíte **DO PROUDU BUDOUCNOSTI**
- Do proudu budoucnosti celé své budoucnosti.
- ... teď se můžete podívat – nahlédnout na své – už dávno v duši stvořené obrazy
- ty obrazy jsou součástí celé vaší přirozenosti
- V každé meditaci se ocítáte ve své představě, tvoříte obrazy, které se otiskují do vašeho morfického pole a budou mít tendenci k realizaci. Můžete si představit všechno v té nejnádhernější variantě, jaká vás napadne.
- To přeci opravdu můžete! Nebo ne?
- Cokoliv vás napadne, to připusťte... i kdyby se vám to zdálo neuvěřitelné
- Nemusíte pátrat po tom, zda je to ve skutečnosti možné, nebo **JAK** to udělat.
- Nejdůležitější je **POCIT**, jaký při tom máte. To je mocná energie, to je komunikační kód s duchovním světem.
- Čím krásnější obrazy stvoříte, tím krásnější se k vám budou snášet v dešťových kapkách, paprscích slunce nebo ve větru, tedy v realitě. Pravděpodobně v jiných okolnostech, ale pocit budete zažívat stejný (podobný), když si to dovolíte.
- stojíte tedy na vrcholu, máte nadhled a možnost volit si, co byste rádi ve svém životě zažili
  
- a už je vidíte
- vidíte před sebou obrazy své budoucnosti – může to být jen myšlenka - nebo pocit – to je jedno
  - **JAK VYPADAJÍ? CO VIDÍTE? CO VÁS NAPADÁ?**
    - hned vás něco napadne – opravdu příliš nad tím nepřemýšlejte, nechejte promlouvat duši




- 
- ocítáte se ve svém duševním prostoru – můžete si představovat to, co chcete
  - v duchu si řekněte – **CO POTŘEBUJI? CO SI PŘEJI ZAŽÍVAT – JAKÝ POCIT BYSTE SI PŘÁLI PROŽÍT**
    - a už to vidíte – dovolte si to – možná to chce trošku odvahy, vidíte? Ale proč ne? Cokoliv vás napadne, cokoliv, co je pro vás dobré – radujte se z toho, užijte si to – co je dobré pro vás, je dobré PRO všechny zúčastněné.
    - vidíte sebe, jak něco děláte, nějak se cítíte, nějak se chováte...
    - detailně se podívejte, kde jste, co máte na sobě? Kdo je s vámi? Jste sami? Nebo s někým? A hlavně **JAK SE CÍTÍTE? (DŮLEŽITÉ)**
    - vložte do obrazu nebo do myšlenky ty naprosto nejkrásnější varianty svého života, ty nejideálnější, jaké vás napadnou
  - vkládejte jen myšlenky nebo obrazy, ze kterých máte **DOBRÝ** pocit – protože ten **DOBRÝ POCIT** si vaše tělo a všechny buňky pamatují - je to komunikační kód s vaší duší – a pak vám v budoucnosti pomůže tento obraz zvládat jakoukoliv každodennost
    - jste jenom v představě, jako byste byli režiséry nového filmu, na který byste se moc rádi podívali – cokoliv co vás napadne, je možné i v realitě, je to hlas duše - jinak by vás to vůbec nenapadlo
    - nikdo vám nemůže zakázat dívat se na krásný obraz svého života, na krásný film
    - tak si ho stvořte – to můžete – hned teď – jen si to dovolte
    - v této meditaci si netvoříte představu nereálného života – to ne – ale vaše tělo zažije a bude si pamatovat každá buňka vašeho těla, že umí zažít krásný pocit – a když to dokáže jednou – v této meditaci – dokáže i to i podruhé a znovu a znovu – v budoucnosti, v realitě.
  - ten **POCIT** je mocným **MAGNETEM** pro budoucí realitu
  - teď je to jen hra – jako v pohádce ...

Nyní si vše o samotě na chvíli užívejte!



