



5. svatá vánoční noc

29. prosince

ČERVENEC 2025 – KVĚTEN 2026

Při pohledu na minulost projdete nyní pozpátku **uplynulý měsíc ČERVENEC 2025** od konce, pozpátku.

Při pohledu na budoucnost souvisí tato vánoční meditace s tvořením obrazů pro měsíc **KVĚTEN 2026**.

** Nezapomeňte si poznamenat, jaké bylo tento den a noc počasí!*

Téma dne: Den přátelství

„Každé pravé přátelství střeží milostné tajemství

Hluboké a pokojné sounáležitosti.“

Svátek má Tomáš

Tomáš je jméno, jehož základem je aramejské תומ Tom, nebo také תומא Tomá (dříve teómá).

V překladu znamená „**dvojče**“.

Toto označení dostal jeden z apoštolů, který zpočátku Ježíši nevěřil („nevěřící Tomáš“), ale snažil se. Víc si to spíš přál, než že by tomu hluboce věřil v sobě.

V principu to znamená, že nejdůležitější je věřit sám sobě (dvojče).

- Buďte sami sobě tím nejdůvěrnějším přítelem/přítelkyní

Pozornost k přátelství

Věnujte chvílku pozornosti svému pohledu na přátelství:

- **Jaká hluboká přátelství existují ve vašem životě?**
 - Může se jednat i o váš partnerský vztah...
 - Jaká to je zpráva pro vás osobní život?
 - Jaké poznání vám to přináší?
 - Zavazuje vás nějak vaše přátelství?
 - Nebo naopak osvobozuje?
- **Která přátelství ztroskotala?**
 - Co je potřeba k tomu, abyste v sobě našli řešení-smíření (utišení, pochopení)
 - Vyčistěte (odpuštění sobě i druhým) svoje energetické pole duše, abyste v novém roce mohli uzavřít nová přátelství
 - nebo zažít velkou lásku

Otázky:

Kdy jste sami sobě něco **neodpustili**?
Co to bylo?

Ohlédněte se za uplynulým rokem a prozkoumejte:

- svoje počínání
- svoje prohry
- svoje vítězství
- svoje přínosy
- svoje chyby
- svoje vrcholy
- svoje propasti
- co se vám podařilo dobře
- co se vám nepodařilo

A potom se pokuste sami sebe vidět v co nejjasnějším Světle, v dobrém a úspěšném obraze nového života.

Láska k sobě je magnetem pro lásku druhých k vám i pro vaši lásku ke druhým.

Miluj svého bližního jako sám sebe.

Podle prožitků lásky ve vnějším světě poznáte také míru lásky k sobě. A obráceně.

Meditační cvičení k očistě přátelského vztahu

- představte si Lemniskátu
- dva sluneční paprsky vytvořily dva spojené kruhy
- vy stojíte v jednom, váš přítel ve druhém
- kontakt (propojení) duší je zde stále – i když v nefyzické rovině
- požádejte bytosti Světla (anděly, nebo Archanděla Michaela... nebo Anaela), aby narušené vztahy mezi vámi a tím „druhým“ jemně a elegantně vyřešili-vyčistili
- předejte svému protějšku nějaký dárek na duchovní úrovni
- přijměte nějaký dárek od svého protějšku
- jsou to dary usmíření z nejvyšší světelné roviny
- poděkujte
- když se vše prosvětlí – rozdělte v představě ležatou osmičku na dvě samostatné části
- vzniknou dva samostatné kruhy s vlastním napojením na zdroj Světla
- kruhy začnou vibrovat a najdou dostatečný a zdravý odstup při zachování úcty a respektu.

Získáte pocit lehkosti, klidu, blažený stav... s vědomím, že se tak děje a že vše dobře dopadne.

Sami sobě teď dovolte prožít a projevit radost z toho, že sami k sobě chováte pozitivní vztah.

Můžete napsat dopis sami sobě.

**Poznámka o lunárním vlivu, který je zrcadlem Slunce*

Dnešní **5. sváteční den**, (29. 12.) přechází Měsíc do **znamení BÝKA**.

– což znamená **uzemnění, stabilitu a postupné ukotvení** po impulzivní fázi Berana. Býk je zemské, smyslové a trpělivé znamení, které nás učí **ne nějaké chatrné akci, ale trvalému projevu**.

...

