



Ezo tér-Kép[®] munkafüzet

Szabad akarat kurzus

Ajándék az Ezo tér[®] Magazintól

Köszönet Veres Krisztának a hónap gyakorlatsoráért!

most te is megismerheted őt egy kicsit közelebbről



Veres Kriszta vagyok, Avalon Papnője.

Minden nép emlékezetében ott él a vágy a tovatűnt, elveszett, szebb világ iránt, ami egykor a miénk volt. Nevezik ezt a vágyott, eltűnt szebb világot Atlantisz-nak, Édenkertnek, a magyar hagyomány Tündérhonnak, a kelta tradíció pedig Avalonnak hívja. A legendabeli Avalon az Örök Tavasz Szigete, az Istennő Alma-ligete, ahol meggyógyul minden seb, és örök boldogságban élnek a lelkek.

Van dél-nyugat Angliában egy apró varázs-város: Glastonbury. Igazi Tündérek földje, ahol megfér egymás mellett az összes spirituális ösvény, ahová összegyűlt az összes spirituális tanítás. Glastonburyt Avalon evilági tükörcépének nevezik. Erőteljes energiával bíró hely, itt találkozik össze az Angliát átsze-

lő Mihály és Mária vonal, szellemi zarándokhely már a kőkor óta. Glastonburyben, Kathy Jones három éves Avalon Papnője Iskolájában emlékeztem vissza Avalonra, a papnőre, aki már sokszor voltam, és a papnőre, aki vagyok.

Hosszú utat jártam be, átalakító, mély transzformációkkal. Az út saját elmém bugyrain keresztül vezetett és vitt befelé, amíg meg nem érkeztem Avalon varázslatába, ami bennem él. Avalon a Lélek Szigete, és Avalon Papnőjeként révész vagyok, aki a Lélek teljességébe vágyók csónakját elviszi Avalon Szigetére.

Mit jelent ez a mindennapokban?

Hiszek abban – és tudom, mert számtalanszor megtapasztaltam –, hogy sokkal többek vagyunk, mint ahogyan azt hétköznapi tudatállapotban érzékeljük. Sokkal többek vagyunk, mint a testünk, és az, amit valóságnak hiszünk. Végtelen erő lakik bennünk és végtelen a Lényünk teljessége.

Hiszek abban, hogy mindannyian ragyogásra és öröme születtünk, arra, hogy az Édenkertben éljünk.

És tudom, hogy mindez elérhető, az összes álmunk és vágyunk áthozható a fizikai valóságba! A vágyott élet itt van, máris a miénk. A Mennysország nem egy távoli ábránd, ahová egyszer eljuthatunk, a Mennysország itt van és élhetjük, csak rajtunk múlik.

Avalon Papnőjeként kezemben az olló, amellyel segítek neked szétvágni az illúziófátylat, hogy ki léphess a szenvedésben, elégedetlenségben és hiányban tartó, generációkon keresztül működtetett programokból.

Avalon Papnőjeként kezemben a kulcs, amely kinyitja az átjárót. Az átjárót a Lelkedbe, Csodaországba, arra a földre, ahol minden lehetséges, amit csak szeretnél. Rámutatok az átjáróra, hogy aztán bármikor kinyithasd és átléphess oda.

Avalon Papnőjeként hordozom a lángot, ami elégeti a kétségeket és rávilágít Lényed Teljességére. Azaz, eszközt adok neked arra, hogy tudd, az átjárót nyitva tarthatod, az ajtót egyre szélesebbre tárhatod: annyira szélesre, hogy az ÖRÖM váljon az EGYETLEN VALÓSÁGGÁ.

És mit jelent mindez konkrétan?

Veres Kriszta vagyok, Avalon Papnője és az Ezernevű Istennőt szolgálom ebben a földi létben is. Glastonburyben, Avalon szigetén emlékeztem vissza a bennem élő papnő tudására, a Kathy Jones által alapított Avalon Papnője Iskolában.