# Celkový obraz

- ... podívejte se na CELKOVÝ obraz své budoucnosti
- a už ho vidíte – má úplně jinou barvu, jas, formu, atmosféru – je KRÁSNÝ – VY JSTE SI HO STVOŘILI – SAMI
- jak vypadá? MOŽNÁ JE TO FILM – možná jen obraz – možná jen myšlenka – možná vnímáte jen atmosféru – barvy – všechno probíhá vaší myslí
- můžete ho ještě zkrášlit, vylepšit
- můžete cokoli nádherného stvořit a vložit od obrazu
- ...může ten obraz tak zůstat? Nebo byste ještě něco vylepšili?
- Tak vylepšete! Zkrášlujte, tvořte
- a vůbec se nestarejte tím, zda je to ve skutečnosti možné
  
- pokud je to ten nejkrásnější pocit, jaký byste chtěli zažívat, tak si ten obraz zarámujte do nějakého krásného rámu.
- Umístěte nyní ten obraz pod VÁNOČNÍ HVĚZDU A NECHEJETE ho zalévat magickou silou vánočního zázraku – léčivým světlem -
- **TEĎ**
- **PRÁVĚ TEĎ SE TO DĚJE**
- Nyní vstupte i vy do toho obrazu a nechejte i sebe zalévat – jako pod sprchou – léčivým světlem – moudrostí světla

- 
- ... vaše tělo už ví, že takový pocit umí prožít
  - právě nyní si tvoříte a léčíte krásným obrazem svou budoucí životní energii

#### **PAMATUJTE SI TEN POCIT**

- nyní ten pocit NADECHNĚTE do celého těla – nadechněte do každé BUŇKY vašeho těla
- a VYDECHNĚTE ven, do vesmíru, do vzduchu, k Bohu
- nyní je vaše tělo i celý vesmír naplněn vaším nejkrásnějším pocitem – vy jste se stali tvůrci té nejkrásnější energie nastávající budoucnosti

#### **Děje se to právě TEĎ**

**JSTE TO VY, KDO ZAŽIL TEN KRÁSNÝ POCIT.**

- nyní ještě jednou ten pocit NADECHNĚTE do celého těla – nadechněte do každé BUŇKY vašeho těla – právě se stal součástí vaší životní energie
- a VYDECHNĚTE ven, do prostoru, do kosmického vědomí, které se touto energií vědomě prosvětlo a zkrášlilo

Celý vesmír se nyní nadechnul a zkrášlil vaším rozhodnutím pro dobré

Poděkujte a **vyslovte ochrannou větu:**

***„Kéž se toto nebo cokoliv lepšího děje ku prospěchu mému i všech zúčastněných.“***

# Závěr

\* V realitě budou možná okolnosti jiné než ve vašem obraze, ale je velmi pravděpodobně, že pocit, který jste si stvořili, který jste skutečně ve fyzickém těle při meditaci zažili a který jste vložili do sebe i do nebe, do časoprostoru nadcházejících dnů, je pravděpodobné, že ho budete zažívat.

## PODĚKUJTE

... než dozní hudba – můžete si ještě chvíli užívat nádherného pocitu energie z obrazů vaší budoucnosti...

... až skončí hudba – vraťte se pomalu do tady a teď – protáhněte se, otevřete oči ...

... a pak si všechno poznamenejte so svého **svátečního záznamníku**

**Ten pocit si vezměte s sebou – je váš!**

**S ním můžete pokračovat v běžném životě.**

Přeji vám štědré dny v celém roce, přeji vám štědrý každý den a každou noc.

Yvell

POCIT je skutečně to **nejpodstatnější**, co hraje roli v naplňování smyslu meditace i života samotného.

POCIT je magnetem.

POCIT je hlas duše.