Je to ideální čas k vědomé stabilizaci vnitřních pocitů

- ✓ ukotvení impulsů, které se rodily v Beranu
- ✓ vědomé zakotvení v těle a hmotné realitě
- ✓ rozpoznání toho, co má skutečnou hodnotu
- ✓ klidná práce se smyslem a rytmem (smysluplný rytmus života)
- ✓ přijetí pomalého, zemského tempa

Během dne Měsíc tvoří:

- **trigon s Venuší** (harmonie, sympatie, ocenění krásy) – podporuje citové spojení, laskavost, pocit vděčnosti a schopnost vidět hodnotu ve vztazích i sobě
- **kvadratura s Plutem** (napětí, transformace starých vzorců) – intenzivní pocity, které mohou přinést **nahlédnutí do hlubších vrstev osobní pravdy**
- **trigon se Sluncem** (integrace, vědomost) – pomáhá skloubit to, co cítíme, se záměrem, jak to žít venku

Celkově dnešní lunární energie není jen „ulehnout na zem“.

Je to **proces vědomého uzemnění**.

Luna v Býku povzbuzuje, abychom **nezůstávali jenom u pocitů**, i když jsou velmi důležité, **ani u reflexí**, ale aby se **naše vnitřní zkušenost stala zdrojem stability**.

Tento den tak **nemá být jen o nových nápadech**, ale o **uskutečnění pravdivosti skrze jednoduché věci**:

- vnímání těla
- klidný rytmus
- vědomý dotek se zemí
- pozornost k tomu, co má skutečnou hodnotu

Konec roku 2025 **nebude** „testovat“ to, kdo s námi zůstane, ale to, kde už nemusíme zůstat my.

Vědomé uvědomování

Příroda, živá i (ne)živá, celá vlastně živá, se o žádné podobné **uvědomování** jako člověk snažit nemusí, protože existuje v přirozené symbióze, tedy rovnováze s duchovními silami, vzájemnosti. Proč se tedy musí snažit člověk o nějaké vědomé vědomí?

Dodávám, že **nic nemusí, ale může.**

Proč?

Protože je osvobozen od závislosti (na přírodních cyklech).

Je svobodný **díky vědomí**, se kterým se ocitá v proudu života.

Což ale neznamená, že nežije v proudu těchto rytmů.

Žije a může je i vnímat.

Díky uvědomování si svého těla, svých pocitů, myšlenek, slov i činů se můžete pro vše uvedené svobodně rozhodnout.

Můžete se **svobodně rozhodovat pro to, jaké budete prožívat pocity, jakým myšlenkám budete věnovat pozornost**, jaká slova budete volit, pro jaké činy se rozhodnete a podobně.

Říkáte si, že to není možné?

Je to možné.

Tentokrát netvrdím, že úplně snadné, ale možné to je.

Jinými slovy se dá říci – **rozhodujeme o své reakci.**

Neznamená to, že člověk není nikdy smutný, že nepláče, nebo se sem tam nevzteká, to ne, ale pokud se vědomě rozhodne pro život, radost a rovnováhu, pak takové rozhodnutí může pomoci zkracovat dobu utrpení.

Protože moment vědomí, respektive uvědomění, probíhá vždy v přítomném okamžiku, proto svoji celoživotní „píseň“ o vědomém vědomí tak často opakuji a připomínám – protože jenom **moment uvědomění je to, co nás udržuje v přítomném okamžiku.**

Ted' a tady.

*** Poznámka**

Doplnění k reflexím z minulých let:

Někteří lidé mi napsali, že všechny meditace nestihli, že na to každý den prostě neměli čas.

Chápu, a dodávám: platí samozřejmě, že se v našich životech **děje především to, čemu věnujeme pozornost, resp. co upřednostňujeme**, ale to nemusí znamenat, že děláme něco špatně. **Tak je to dobře.** Pokud někdo vážně neměl možnost v běhu svátečních rodinných oslav někde o samotě půl hodiny meditovat, a pak si psát poznámky, a pak kreslit nějakou Lemniskátu, je to naprosto přirozené. Hlavně si nedělejte výčitky. **Nejhorší zloděj energie je POCIT VINY nebo obviňování někoho jiného.**

Já jsem to v minulých letech také někdy nestihla.

Ale jak jsem napsala v předchozích letech – **stačí, když na „to“ pomyslíte (myšleno na představu meditace). To se děje hned, v jednom okamžiku.. Stačí na kratičký okamžik zažít ten pocit... ať už při retrospektivě nebo při představě něčeho budoucího... A pak pokračujte v běžné každodennosti...**

I já jsem potřebovala zažít takovou situaci, kdy meditaci jakoby „nestíhám“, abych vám o tom mohla napsat, abyste se mohli cítit dobře, klidně, prostě dobře za všech okolností. **Abyste věděli, že to funguje i ve zkrácené verzi.**

Zmizí všechny strachy z toho, že něco nestíháte. Stačí pomyslet, a je to. Tahle zkušenost je velmi užitečná i pro jiné činnosti.

