

KOUZLO PODZIMU



RITUÁLNÍ MEDITACE

Světelné materiály

Autor: Mgr. Lucie Hrubcová
www.svetelnaakademie.cz

Světelné tipy

Připravila jsem pro Tebe balíček super tipů a hravých úkolů, které podpoří Tvou podzimní energii, prohloubí Tvůj PROŽITKOVÝ RITUÁL i propojení se zemí a dotvoří Tvou jedinečnou oslavu podzimu.

Tyto světelné úkoly a cvičení jsou jednoduché a hravé, ale také velmi účinné a magické, v souladu s aktuální energií kola roku.

Element: ZEMĚ

KOUZELNÁ FORMULE

*"Děkuji Zemi, že jsi ve mně
a já v Tobě.*

V této krásné době.

*Děkuji za své nádherné tělo,
za vše co je, bude, i bylo.*

*Za lásku i krásu, kterou cítím
tady & teď.*

*S úctou Tě následuji,
tak prosím mě veď,*

*kroky mé,
vesmírné,*

*necht' Ty i Já
v jednotu splyneme."*



PODZIMNÍ ZAMYŠLENÍ

Toto je psací cvičení, protože **psaní má magickou sílu**. Můžeš si s ním pohrát na úvod, v průběhu nebo na závěr těchto světelných úkolů. Piš, maluj, propojuj, brainstormuj. Otevři se kreativě své mysli. Skrývají se v Tobě poklady, které se při psaní mohou dostat na povrch, abys je uviděla. A právě **v podzimních dnech** jsme magickým vzkazům z vlastního nitra velmi otevřeni.

Co pro mě znamená podzim a jak se v něm v životě cítím?



VĚDOMÁ PROCHÁZKA VŠECH SMYSLŮ

Jdi před meditací ven, na **procházku do přírody**, nejlépe do lesa, na louku nebo třeba do parku. Procházej se vědomě a vnímej své kroky všemi svými smysly. Navnímávej a nacíťuj, jaká energie teď v přírodě je. Jaké dary, barvy, motivy se Ti ukazují?

Dívej se vědomě kolem sebe, co Ti příroda ukazuje. Zaposlouchej se – co Ti šeptá? Zavři oči a vnímej okolní vůně. Pohlad' mech či kůru stromů, vnímej detaily. Sbírej plody přírody, které jsou kolem Tebe. Přijímej **hojnost darů Matky Země**. Toto putování je **hrou**, užij si ji. Pozoruj, co Tě cvrkne do nosu, ucha i oka, i toho třetího a přijímej aktuální poselství magického podzimu a vnímej, jak je v tento čas příroda barvitá, rozmanitá, bohatá a mystická.

TIP: Medituj přímo v přírodě



PROPOJENÍ S MATKOU ZEMÍ

Venku se **propoj s Matkou Zemí**, s naší nádhernou planetou, s přírodou, která je tolik kouzelná a plná síly – to můžeš udělat různými způsoby.

Můžeš se na ni postavit **bosýma nohama** a vnímat každý detail pod sebou a to, jak jste ve spojení. Také můžeš **objemout strom** nebo na něj **přiložit ruce** a cítit sílu Země. Můžeš si také představit, jak se stromem splýváš a stáváte se jedním.

Věnuj si několik vteřin až minut v tomto spojení a vnímej magii okamžiku i vzájemného propojení.

Toto cvičení Tě do meditace krásně uzemní a příroda Ti dodá svou sílu.



OLTÁŘ - KOUTEK HOJNOSTI

Je na čase oslavit **magii podzimu**, vytvoř si **svůj koutek hojnosti**.

Až budeš procházet přírodou a užívat si předchozí cvičení, nasbírej si pár **darů země**, ze kterých si vytvoř svůj slavnostní koutek. **Na oltárek** si můžeš nasbírat plody Země a nacítit si, jaké barvitě bohatství se Ti na Zemi dostává. Mohou to být *větvičky, listí, šípky, kaštiny, oříšky, kamínky...* nech se vést kouzlem přírody i vlastní fantazií.

Svůj koutek tvoř **s láskou a vděčností** ke všemu, co Ti **pestrost života a Matka Příroda** nabízí. Hojnost je všude kolem nás, stačí mít **oči a srdce otevřené**. A Tvůj koutek Ti to bude připomínat.

TIP: na oltárek přidej cokoli, co ladí k energii podzimu a živlu Země podle své fantazie a intuice

A pokud Ti příroda dá nebo dala i **JABLKO**, můžeš si ho na něm nabít a bude to přesně to jablíčko, které si vezmeš k meditaci.

Poděkuj Matce Zemi za dary, které jsi přijala a následuj dalším cvičením s kouzelnými kaštanými.



