

*Yvell*



---

# ***Slunovrat***

# ***2024***

---

***Pátek 21. prosince 2024, přesně v 10:19***

***... od počátku věků ... děje se i teď...***

***Mgr. Yveta Ellerová /Yvell***

*Tyršova 19, Ostrava*

*E-mail nebo*

*Tel: +420 606689357*

*www.yvellerova.cz*

Prosím, přečtěte si text dříve, než se pustíte do meditace.

A ještě jedno malinké upozornění:

- Slunovratová meditace předchází všechny vánoční meditace – takže již nyní si pořídte speciální zápisník.
- Můžete si rozdělit každý list na dvě poloviny:
- do levého sloupce si zapíšete informace z **proudu minulosti**, nebo to, co už nechcete, co odevzdáváte (oběť, nebo-li to, co chcete změnit apod.)
- Do pravého sloupce si zapíšete všechno pozitivní, nové, vše to, co si přejete, co chcete, co potřebujete, obrazy z **proudu budoucnosti**

---

**Marie s Josefem a s nenarozeným dítětem** putují právě v této době zimního **Slunovratu** po světě. Hledají místo ke spočinutí, místo, kde může Marie, matka, přivést na svět dítě. **Jsou vyháněni, odmítáni**, ale takové místo stejně najdou.

Tak se dělo od počátku věků, a děje se i teď – stále všichni hledáme to nejpřijatelnější místo, ve kterém bychom mohli přivést na světlo světa to **nejdražší, o čem víme, že v sobě nosíme. Světlo**. A občas také zažíváme pocit odmítnutí, výsměchu, dokonce vyhánění.

Ocitáme se v čase nového zrození. V čase zrození nového poznání. Poznání, že jsme světlem naplněni i obklopeni. To je dar světa nám, i obráceně.  
Bechderoucí Vzájemnost.

A přesto může mít člověk občas pocit, že ho něco tíží. Nebo ne občas, ale často? Bodejť by ne – to, co člověka někdy tíží, je jako dítě, připravené se narodit. Je to Světlo, které v sobě nosí, a ono se chce zrodit.

Teprve až zrozením (poznáním) vlastního světla se všechno uvolní a pročistí. To je stránka jedné mince – zrodit světlo, které v sobě nosíme, do světa, to je ulehčení od světlé tíhy.

*Taková krása, sděluje Archanděl Gabriel, takové dary máte k dispozici.*

*Jediné, co vám odlehčí tíhu a ulehčí život, je poznání vlastního světla. Sebe-poznání.*

Ale už nebudu psát jako kazatel, a říkat: „ve vás“, ale budu říkat „v nás“, protože pro mne jsou tato slova určena úplně stejně.

**Sebepoznání je přiznání.**

Možnost přiznat se/si, že v sobě nosíme světlo, které můžeme darovat do světa.

Slunovrat, **bod obratu**, božské světlo Kristovo, paprsek slunce, který zasahuje všechny bez rozdílu, tiše šeptá, že nic není ztraceno. Všechno dobré je možné!

Nastává ideální čas pocítit hlubší Pravdu uvnitř sebe. A tato energie nás bude provázet celý další rok.

Všechny těžkosti i radosti, kterými jsme prošli během uplynulého času, byly sice našim dílem, to ano, ale vše jsme konali tak, jak nejlépe jsme mohli. A právě v těchto dnech se můžeme radovat z krásy poznání, že nic není ztraceno, **protože máme možnost změnit** své postoje, názory, myšlenky, soudy, činy, pocity..., **protože nastává bod obratu**, magický okamžik. Je tichý. Jenom šeptá, že *je čas na naše oběti* a odlehčení od nepříjemné tíhy – protože právě v období slunovratu můžeme obětovat naši nižší přirozenost, třeba netrpělivost, smutek, strach, úzkosti, pocit bezmoci ...

Jsou to jenom pocity. Jenom pocity – to je moc důležité si uvědomit. Jsou to zpočátku sice jenom pocity, nic reálného, ale ony se mohou projevat dříve či později v činech – například jako sobeckost, bezohlednost, hrubost, lenivost apod...

A to je druhá strana mince – odlehčení od temné tíhy, kterou jsou nepříjemné pocity, zejména strach. A hlavně strach z toho, že nejsme dokonalí a ve snaze konat dobro ve světě se bojíme selhání.