Nemusíte si představovat nic finálního, ale určitě si zkuste představit si svůj POCIT, **jaký byste chtěli mít, kdyby se vaše přání splnilo.**

# Zrcadlení měsíců

	<b>PROUD MINULOSTI</b>		<b>PROUD BUDOUCNOSTI</b>
	<b>Uplynulá minulost</b>	<b>Štědrý den</b>	<b>Příští budoucnost</b>
1	Listopad 2024	25. 12.	Leden 2025
2	Říjen 2024	26. 12.	Únor 2025
3	Září 2024	27. 12.	Březen 2025
4	Srpen 2024	28. 12.	Duben 2025
5	Červenec 2024	29. 12.	Květen 2025
6	Červen 2024	30. 12.	Červen 2025
7	<b>UPLYNULÝ ROK 2024</b>	<b>Silvestr</b>	<b>BUDOUCÍ ROK 2025</b>
8	Květen 2024	1. 1.	Červenec 2025
9	Duben 2024	2. 1.	Srpen 2025
10	Březen 2024	3. 1.	Září 2025
11	Únor 2024	4. 1.	Říjen 2025
12	Leden 2024	5. 1.	Listopad 2025
13	Prosinec 2024	<b>6. 1. Tři Králové</b>	Prosinec 2025



# Poznamenejte si vše!

**To je nejdůležitější, věřte.**

Mnoho lidí si myslí, že si to zapamatují, ale ony myšlenky se rozběhnou, rozplynou, zapomenou.


Zatímco k těm napsaným se můžete vracet, posilovat je, více a více si uvědomovat jejich hodnotu a tím začínáte **VĚDOMĚ TVOŘIT SVŮJ ŽIVOT.**

Nyní si zapište veškeré asociace a myšlenky, které vás v souvislosti s obrazy v meditaci napadly, které jste vnímali, cítili, mysleli nebo viděli:

- zda se něco opakuje
- zda je něco extrémně odlišné
- nebo naopak velmi podobné
- zda cítíte nějaké AHA momenty
- a hlavně:

JAKÝ jste měli POCIT

Všechno si poznačte.



**Vytvořili jste ty nejnádhernější  
obrazy, jaké jste mohli.**

Pokud vás kdykoliv napadne něco na nich upravit a vylepšit,  
kdykoliv můžete vstoupit do vašeho stvořeného obrazu a cokoliv  
změnit.

**Nadechnout** do sebe a **vydechnout** do prostoru.

Nádech = **přijímání**

Výdech = **darování** krásy do věčnosti

**Tak prosté.**

## Vánoční zvyky a pověry

- Vdavky se uskuteční, obejde-li dívka devatero stavení a z každého přinese skrojek vánočky.
- Zaklepá-li dívka na kurník a ozve se kohout, veselka je jistá.
- Před spánkem snězte celého slanečka. Potom než si půjdete lehnout, už nesmíte promluvit. Sklenku vody k uhašení žízně by vám měl ve snu podat váš budoucí manžel.

## Podle vody:

- O Štědrém dnu se má zaklepat na studnu, aby byla dobrá voda, živá.
- Pod štědrovečerní stůl postavíte skleničku vody. Jestliže po večeři vody ubude, bude v novém roce sucho, přibude-li vody, bude rok mokrý.

## Hojnost

- Mince nebo rybí šupina položená pod talířem, přináší do domu peníze.
- Na Štědrý den se nemá nic dlužit, jinak se přivolá bída s nouzí.
- Aby včely měly med, stačí dát pár drobků před úl.
- Kdo nikomu nic na Štědrý den nedaruje, přijde na mizinu a dočká se bídy.
- Zbytky od večeře zakopeme ke stromům, aby měly dostatek ovoce.
- Kdo se celý den až do východu první hvězdy postí, zaručeně spatří na stěně zlaté prasátko.

## Ochrana

- Od večeře se nemá nikdy vstávat, mohla by přijít kmotřička smrt.
- Když se nohy u štědrovečerního stolu obtočí provazem, domu se celý rok vyhnou zloději.
- Psovi, kocourovi, houserovi a kačerovi je dobré dát česnek, aby byli ostražití.

## Rozkrojená jablka

- Kdo najde v rozkrojeném jablku při štědrovečerní večeři z jader křížek, měl by dbát o své zdraví. Komu zůstanou jádra neporušená nebo budou mít tvar hvězdy, bude celý rok zdrav.