KOUZELNÉ KAŠTANY

Krásné, lesklé, magické **plody v barvách země** – to jsou kaštiny. Jejich energie nás doslova volá k tomu vzít je do dlaně, vložit do kapsy, vyrábět s nimi nebo je využít v rituálu. A ví, proč.

Do tohoto cvičení můžeš zapojit i děti, posbírej s nimi kaštiny, počet takový, kolik ti je let plus jeden navíc.

Kaštiny sbírej na hezkém, nejlépe prosluněném místě, třeba na své vědomé procházce. Vezmi si je k sobě, dej do látkového pytlíčku a vlož pod polštář a nechej je tam po celý podzim. Budou tě chránit a **čistit tvé energetické pole**.

Jeden si můžeš nechat jako svůj žmoulací **talisman do kapsy**. A pokud si přeješ miminko, pošepť mu to v přírodě a nos ho u sebe.



MAGIE VDĚČNOSTI

Vděčnost je krásná frekvence. Proto tyto dny **procit' vděčnost** k tomu, co máš, co zažíváš, co vidíš, čemu se Ti dostává, co sklízíš jako svou **úrodu** – ať už se jedná o úrodu hmotnou, z přírody, nebo tu ve Tvém srdci.

Napiš si několik bodů, za co jsi ve svém životě vděčná.

Můžeš se také ohlédnout **za uplynulým rokem a poděkovat**. Za všechna místa, situace, lidi a průvodce, přírodu, výlety a cesty, chvíle s blízkými, zdraví, pohyb, za vše, co Tě napadne. Můžeš být konkrétní a připomenout si, jaké jsi měla léto.

Pokud si to všechno i napíšeš, magii vděčnosti ještě více posílíš.



Moje vděčnost:

KRYSTALICKÁ SÍLA

Pozvi do meditace i svůj oblíbený **KÁMEN**. Vhodný je křišťál, tygří oko, rubín a další kameny a krystaly, které pocházejí ze země a podporují Tvoje **uzemnění**. Ale stejně tak se hodí i kameny podzimních barev. Můžeš klidně zapojit nalezený kamínek z procházky. Použij jej intuitivně.



PAVUČINA SNŮ

Podzim je čas, kdy se v lese můžeme zachytit do **pavučinky** mezi stromy.

V našem magickém lese i poli každého jednoho z nás se nachází **pavučina snů**, která takto zachytává **naše přání a touhy**, ve formě myšlenek, které vysíláme. A ty pak jako úrodu toho, co žijeme, sklízíme.

Tvá současná zažívaná realita jsou zhmotněná semínka, která jsi zasadila dříve. A to je téma sklizně. Opravdu **sklízíme, co jsme zaseli a naši pozorností vyživovali, aby to rostlo a zrábalo**. To pak uchovááme a uskladňujeme pro další, zimní výživu v mezičase uvnitř nás samých. A takto to funguje i v životě. Popřemýšlej, co uchováš a budeš se tím vyživovat nadále a taky, co je čas pustit.