*„Neboj se,“* řekl Anděl, *protože i strach je jenom pocit*, a jakmile se rozhodneme pro světlo, nemusíme se bát selhání, byť ne bude všechno dokonalé. Stačí vyslovovat vděčnost za dokonalost přírody a vesmíru a Boha a za to, že jsme jeho součástí. To stačí.

Poznání svých (často skrytých) pocitů je nesmírně důležité. Jakmile si uvědomíme, že už neslouží našemu dobru, můžeme je jednoduše obětovat. Ale obětovat můžeme vždycky jen to, o čem víme, že je, že existuje. Něco, co si uvědomujeme. Nikdy ne to, o čem si myslíme, že není. To, co popíráme, zůstává a žije v nás dál. Ať už vědomě nebo nevědomě.

Proto je v sebepoznání, tedy **v poznání svých pocitů nesmírná radost a úleva**. Je to přiznání si sobě samému, že takové pocity zažíváme. V případě nepříjemných pocitů je takové sebe-přiznání ona oběť, v případě dobrých pocitů je takovým přiznáním zrození Světla, pro které se v tu chvíli se otevírá prostor.

*Taková krása.*

A teď si představte, že **po celý rok 2025** nás bude provázet energie, ochrana a **pomoc planety Venuše – Archanděla Anaela.**

Velká pomoc.

Ctnostné i ty méně ctnostné (neřestné). Jedny budeme moci kdykoliv obětovat – ty, které už nechceme, a ty druhé, laskavé, světlé a ctnostné budeme moci zrodit do světa.

Obětování není nic jiného, než uvědomování a posléze rozhodnutí pro dobré. Poznání.

Jak tedy „pracovat“ s vlastními smutky, strachy...

### ***Jak konkrétně to můžete udělat v praxi?***

Řekněte si například: *„I přestože mám teď pocit smutku nebo beznaděje nebo úzkosti (doplňte ten svůj pocit), tak tuhle skutečnost přijímám a rozhoduji se pro změnu... Rozhoduji se pro radost, štěstí, hojnost, zdraví... Ano, tohle je moje nové rozhodnutí, moje nové zrození radosti a světla...“*

A můžete dodat: *„Propouštím ze svého života nepříjemné pocity, které si uvědomuji. Už je opravdu nepotřebuji...“*

To opravdu stačí. Vyzkoušejte a uvidíte. „Uvidíte“ je krásné slovo, protože opravdu velmi brzy, ne-li hned, uvidíte v realitě něco, co ve vás bude vyvolávat právě ten nově zrozený krásný pocit. Jen buďte pozorní k různým maličkostem. Onu magickou větu si můžete opakovat pořád dokola. Čím více, tím lépe. A jakmile poznáte, že už si ji nějaký čas neopakujete, může to být známka toho, že už si ji nepotřebujete opakovat, protože už se tak stalo. Takové procesy probíhají velmi jemně, opravdu jako šepot slunečního paprsku.

Ale chce to trochu odvahy, vidíte? *„Neboj se“*, řekl Anděl.

**SLUNOVRAT** - čas v prostoru, prostor v čase – možná v bezčase

### **BOD OBRATU**

KAŽDÝ BOD OBRATU je velkou nadějí.

Nejdelší noc a nejkratší den v celém roce. Naše severní polokoule je teď nejvíce **odchýlená od Slunce.**

Slunce vystoupí v poledne pouze do výšky 16,5 stupňů. Znamená to mimo jiné, že sluneční paprsky dopadnou na Zemi v naší zeměpisné šířce nejvíce šikmo z celého roku.

Mnohé kultury, tradice či náboženství vnímají tento okamžik jako zrození něčeho transcendentálního a nadpozemského – zrození boha Slunce, oslava Světla, ... říká se, že se uzavírá hranice mezi živými a mrtvými, která byla otevřena od Dušiček, nastává vánoční čas – narození Krista (Světlo, Moudrost, Láska...)

Minulost už se stala, a to, co bylo, se opakovat nebude. Nikdy.

Nic nemůže být stejné, leda podobné.

Každý okamžik otevírá nové možnosti, natož chvíle, jako je ZIMNÍ SLUNOV RAT.

Otevírá se celý nebeský prostor pro cokoliv nového a dobrého.

Na naše rozhodnutí pro dobré čekají všichni andělé..

NADĚJE, LÁSKA a VÍRA v DOBRÉ. TO JE DOBRÉ. TO JE VŽDY DOBRÉ

Můžeme slavit – velký návrat SVĚTLA – je připraveno pro nás.