Az Avalon Papnője Iskola tanításait és a Kárpát-medence földjének, népeinek (valaha és most itt élő) bölcsességét, hagyományait ötvözi és adja tovább a mai kornak megfelelő formában a hároméves Danu Pap/nője Iskola, melyet 2006-ban indítottam el, és amelynek tavaly novemberben a negyedik évfolyama indult el. A Papnő Iskolán kívül több egyéves csoportot is vezetek, ahol a résztvevők összehangolhatják magukat a természetben áramló, és a mi életünk alapjait is képező energiákkal. Folyamatosan vezetek csoportos és egyéni szertartásokat a Budapesti Istennő Templomban, amelyet 2006. szeptemberében alapítottam, illetve különböző spirituális rendezvényeken és fesztiválokon. Részt veszek a Glastonbury Istennő Templom és a Glastonbury Istennő Konferencia munkájában, Budapesten is szerveztem már három Istennő Fesztivált, ahová a világ minden pontjáról érkeztek vendégek. Három éve jelennek meg írásaim az Ezo Tér Magazinban, folyamatosan tartok előadásokat, meditációkat az Istennő Templomban és rendezvényeken, a rituálék és szertartások erejét egyéni terápiás folyamatokban is továbbadom. Életem nagy ajándéka és szenvedélye a csakrákhoz hangolt Éneklő Kristálytálakkal való munka, amely varázslatos lélekutazásokra visz engem, és az Éneklő Kristálytál Rituálék résztvevőit is.

Honlap: www.vereskriszta.com

Szabad akarat kurzus

„Nem ismerem a jövőt. Nem azt mondom el, hogyan lesz vége. Hanem azt, hogy fog elkezdődni. Leteszem a telefont és megmutatom nekik, amit ti nem akartok. Megmutatom nekik a világot nélkületek. Egy világot szabályok, ellenőrzés, határok és korlátok nélkül. Egy világot, amelyben minden lehetséges.

Hogy merre megyünk onnan, csak rajtatok áll...”

(Neo, a Mátrix című filmből)

Te írod a saját életed lapjait. Mindig van választásod. Az életed lehet szenvedéssel teli bukdácsolás, vagy eksztatikus repülés. És persze bármi, ami a kettő között és azon kívül van. Magadban hordozod a végtelent, magadban hordozod azt a világot, amiről Neo beszél. A világot, ahol minden lehetséges! Saját tapasztalásom az, hogy tényleg minden lehetséges, és csak saját önkorlátozó hitrendszerünk tudnak megakadályozni abban, hogy az életünk mindennapjai örömből születő és örömben kiteljesedő pillanatok folyamatos áramlásává változzon. Rajtad áll! Dönthetsz, hiszen szabad akaratod van. És a következőkben találsz néhány gyakorlatot, amelyek támogatnak téged az örömteli élet választásában!

1. hét

Dönts önmagad mellett!

Sokat gyötörjük magunkat azért, mert nem kapunk másoktól elég szeretetet, vagy nem viszonzzuk a mi szeretetünket. Gyötörjük magunkat akkor is, ha nem sikerül valami, vagy nem úgy sikerül, ahogy elképzeltük. Ilyenkor csalódunk, önbizalmunk újra és újra sérül. Ebből a csapdából kivezető út az, ha abba hagyjuk, hogy másoktól várjuk el azt, amit mi sem tudunk saját magunknak megadni, és meghozzuk azt a döntést, hogy megnyitjuk szívünket saját magunk felé. Ebben segít neked ez az egyszerű, de hatásos gyakorlat:

Este lefekvés előtt igyál meg egy pohár vizet azzal a szándékkal, hogy a víz tisztítson meg minden olyan tudatos és tudattalan – önmagaddal kapcsolatos – ítélettől, gondolattól, mintától, amely megakadályoz abban, hogy olyan életet élj, amelyet szeretnél. Idd a vizet lassú kortyokban, és közben lásd, ahogyan a víz tisztító áramlása átjárja a testedet, és kimossa belőled a régi, elakadt energiákat.

Reggel, ébredés után érzékelj, ahogyan ezek a régi, akadályozó energiák tényleg eltávoznak belőled az első vizelettel. Majd tölts magadnak egy nagypohár vizet és programozd azt saját magaddal kapcsolatos pozitív megerősítésekkel. Például: ha eddig ezt mondogattad és tapasztaltad: „Társaságban senki nem akar velem beszélgetni”, akkor most válassz egy ilyen megerősítést: „Nyitott vagyok és érdekes, könnyedén kezdeményezek beszélgetést másokkal”. Azaz, az eddigi keserű tapasztalásaidat elengedve, kitisztítva magadból, kezd el hívni azt a saját magaddal kapcsolatos tapasztalást, amiben jól esik létezned.

A víz programozását végezheted úgy, hogy a kezeid közé veszed a poharat és kimondod – legalább háromszor – hangosan a pozitív megerősítést, de el is énekelheted a víznek a megerősítéseidet. A víz kristályszerkezete a megfogalmazott, majd kimondott, elénekelt gondolat hatására átalakul, formába rendeződik, és a kristályforma elviszi a tested vizeinek, az összes sejtednek azt az üzenetet, amivel a vizet programoztad.