## Krájení pečiva

- Po štědrovečerní večeři ukrojte kus pečiva z pšeničné mouky a kousek žitného chleba. Potom jimi obložte čepel nože z obou stran. O Třech králich se na nůž podívejte. Na které straně nůž zrezivěl, toho obilí by mělo být příští rok nedostatek.

## Lodičky ze skořápek

- Na skořápky vlašských ořechů přilepte svíčky a pošlete je po vodě v umyvadle či lavoru. Komu popluje loďka daleko, odejde do ciziny. Majitel skořápek, která se bude držet při kraji nádoby, zůstane blízko domu. Komu loďka nabere vodu a potopí se, toho čekají potíže.



## POSELSTVÍ VÁNOC

Pavel Křišťan

Chováme ve vlastní duši něco, co by bylo stejné podstaty s Kristem? Začínáme tušit, že k celému tomu vánočnímu dění musí přibýt ještě jakoby nový motiv, další událost. Velká kosmická událost vánočního příchodu Kristova musí být doplněna událostí mikrokosmickou, proměnou v lidské duši, rozzářením čehosi hluboko v ní, co je spřízněno s Kristem, co pochází z téhož světa jako on.

Uprostřed kosmického vánočního dění se začíná vynořovat nový, tichý vánoční obraz: zrození božského dítěte v nitru člověka. Tato vnitřní událost může sice nastat kdykoli během roku, otevře-li se člověk dotyku ducha, ale nikdy pro to nejsou okolnosti tak příznivé jako nyní, pod otevřenými nebesy kosmických Vánoc, pod křísícím dotykem otázky Zmrtvýchvstalého. V bázlivé radosti můžeme pocítit skryté, sotva znatelné procitání svého vyššího, pravého já, toho v nás, co je jiskrou z prvotního plamene božské tvůrčí lásky, uvědomit si první záchvěvy rodičího se nebeského dítěte v nás. A vlastně je tomu tak, že ne my, ale teprve tento rodičí se obraz Kristův v nás může pronést pravdivě a s vědomím celého dosahu té odpovědi své „ano“ láskyplnému hlasu Kristovu, doléhajícímu k nám z pomezí božského světa.