---

*Můžete si také přečíst: <https://www.druidi.cz/zimni-slunovrat-2019/>*

*...slunovratová linie je aktivována každý rok právě kolem 21. prosince, v den, kdy Slunce svou sestupnou pouť na obloze na tři dny zastaví, a 24. prosince se zase při svém východu a západu posouvá zpět a stoupá výš v zenitu. Ony tři dny se pak ve všech duchovních učeních popisují jako zmrtvýchvstání Slunce – od toho název **Slunovrat**. ...*

---

**Ne náhodou jsou vánoce v době zimního slunovratu spojeny s narozením Krista - Světla.**

*Jsou to silné chvíle, proto se snažím dál ve slovech vykreslit právě to, co vy si můžete posléze ve své vlastní meditaci „namalovat“ jako krásné a potřebné.*

*Stále platí staré známé rčení: „Ty si to tedy pěkně maluješ... nebo „To si, holka, nemaluj ...“, stačí se rozhodnout. Nikdo a nic nám nezabrání.*

*TAK TO SI TEDY NAMALUJME! A VÁŽNĚ. ... a TEČKA...*

*Rozhodnuto.*

*Po zkušenostech už nejen doufám, ale vím, že meditace jsou tak užitečné, jak snad ani nedokážeme domyslet.*

*Protože pokud se (nedej Bůh) s námi **život nemaluje**, tak alespoň v meditaci si můžete vymalovat nejnádhernější obrazy svého života. Nikdo vás nebude peskovat, vysmívat se, kritizovat, poučovat, co možné je a co není... V meditaci zůstáváte absolutně svobodní. Sami jen se sebou (pokud se toho nebojíme).*

***Proto opakovaně připomínám – TAK SI TO DOVOLTE.***

*Kdyby se z těch obrazů v meditaci nesplnilo VŮBEC NIC, TAK O CO PŘIJDETE? O nic. Protože krásný zážitek si tak jak tak užijete. Ale ono to vlastně nemůže ani nastat – protože **v meditaci se dotýkáte nebeských sil**. A nikdy nic z toho, co k Bohu vyšlete, nemůže zůstat nedotčeno.*

*Ve všech školách našeho dětství a mládí nás nikdo nikdy nikde neučil, co je to LÁSKA, co je to RADOST, JAK žít v radosti, JAK se naučit důvěřovat sám sobě..., JAK si být vědom své vlastní hodnoty, JAK ji vůbec v sobě rozpoznat..., akorát jsme se v průběhu všech našich „škol“ naučili nedůvěřovat svým pocitům...*

*TAK TO SI TEDY MALUJTE! A VÁŽNĚ.*

*Nečekejte od meditací žádný zázrak ze dne na den. Ale vězte, že radost je možná, **hned**.*

***Hned***, při samotné meditaci a velmi brzy i v reálném životě. A **to je zázrak**.

*Být tvůrcem svého života znamená **nastavit si emoční a pocitové magnety** (vysunout čidla radosti), protože právě díky těmto čidlům si začnete přitahovat následnou realitu, která odpovídá těm pocitům.*

*A pak už můžete jen **pozorovat**. Být pozorovatelem je nesmírně důležité, což nově dokládají i výzkumy kvantové fyziky – že totiž pozorováním skutečnosti hraje obrovskou roli v možnostech změny.*

*Ale to je na jiné téma.*

*Pozorujte, dívejte se na to, co chcete vidět.*

*Všímejte si **drobností v běžném životě** – těmi to začíná.*

***Tak se stáváte tvůrci a pozorovateli současně – ideální.***

***Několik doplnění k průběhu meditace: pozorně si přečtěte***

Níže v textu uvádím *kursívou* doplňující informace k průběhu meditace. Platí to obecně pro všechny meditace.

Přirozeně platí, že se můžete oddat v klidu samotné meditaci, provázejícím slovům, hudbě a především svým vnitřním obrazům, ale přesto jsem k některým oblastem napsala doplňující povídání.

*Text (sv. modrý)* je přibližně podobný z meditace, a dále kursíva (tm. modrá) jsou doplňující informace.