Stačí pomyslet na pocit, jaký byste chtěli zažívat (v daném měsíci, který souvisí s daným dnem) **a ono se to okamžitě děje.**



Například: ... pomyslela jsem na svou sváteční meditaci cestou autem, když jsme jeli navštívit babičku.

Všechno se to odehrálo jen v mé mysli, v představě, v jednom okamžiku. Na papírek jsem si pak poznačila pár slov, které mne napadly, a až později, v noci, jsem si je přepsala do svého svátečního zápisníku.

Tak to vám chci vážně sdělit – **nedělejte si starosti, když něco v daném dni nestihnete.** Může to být cokoli, nemusí se jednat jen o meditace. Ale dobré je na to pomyslet, třeba cestou do práce, nebo při vaření, při učení, při jakékoliv jiné činnosti, nebo třeba při sledování sváteční pohádky v televizi s rodinou a s dětmi, představit si, jak se budete cítit, až to bude hotovo, uděláno, splněno... To stačí. To je první krok manifestace.

A pak „naslouchejte“ svým myšlenkám a pocitům, buďte k sobě pozorní. Zůstaňte u toho, co děláte, dělejte to vědomě, s plnou pozorností, radostí, a všímejte si pocitů, které zažíváte.

Můžete k tomu dodat představu, **jak byste se chtěli cítit v téhle chvíli ještě lépe.** A tohle na kratičký okamžik můžete pocítit. Opravdu.

To je to, v čem vám nikdo ničím nemůže zabránit. Dokonce vám to okamžitě změní náladu, opravdu okamžitě, a dokonce je to ve vědomí zapsáno třeba jako obsah meditace – jako například pocit na nějaký konkrétní měsíc v novém roce... pokud si to tak vědomě zvolíte.

A ještě dokonce tu svou náladu vydechnete do vzduchu, takže se změní atmosféra v celém pokoji a dál a dál v prostoru... v celém informačním poli.

Věnujte pozornost také svým snům v daném dni/noci – mohou souviset s daným měsícem v novém roce.



Fáze retrospekce je velmi důležitá: změnit můžeme vždy jen to, o čem víme, že existuje, čeho jsme si vědomi.

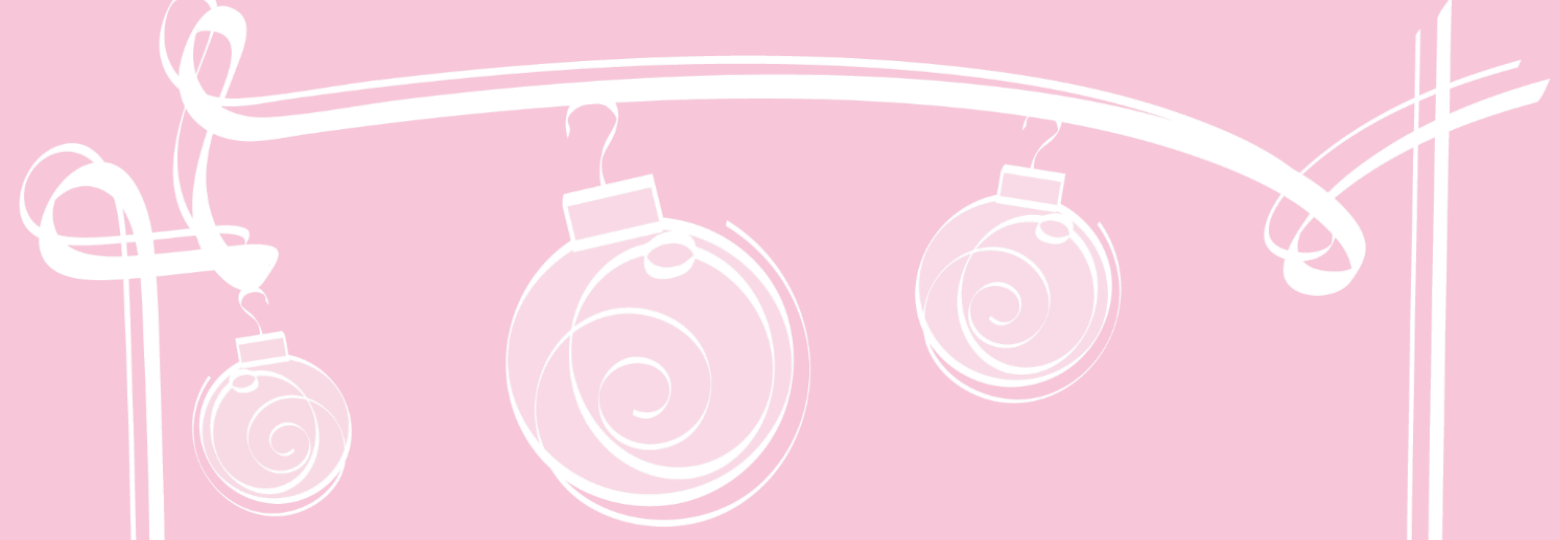
Než začnete s meditací, pomyslete v klidu, v bdělém stavu na to, co se přibližně událo v daném (uplynulém) měsíci – ČERVENCI. Kde jste byli, s kým, co jste dělali, co jste měli na sobě? ... V tomhle vám může posloužit starý **diář** (ještě před samotnou meditací).