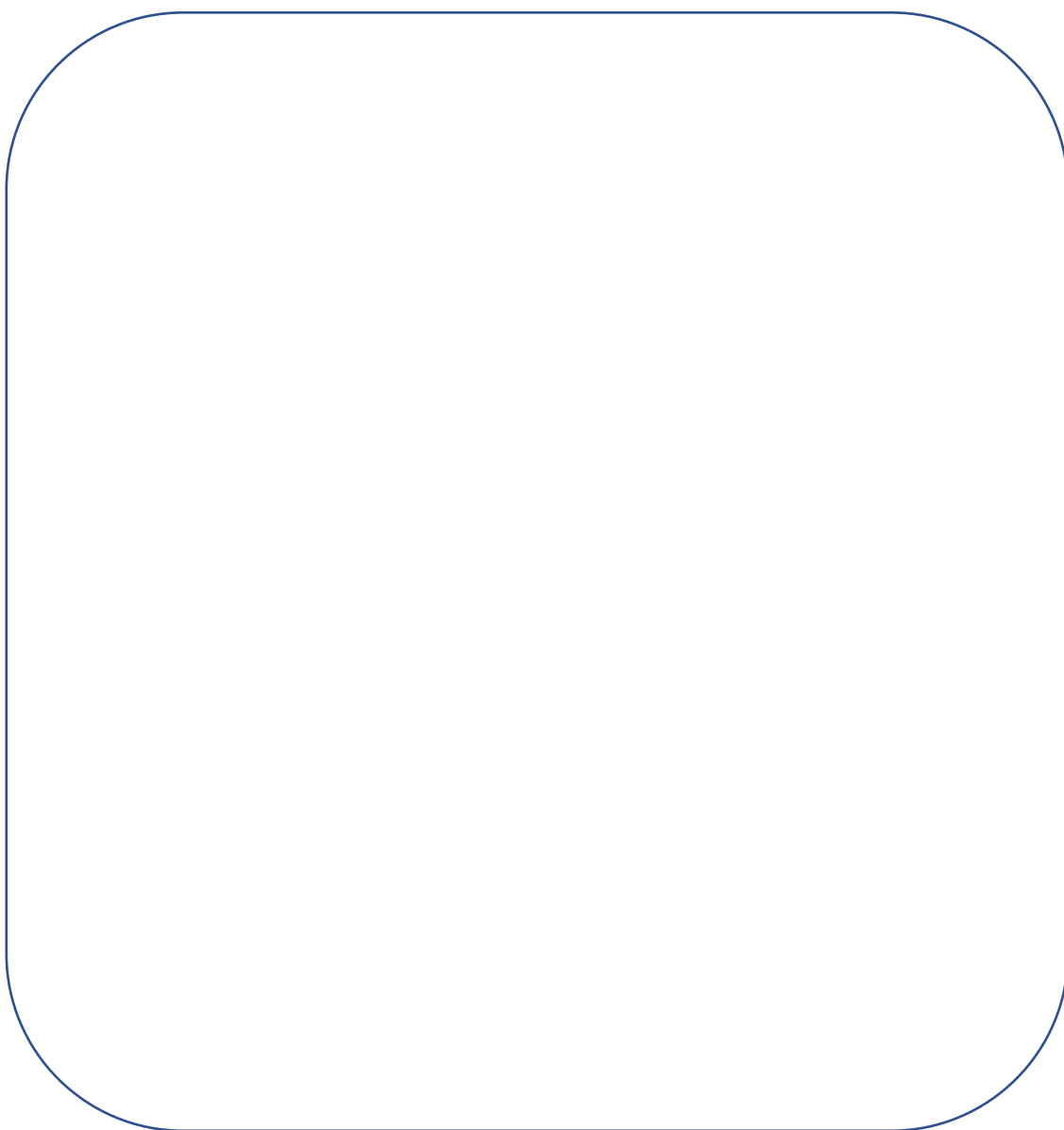
Zároveň – cokoli si v magickém lese představíme, můžeme zhmotnit i v naší každodenní realitě. Jako si pavouček spřádá své dokonalé síť, může si každý z nás **utkat život na míru** a roztočit své kolo Šťěstí. Protože osud si tkáme každý sám. A v tom je naše **tvůrčí síla**.

Pavučina snů nám pomáhá zachytávat naše sny a vize a uvést je do pohybu.

ZÁMĚR/VIZE PRO TENTO PODZIM

Zvědom si a **napiš svůj podzimní záměr**, který si s sebou vezmeš do meditace a podpoříš ho energií, která během rituálu bude vibrovat prostorem. V meditaci je na to speciální prostor, který je připravený přesně tak, aby se u Tebe vše dalo do pohybu pro realizaci Tvé vize! Jak se to stane, nechej na Vesmíru, Ty jen kráčeš s důvěrou životem dál.

Má podzimní VIZE:



AKTIVAČNÍ ENERGETICKÝ OBRÁZEK



Stáhni si svůj **aktivační obrázek**, který je vytvořený přímo pro energetickou podzimní hravost. A věř mi, že má magickou moc.

Můžeš si ho **vytisknout** nebo **přemalovat** a pak si s ním trošku pohrát. Nejdříve se na něj naciť a nech ho na sebe chvíli působit.

*Jaké to je?
Jak se cítíš?
Povídá Ti něco?
Co v něm vidíš?*

A potom s ním **začni kouzlit** a vytvoř si svůj jedinečný obrázek. Intuitivně si ho **ozdob, pomaluj, vybarvi**, cokoli Tě napadne. Je to Tvá **kreativní magická chvílka radosti**, do které můžeš zapojit i své **děti** a obrázek vytisknout i pro ně.

Můžeš si do něj vepsat svůj **podzimní záměr**, své **vize a sny**, ale taky **magii vděčnosti**.

A také si u něj můžeš přeříkat **kouzelnou formuli** z této stránky.

Obrázek si pak vezmi k meditaci s sebou.

Věřím, že pro Tebe bude tento **hravý světelný trénink**, společně s **rituální meditací**, příjemnou chvílí se sebou a oslavou **PODZIMU** v plné jeho krásě.



MŮJ PROŽITEK Z MEDITACE:

Přijaté vzkazy a poselství:

Má uvědomění:

Poklad na konci duhy:



Přeji Ti příjemný, magický rituální prožitek a
požehnaný podzim!



S láskou, Lucie