---

*... Pohodlně se posaďte, nebo lehněte, několikrát se zhluboka nadechněte, vydechněte, vydechněte z plic všechen starý zbytkový vzduch...*

***doplnění:*** *zpravidla nebývá náš dech úplně hluboký, nenadechujeme ani nevydechujeme hluboce, takže se v plicních sklípcích usazuje starý nevydechnutý vzduch... Občas je tedy zdravé několikrát denně se zhluboka nedechnout a hlavně vydechnout všechen zbytkový vzduch z plic, až z plicních sklípků... To nemusíte jen při meditaci, to je zdravé kdykoliv během dne.*

*... pomalu zavřete oči – (uvolnění očních a obličejových svalů)...*

***doplnění:*** *tato relaxace, takové uvolnění, je naprosto jedinečné. Vyzkoušejte si to také kdykoliv během den. Opravdu stačí uvolnit hlavu, prostřednictvím očí a obličejových svalů a do klidného stavu těla i mysli se dostane skutečně celé tělo. Tento způsob, až si osvojíte, můžete používat kdykoliv v každodenním životě, nejen při meditaci. Ale třeba i v náročnějších životních situacích, kdy potřebujete reagovat velmi přesně a správně...*

... cítíte, jak se světlo začíná formovat ... sloupec světla, ve kterém se ocitáte, dostává podobu SPIRÁLY ...

**doplnění:** tento moment je **velmi důležitý** – spirálovitý pohyb vám totiž umožňuje vnímat svoje bytí ve **svobodné** formě, **není to uzavřený kruh**, ze kterého není úniku, ale je to proudící spirála, pohyb...

Naše životy se totiž velmi často točí v jednom kole, v bludném kruhu, opakují se podobné – ne stejné, ale podobné – situace, které nám způsobují nepříjemné pocity, až se z nich nakonec zrodí podvědomě pevné životní přesvědčení, aniž bychom chtěli, dokonce aniž bychom o tom věděli.

Jakou sílu má takové „nevědomé“ přesvědčení – to nechtějte ani vědět, protože byste se lekli.

Právě **spirálovitý pohyb umožňuje vystoupit z bludného kolotoče** a prožívat svobodně svou realitu.

Záleží však na obsahu, který vkládáme do informačního pole v podobě myšlenek a pocitů. Nad těmi můžeme mít vědomou moc. Ty jsou pak mocným magnetem pro naši realitu...

Takže si v každé meditaci opravdu dovolte pomyslet na cokoliv dobrého a krásného. Nemusíte vymýšlet žádné finální varianty, nejdůležitější je POCIT, jaký byste chtěli zažívat, když by se vám to či ono splnilo. Ten NOVÝ a DOBRÝ POCIT je silným MAGNETEM pro realitu.

**V této meditaci** si vědomě dovolte, aby se váš život přestal točit v uzavřeném kruhu příčin a následků. Aby **začal proudit ve SVĚTLE SPIRÁLY**. Určitě se tak stane. Určitě to bude dobré. Každopádně to dobré může nabízet, kromě dobrého a lepšího pocitu, také **uvědomění**, že některé situace ve vašem životě potřebují třeba i jinou pomoc, nějaké nové řešení...

**Každopádně** můžete důvěřovat, že se ocitáte v proudu dobrého světla.

... CHRÁM vaší duše ...

**doplnění:**

V této fázi meditace si představte svůj **DUCHOVNÍ CHRÁM** jako



*cokoliv krásného, kde byste chtěli být a žít. Nemusí se jednat o nějakou chrámovou stavbu, i když i to je možné, ale může to být jednoduše cokoliv, **dům nebo příroda**, nebo palác nebo... cokoliv, kde **hlavně vy se budete cítit dobře**. Nejlíp, jak je možné. Tak, jak byste se chtěli cítit v běžném životě.*

... světlo vás začíná obklopot, vy ho nadechujete a cítíte, jak jste jím naplňováni ...

### **doplnění:**

**ODEVZDÁVÁNÍ:** Při nadechování světla – nadechujte světlo do sebe, do středu hrudi, do duchovního srdce, do středu břicha – **s každým nádechem přijímáte léčivou sílu světla a s každým výdechem odevzdáváte to, co nepotřebujete**, co vám není příjemné, co vás nějak obtěžuje – může to být nepříjemný pocit nebo nějaký strach, obava, nebo jakákoliv bolest... cokoliv, co vás napadne – vydechněte, odevzdejte.

*A důvěřujte světlu, že přetransformuje vše nepotřebné na dobré. Světlo je moudré.*

**PŘIJÍMÁNÍ:** přijímejte světlo i vlastní obrazy tak, jak vás budou napadat. Nechejte se vést.

... proudění světla ve formě spirály ...

**doplnění:** pamatujte si svůj pocit, kdy se ocitáte ve spirálovitém proudu světla – v takovém proudu světla se totiž ocitáte neustále, aniž jste si toho vědomi. **Pocit z meditace je hodně důležitý**. Ale čím více jste si toho vědomi, tím více dobrého může do vašeho fyzického života stékat.