Později v meditaci se vám mohou vybavit konkrétní pocity, které jste zažívali – o ty jde. **TY JSOU DŮLEŽITÉ** pro vás. Na nich můžete poznávat a rozklíčovávat, že váš **životní pocit** byl zdrojem konkrétních situací, že váš životní pocit **byl magnetem** pro realitu.

Např. vzpomenete si, že jste v práci řešili něco, co nebylo příjemné, co nebylo podle vašich představ... aha – a jaký to byl **POCIT**? Ten si uvědomte.

Byl-li **nepříjemný**, tak jej jednoduše propusťte, prosvětlete, nechejte odejít do nekonečného proudu minulosti, kde se zastaví na časové linii tam, kam patří, resp. kde je jeho místo.

Uvědomění je důležité. Vyslovte vděčnost za tuhle zkušenost, i za momentální poznání. S tímto poznáním pak můžete dál vědomě „pracovat“ a nově tvořit.



Udalo-li se naopak něco velmi **dobrého a příjemného**, tak podobně si uvědomte svůj pocit a pak vyslovte **vděčnost** sobě, životu, že jste mohli díky takovému pocitu skrz sebe zažívat takovou realitu.

Vděčnost všechno násobí.

Kromě toho vám poznání takového pocitu dodává **více sebedůvěry, klidu, radosti, vděčnosti i jistoty, že opravdu jste vy ten tvůrce**. VY skrze svůj pocit.

Proud budoucnosti:

I v této části meditace si **předběžně uvědomte**, co na tento měsíc plánujete – jen zhruba.

Pak začněte s meditací.

Při pohledu **do proudu budoucnosti** nemusíte vidět konkrétní situace, možná zavnímáte jen BARVU nebo TVAR-FORMU.

Každopádně budete mít nějaký **pocit**. Ten je důležitý. Jemu věnujte pozornost, **ten pocit si vylepšete, zkrášlete** – a v této fázi se pak mohou začít objevovat myšlenky nebo obrazy něčeho konkrétního.

DOVOLTE SI KRÁSNÝ POCIT.

Nakonec je důležité vnímání **celkového obrazu a dojmu z něj**.

Celkový obraz si **zarámujte, naplňte světlem a NADECHNĚTE** do celého svého těla, do každé buňky.

Doplnění k tématu EMOCÍ

Proč jsou tak důležité POCITY?

Tvoříte v tomto hmotném světě a ve svém těle, se svou myslí na linii trojrozměrné reality:

TEĎ=PŘÍTOMNOST, MINULOST a BUDOUCNOST. To je existence ve 3D realitě. Lineární čas.

Einstein tvrdil, že 4. dimenzí je čas ($E = MC^2$)

Do jiné časoprostorové linie, kam nemůžete s sebou vzít nic hmotného, je možné se dostat pouze díky vědomí.

Je to časoprostor **5D reality**, časoprostor kvantového pole, kde existuje všechno ve formě MOŽNOSTÍ, kde je čas věčný a kde tvoříme předpoklady pro svou realitu.

A v té realitě existují ony **všechny možnosti ve formě frekvencí**.

Do tohoto pole skutečně můžete vstoupit a v každé meditaci tam vstupujete, a tady můžete cokoli z těch možností prožívat.

A právě obraz vaší vize, přání, potřeby... v meditaci ve vás vyvolá určitý POCIT. Onen POCIT pak vysílá určitou frekvenci.