Idd meg a vizet kortyonként, látva és érezve, hogy a víz átjárja az összes sejtedet, elviszi mindegyikhez az üzenetet, a saját testedet felépítő víz kristályszerkezete is átrendeződik, érezd, ahogy minden korty vízzel ez az üzenet erősödik benned, lüktet a sejteidben, és végül te magad válsz azzá, amire a vizet programoztad. Ismételd meg ezt a nap folyamán minden alkalommal, amikor vizet iszol!

(Ez a gyakorlat egyike az INGYENES HÍRLEVELEmben átadott számtalan gyakorlatnak. Ha szeretnéd te is olvasni, küldd el nekem a HÍRLEVÉL szót e-mailben: kriszta@vereskriszta.com)

2. hét

Dönts a vágyaid mellett!

A legtöbb ember folyamatosan leragad abban, amit nem szeretne. Hogyan? Figyelmét a nem kívánt, kellemetlen, bosszúságot okozó történésre, élethelyzetre irányítja azzal, hogy háborog rajta, és frusztráltan mesél róla mindenkinek. Ezt is megfordíthatod! Használd a nem kívánt történetet arra, hogy viszszaelérj a vágyotthoz, ahhoz, amit szeretnél:

Este ülj le egy mécses mellé és gondold át a napodat. Gondold végig azt, amiben nem éreztél túl jól magad, lélegezd bele a mécses lángjába, engedd magad tőle megkönnyebbülni.

Kérdezd meg magadtól, hogy mi esne jól az éppen kielégzett helyett (pl. ha találkoztál aznap valakivel, aki durván szólt hozzád, ezentúl olyan emberek társaságát kérd, akik kedvesek veled). Találj rá ezekre a vágyott valóság-darabkákra, és írd is le őket!

Majd a mécses fényébe pillantva meséld el úgy a következő napodat, hogy a vágyott valóság-darabkákat összeilleszted, kimondod jelen időben, megérkezve abba az érzésbe, hogy ez máris történik! Mielőtt elfújod a mécses, lélegezd be a fényét a szívcsakrádba, és köszönd meg a szívedben tovább lobbogó lángnak, hogy álmodban is tovább táplálja a vágyaid fizikaiba sűrűsödését.

(Ez a gyakorlat az egyéves Online Év-Kör Kurzusom heti gyakorlatai közül az egyik. Az Online Év-Kör Kurzusom november 7-én indul ismét. Írj nekem, ha szeretnél róla további információhoz jutni: kriszta@vereskriszta.com)

3. hét

Dönts a vágyadnak megfelelő vonzás mellett!

Az előző gyakorlatokkal elengedted a régit, mesélni kezdted az újat, a változás már elindult, és ilyenkor felerősödik a különbség a fizikaiban látható, és a rezgésként létező között. Az elme, vagy nevezzük inkább bal-agyféltekének – és valljuk be „bal-agyféltekésen” gondolkozunk több ezer éve –, annak hisz, amit lát. És ilyenkor megjelenik a kétség, a kétséget követi a félelem, és mindez a régi minták kapaszkodását táplálja.

De lehet másképpen is! Mert minden pillanat egy DÖNTÉS! Te döntöd el, hogy a régi, vagy az új mellett döntesz! És ehhez elég 68 másodperc!

Ábrahám így beszél erről: *„Bármilyen okból is bocsátasz ki egy jelet most, ez adja vonzásod irányultságát. Ha pedig mindössze 17 másodpercig fenntartod vonzásod irányultságát, a Vonzás Törvénye közbelép. Vagyis ez a fordulópont, amikor egy másik, hasonló gondolat csatlakozik hozzá. Maradj ennél a gondolatnál 17 másodpercig, és eljön a következő fordulópont. Folytasd ezt mindaddig, amíg rezgésed rá nem hangolódik bármilyen gondolatra mindössze 68 másodpercig, és a dolgok eléggé mozgásba jönnek ahhoz, hogy az éles szem észrevegye a megnyilvánulás kezdetét. Ennyi az egész: 68 másodpercig úgy beszélj a dolgokról, amilyenek szeretnéd őket, nem pedig az alapján, amilyenek.”*

Adj hát magadnak 68 másodpercet:

A következő egy hétben figyeld magad, és írd le ismét azokat a mondataidat, gondolataidat, amelyek ellentétesek a vágyott történeteddel. Írd le azokat is, amelyek éppen azt duruzsolják a füledbe, hogy miért nem tud megtörténni az a sok csoda, amivel a többiek a párhuzamos valóságokból megajándékoztak.