... nastává **BOD OBRATU** – vnímáte proudění světla oběma směry – shora dolů i zdola nahoru – tentokrát navíc v přirozené podobě **dvojitě spirály** ...

**doplnění:** **dvojitá spirála** není nahodilá forma, ale je to velmi podstatná proměna, kterou zažijete, a navíc přirozený pohyb, podobně jako DNA nebo Torus, nebo nádech-výdech... jednoduše velmi přirozená a účinná **forma pohybu**... není to jen ono jednostranné přijímání nebo nahodilá oddanost... Vědomě se

ocitnete v situaci, kdy do celého vašeho bytí začne proudit světlo a energie, která vám umožní, aby se ve vašem životě dělo to, co je pro vás dobré. Stále zdůrazňuji slovo „vědomě“, protože opravdu to je velmi důležité.

***Být si vědom, čeho jsem si vědom, jinými slovy na co myslím, co cítím, co říkám... to je cesta k zázrakům. To je cesta k řešení zdánlivě neřešitelného.***

... DŮVĚŘUJTE - sobě i světlu, svým obrazům v meditaci, svým myšlenkám, které vás napadly, svým pocitům...

***doplnění:*** pokud vás v meditaci napadne cokoli nepříjemného, negativního – nechejte to vědomě s výdechem odejít, odeznít. A poté si opět vědomě, v duchu nebo nahlas, řekněte, že nyní i kdykoliv potom máte možnost pomyslet na cokoli pozitivního a dobrého. To můžete přece udělat kdykoliv. Tak to udělejte především v meditaci.

*V meditaci totiž je vaše tělo i mysl v relaxovaném stavu a podvědomí velmi lehce a přirozeně přijímá obsahy skrz vaše myšlenky, pocity, obrazy.*

... Až vystoupíte z meditace, stanete se pozorovateli svého života v novém SVĚTLE ...

***doplnění:*** ano, ***stanete se pozorovateli***, a to je na životě s meditací to nejkrásnější a vlastně i nejzábavnější. Zejména, pokud to budete dělat ***vědomě***, což znamená, že si čas od času začnete ***vědomě všímat, co s ve vašem životě děje***, na co více či méně myslíváte, jaké pocity prožíváte.

*A také budete vědět, že myšlenky i pocity můžete podobně snadno jako v meditaci změnit, respektive zaměnit negativní za pozitivní. Takovou vědomou změnu v pocitech a v myšlení můžete udělat i v běžném denním stavu, nejen při meditaci.*

... a že případně cokoli negativního se velmi rychle a snadno transformuje na dobré – ***DÍKY VAŠEMU ROZHODNUTÍ - s vaším vědomím a vlastní DŮVĚROU ...***

***doplnění:*** od této chvíle už nebudete mít potřebu někoho soudit, pomlouvat, na někoho se zlobit... protože budete vědět a umět

*kdykoliv pozměnit své vlastní myšlenky, pocity, činy.  
Budete vědět, že **souzení, pomluvy a zloba** jsou jen negativní energii, která má podobu myšlenek a posléze i činů, ale vše negativní je prostě nepříjemné pro nás samotné. Jen vy sami se můžete rozhodnout pro příjemný život. ... a tímto způsobem se začne měnit i svět kolem vás. Nikoho zvenčí nezměníte! To určitě víte a souhlasíte.*



Meditace můžete kdykoliv opakovat, nejen v den slunovratu nebo v době vánoční. Ale opravdu kdykoliv.

Zimní období je sice **jedinečná doba v roce, kdy vědomě prožíváme SVĚTLO v sobě**, na rozdíl od vrcholného **léta**, kdy jsme vnímali sebe ve světle, ale světlo nikdy nikde nemizí, takže můžete i kdykoliv jindy meditovat se světlem.

Doba před slunovratem je vlastně **vrchol temnoty** a od slunovratu začíná slábnout.

Zrodí se ve vás nepřekonatelný pocit, že SEBE nesete v SOBĚ. SEBE–DŮVĚRA.

**Jen vy sami můžete dovolit, aby se stalo vše, oč celý život žádáte.**

Je to možné.

**Přeji vám laskavé a plné světla všechny dny vašeho života.**

**S láskou a vděčností  
Yvell**



© Yvell / Yveta Ellerová / 2024

<https://www.yvellerova.cz/>