Například ZDRAVÍ nebo HOJNOST – jedná se o myšlenku, ale jakmile na ni pomyslíte, vyvolá ve vás určitý pocit – a ten pocit začne vysílat danou frekvenci ZDRAVÍ nebo HOJNOSTI.

Jakmile začnete vysílat frekvenci daného pocitu, aktivujete tu z možností, která frekvenčně odpovídá danému pocitu.

Proto jsou pocity tak mocně důležité.

Děje se to i v případě negativních emocí. Nicméně vědomé tvoření spočívá právě v tom, že aktivujete prostřednictvím vlastní představy a myšlenky takovou emoci, kterou chcete zažívat i ve 3D realitě.

ALE

Má to jedno ale – a to je to, co také opakovaně připomínám: **DŮVĚRA**.

DŮVĚRA totiž způsobuje **soulad rozumu a citu, koherenci** mozku a srdce, soulad myšlení a cítění.

A ony možnosti v nekonečném prostoru se začnou aktivovat jedině v situaci této koherence, tohoto souladu.

Jakmile začnete nedůvěřovat, frekvence dané možnosti pak není v souladu s vysílanou frekvencí vaší mysli a emocí a nemůže se tak ani aktivovat, natož realizovat.

Aktuální zprávy z duchovních novin

V duchovní rovině se dějí skutečně převratné události.

Vše souvisí se **zvyšováním vibrací** Země, proto se potřebujeme i my, lidé, vědomě co nejvíce „zarovnávat“ s těmito vibracemi, tedy je navyšovat.

A to se děje právě díky vysoké míře sebedůvěry a KLIDU, se kterým konáme (cokoliv).

Aktuálně dochází k překrývání dvou časových linií:

- aktuální, tzv. stará časová linie se prolíná s novou, která je zdrojem Nové Země.

Což si můžete představit jako nadále podobně stejný život, akorát v jiném životním pocitu (řečeno velmi zjednodušeně).

V realitě se nic moc nemění, ale v okolnostech života každého jednoho člověka, který se vědomě rozhoduje pro životní pocit KLIDU, ZDRAVÍ, RADOSTI a přirozené HOJNOSTI se začnou odehrávat a formátovat okolnosti tak, že budou odpovídat právě onomu pocitu.

Děje se to velmi jemně, skoro nepozorovaně, ale děje se to.

V novém roce to budeme vnímat ještě více intenzivněji.

Zrychluje se nejen čas, ale i proces manifestace.

Takže každá naše myšlenka má a bude mít stále rychlejší tendenci k manifestaci.

Proto tolik připomínám ony základní životní pocity:

- pocit KLID
- pocit, že jste ZDRAVÍ
- pocit životní RADOSTI
- a přirozené HOJNOSTI

To vše je potřeba vědomě prokládat SEBEDŮVĚROU.

I když nemusíte ve své realitě ještě nic vidět, žádné velké změny, tak **zůstávejte v klidu, radosti, důvěře...**

- **to je ono zvyšování vibrací**
- **to je onen posun na novou časovou linii**

Tak tak.



Poznamenejte si vše!

a zakreslete do Lemniskáty...

Kromě **obrázků v lemniskátě** si můžete zapsat do vašeho **speciálního zápisníku** další různé asociace a myšlenky., zejména konkrétní události, které se tento den odehrály. Důležité je k tomu poznamenat si **POCIT, jaký jste při tom měli.**

A ponechejte si v zápisníku **kousek volného místa**, abyste mohli **zapisovat skutečnosti v období KVĚTNA.**

A pak můžete pozorovat, resp. porovnávat svou vizi se skutečností.

- všimněte si, **zda se něco opakuje (to může být důležitý vnitřní vzkaz)**
- 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 nového měsíce KVĚTNA.

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

Forma vztahu a přátelství se přesouvá od sdílení bolesti ke sdílení pravdy.

Květen 2026 přináší:

- nový způsob komunikace
- větší svobodu v projevu
- méně tolerance k neupřímnosti

Ve vztazích a přátelstvích to znamená:

- buď lehčí, pravdivější spojení
- nebo přirozené rozvolnění bez dramatu

To, co se 29. 12. ukotví, se v květnu 2026 projeví jako stabilní vztah a přátelství, které:

- nepotřebuje vysvětlování
- poskytuje životní prostor
- respektuje změnu



**NIC NEMUSÍTE!
ALE VŠECHNO MŮŽETE!**

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*

