



# GYÓGYULJ LILITHEL!

---

13 napos önismereti-  
öngyógyító folyamat

# TARTALOM

## ■ ELŐKÉSZÜLETEK

Mindenképpen olvasd el ezt a bevezetőt, és készülj fel megfelelően a gyógyító folyamatra!

## ■ A 12 ÉJSZAKA

Minden egyes nap leírásánál találsz majd egy kis gyakorlatot, feladatokat, segédeszközöket! Ne felejts el naplózni!

## ■ ÖSSZEFOGLALÁS

Nagyon fontos, hogy a 12 nap után adj időt magadnak a pihenésre, integrálásra! Itt ehhez kapsz segítséget!

## ■ JEGYZETEK

Azt tanácsolom, hogy nyiss egy új füzetet a Lilith-el való munkának, de a munkafüzet végén is találsz helyet, ha valamit sürgősen lejegyzetelnél!

# ELŐKÉSZÜLETEK

Most, hogy megismerted Lilith történetét, és energiáját, ideje, hogy segítségül hívd őt a saját gyógyulásodhoz!

Ennek a munkafüzetnek a célja, hogy segítsen mozgósítani azt az átformáló erőt, amit Lilith rejt magában, és felhasználni azt a saját növekedésed, saját erőbe állásod érdekében. Lilith segítségével feloldhatsz régi traumákat, korlátozó hitrendszerket, elmélyedhetsz az árnyékmunkában, visszatalálhatsz a női őserődhöz, vagy egyszerűen csak mélyebb önismeretre tehetsz szert.

Ezért összeállítottam neked egy 13 kis szertartásból álló gyakorlatot, amit egyedül is biztonságosan elvégezhetsz. Minden rituálét éjszaka, naplemente után kell elvégezni, hiszen ekkor erősebbek a Sötét Istennő energiái.

## Szükséges eszközök:

- napi 30-45 perc egyedül, nyugalomban
- napló és toll
- tükör
- a kedvenc tarot vagy orákulum kártyád

Minden este elalvás előtt készülj elő a szertartásra! Gondoskodj róla, hogy ne zavarjanak meg! Keress egy kényelmes helyet magadnak, ahol elférsz a tükör előtt! Szenteld meg a teret, gyújts gyertyát, égess füstölőt, stb! Vedd magadhoz a kedvenc kristályaid, illóolajaid! Gondoskodj arról, hogy félhomály legyen a szobában!

Ha nem tudod milyen témával dolgozz, akkor javaslom azt, ami a mini elemzésedben szerepel!



A ZODIÁKUS 12 JEGYE  
NEM CSAK  
TULAJDONSÁGOKAT  
JELÖL, HANEM 12  
ALKÍMIAI KAPUT IS,  
AMIK UTAT NYITNAK A  
TUDATOSSÁG EGY  
KÖVETKEZŐ SZINTJÉRE!  
JÁRD VÉGIG AZ UTAT ÉS  
FIGYELD A  
VÁLTOZÁSOKAT  
MAGADBAN!

- GALAMBOS ESZTER

# 01 ÁTÉGETÉS

A zodiákus első jegye a Kos, ami az új kezdeteket jelzi. Analógiás a hajnallal, a napfelkeltével, és az újszülött korról. Ebben az időszakban a fókuszunk saját magunkon van. Fő kérdése a "ki vagyok én?". Kialakul az ego, és bemintázódnak a családrendszerből hozott minták, traumák, stb, amik képesek elhomályosítani az igazi önvalónkat.

Az első éjjel az első alkímiai kaput jelenti, ami az átégetés beavatását hordozza magában.

A Kos tüzes jegy, az erő, a lendület minőségét is megtestesíti. Ebben a szakaszban tehát megkapjuk az erőt ahhoz, hogy áttörjük a korlátozó hitrendszereket, feloldjuk a szégyent, félelmeket, traumákat, és átégessük az egónkat.

A Kos tüzénél megpillanthatod az árnyékodat, azt a területet, ahol megkezdődhet majd a gyógyulásod.

A mai éjjelen szentelj időt annak, hogy beazonosítsd és elengedd mindazt, ami már nincs összhangban az életeddel. Ez jelenthet mintákat, programokat, blokkokat, embereket, helyeket... Bármit, ami visszatart a fejlődéstől.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézz bele a saját szemedbe. Ne beszélj, ne gondolkozz, csak legyél jelen! Legyél befogadó mindarra, ami jön!

2. Naplózás: ezután válaszolj a következő kérdésekre:

Jegyezz le minden mást is, ami még feljön a gyakorlat közben!