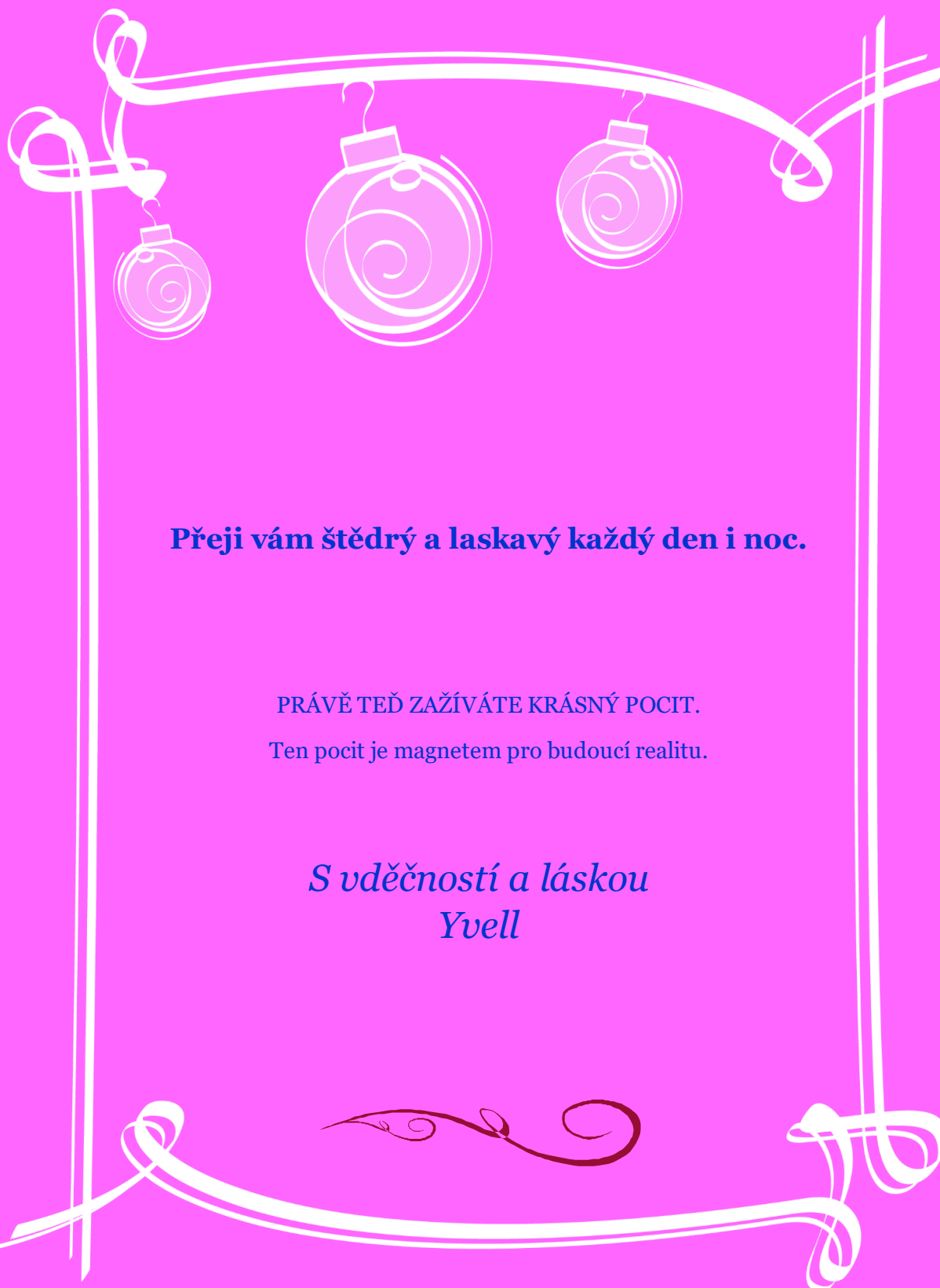
Nesčetné oči plné očekávání hledí v této chvíli z otevřených vánočních nebes na dítě, jež v nás chce procitnout k životu.

Najdeme sílu, abychom se přiznali k zjevení onoho sotva probleskujícího nebeského světla v sobě? Dáme zaznít z hlubiny srdce odpovědi na otázku Zmrtvýchvstalého? Dokážeme-li říci: „Ano, pane, ty víš, že tě miluji“, – můžeme vejít do světelného světa vánoční radosti, do čarovné země, kde přítomnost se na dvanáct dní mění v posvátnou zvěst o duchem zjasněné budoucnosti, kde časností proniká hudba věčnosti, kde přízraky lidských vin se rozplývají ve světle nejvyššího odpuštění.

Ano, protože jsme obetkáni tajemstvím Vánoc, můžeme prožívat jistotu, že narození Kristovo se týká i nás a že i my smíme mít účast v radosti andělů. Smíme volat s vděčností a nadějí: „Nám, nám narodil se!“ Smíme se ujišťovat stále znova, stále nově užaslí: Ano, nebe je nám blízké, jeho jas je všude kolem naší duše a jeho hlas jí prochvívá.

A smíme opakovat znova a znova, s každým tepem svého srdce: „Ano, pane, ty víš, že tě miluji!“ © 2022 / 13 svatých vánočních nocí / Yveta Ellerová / Yvell

Nastává období Vánoc, ve kterém máte po celou dobu, až do 21. ledna příležitost rozvíjet  
nrvní ze dvanácti etností. kterou ie ODVAHA



**Přeji vám štědrý a laskavý každý den i noc.**

PRÁVĚ TEĎ ZAŽÍVÁTE KRÁSNÝ POCIT.  
Ten pocit je magnetem pro budoucí realitu.

*S vděčností a láskou  
Yvell*