Reggel vedd elő a listádat, és táncolj a negatív hiedelmeiddel a Nox együttes *Eskü* című dalára!:

<http://www.youtube.com/watch?v=CyhoSd9tSak&feature=related>

Ne tiltakozz, ne harcolj velük, tekints úgy az egészre, mint egy játékra. Fogd őket kézen, játssz velük, táncolj velük! Majd a tánc végén köszönd meg nekik a játékot, és búcsúzz el tőlük.

Majd tégy esküt az álmodra, a vágyott történetre így:

Írd át a negatív gondolatokat pozitív megerősítésé. Ezután semmisítsd meg a negatív listát, elégetheted, eláshatod, lehúzhatod a WC-n. Majd végy egy nagy pohár vizet, és 68 másodpercen keresztül a pozitív megerősítéseket mondogasd a víz fölött, s add is magadba a rezgést. Ezt megismételheted napközben is, valahányszor vizet iszol.

(Ez a gyakorlat Online Játszva Teremtő Csoportom anyagából származik. December 19-én egész napos Játszva Teremtő Szemináriumom keretében több ehhez hasonló, játékos gyakorlatot és tanítást adok át, hogy valóban azt a valóságot vonzd, amiben jól esik lenni. Írj nekem, ha szeretnél további információhoz jutni róla: kriszta@vereskriszta.com)

4. hét

Dönts a „minden lehetséges” mellett!

Az lesz, amit hiszel. Amíg azt hiszed, hogy valami lehetetlen, addig nem tud megjelenni a fizikai megtapasztalásodban. Ha elhiszed, hogy lehetséges, akkor számodra fizikai valósággá változik. Ez a teremtés lényege: szívből és lélekből lüktető belső bizonyossággal hinni és tudni, hogy lehetséges – és akkor testet ölt.

A valóság, illetve az, amit valóságnak tartasz, sokszor kockába zár, sokszor érezheted úgy valamiről, hogy az lehetetlen, pusztán azért, mert a fizikai valóság (amit eleve te hoztál létre, még akkor is, ha nem vetted észre) túlságosan szilárdnak tűnik. Semmi sem szilárd, minden energia, rezgés, állandóan mozgásban, és állandóan változva. Emlékezz erre, és engedd be a lehetségest:

Írd le magadnak jól láthatóan, nagy betűkkel egy papírra a következő mondatot, és helyezd el az ágyad mellett: **Hiszem a hihetlent, elképzelem az elképzelhetlent, elgondolom az elgondolhatatlant és várom a nem várhatót.**

Olvasd el minden este elalvás előtt és minden reggel ébredés után!

Valahányszor napközben beleütközöl a kockádba, valamibe, ami túlságosan szilárdnak és megváltoztathatatlanak tűnik, állj meg egy pillanatra. Lélegezz mélyeket, lazulj bele a benned lévő feszültségbe, és lásd a belső látásoddal az előtted tornyosuló akadályt áramló energiaként, hullámzó rezgésként, ami képes azzá alakulni, amire a te figyelmed irányul.

Majd fordítsd a figyelmed máshová! Vissza erre a mondatra, azáltal, hogy újra elismételed magadnak: **Hiszem a hihetlent, elképzelem az elképzelhetlent, elgondolom az elgondolhatatlant és várom a nem várhatót.**

(Ezt a gyakorlatot Végtelenre-Hangoló Work-Shopom gyakorlatai közül választottam neked. A következő Végtelenre-Hangoló Napot október 2-án tartom. Írj nekem, ha szeretnél a work-shopról további információhoz jutni: kriszta@vereskriszta.com)

Kívánok neked rengeteg örömet a döntés hatalmának gyakorlásából kinyíló változásban!

Szeretettel,

Veres Kriszta

Avalon Papnője

www.vereskriszta.com

kriszta@vereskriszta.com

(+36 20) 2429 088



*Szeretnél bevált gyakorlatokat és tanácsokat,
amelyek megtartanak a mindennapok forгатagában,
és fogódzót jelentnek a kiteljesedett, boldog élet választásában?
Ingyenes hírlevelem ezt adja neked. Küldd el nekem
a HÍRLEVÉL szót a kriszta@vereskriszta.com címre
és máris olvashatod!*