# 01 ÁTÉGETÉS

Kérdések:

- Milyen önkorlátozó hitrendszerekhez ragaszkodsz, amik visszatartanak a kiteljesedéstől?
- Hol, mely életterületeken érzel félelmet, megtorpanást az életedben?
- Mi tart vissza attól, hogy elengedd a félelmeidet? Mitől vagy kitől félsz?
- Hogyan tudnál őszintébb, önazonosabb módon jelen lenni a saját életedben?

3. Kártya kirakás: használhatsz egy egyszerű 1 vagy 3 (múlt-jelen-jövő) lapos kirakást, vagy használhatod a következő kirakást is, ahol minden lap egy éjszakának felel meg: (Idővel minden értelmet nyer, egyelőre nem kell értelmezned a kártyákat)

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. Átégetés       | 7. Megemésztés     |
| 2. Feloldás       | 8. Szublimálás     |
| 3. Különválasztás | 9. Fermentálás     |
| 4. Egyesítés      | 10. Emelkedés      |
| 5. Lebontás       | 11. Megsokszorozás |
| 6. Kicsapódás     | 12. Kivetítés      |

## 02 FELOLDÁS

A zodiákus második jegye a Bika. Analógiásan megfelel a kisgyermekkorának, amikor a biztonság és a stabilitás megszerzése a legfontosabb, és az addigi tapasztalataink alapján kialakul az önértékelésünk. Ha ezt a folyamatot megzavarják, akkor az a későbbiekben kihat pl. a pénzzel való kapcsolatunkra és a kreativitásunkra is.

A második éjszaka alkímiai beavatása a feloldás. Ezen az állomáson lehetőségünk van feloldani a salakanyagokat, visszahívhatjuk a megtagadott részeinket, és megtisztíthatjuk, meggyógyíthatjuk őket. A felszínre hozhatjuk az árnyékunkat, hogy aztán megkezdődhessen az átalakulás.

Ha értéktelennek érzed magad, akkor az elzár a bőségtől. Ha úgy érzed, hogy nem tudsz megbírkózni az élet nehézségeivel, mint pl. a pénzügyek, párkapcsolati veszteségek, vagy ha úgy érzed, hogy lehúzó a környezeted, az mind annak a jele, hogy probléma van az önértékeléseddel.

A mai alkalommal felrázunk ezt a témát, és megnézzük, mi oldódik, és mi ülepedik ki belőle.

### A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! Legyél passzív megfigyelő, ne agyalj!
2. Naplózás: ezután válaszolj a következő kérdésekre:  
Légy kíméletlenül őszinte magadhoz!

## 02 FELOLDÁS

### Kérdések:

- Az árnyékod mely részével félsz szembenézni?
- Melyik részedet hagytad magára és söpörted a szőnyeg alá?
- Milyen módon szeretnél láthatóvá válni mások számára?
- Miért félsz többet kérni?
- Az életed mely területén éred be kevesebbel, mint amit érsz?

3. Kártya kirakás: használd a következő "Kozmikus árnyék" kirakást, amiben ránézhetsz a 3 nagy tanító bolygó aktuális üzenetére:

1.	2.	3.
----	----	----

- 1.Mars: mi ad neked erőt, lendületet? Mi visz előre?
- 2.Szaturnusz: Kihívások, korlátok
- 3.Plútó: Hogyan tudod ezeket szupererővé átalakítani?



03

## KÜLÖN- VÁLASZTÁS

Az Ikrek jegye a következő a zodiákuson. Az Ikrek egy levegős jegy, aminek központi témája a kommunikáció, a gondolatok, és a mentális folyamatok. A kamaszkor ideje tartozik hozzá, amikor kialakítjuk társasági szokásainkat, kortárs barátságokat kötünk, és egyre inkább kifelé fordulunk. Az olyan traumák, mint a kiközösítés, bullying, csúfolódás olyan blokkokat hoznak létre, vagy erősítenek meg bennünk, amik elzárják a saját igaz önvalónktól. Ebben a korszakban fejlődik ki a saját hangunk, és a gondolkodásmódunk alapjai.

Az Ikrek energiája segít megkülönböztetni, különválasztani saját magunkat másoktól. Ennek az éjszakának a beavatása is ehhez kapcsolódik.

A mai alkalommal megvizsgáljuk, hogy a korlátozó hitrendszerek, kétségek, félelmek közül mi az, ami a miénk, és mi az, amit másoktól vettünk át.

A harmadik alkímiai kapu beavatása abban is segít, hogy külön tudjuk választani azokat a dolgokat, amiket el kell engednünk, azoktól, amiket a későbbiekben át kell alakítanunk.

### A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! A mai napon arra kérek, hogy figyeld meg a negatív narratívát, ami elindul a fejedben!
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:

03

## KÜLÖN- VÁLASZTÁS

Kérdések:

- Mi a leggyakoribb 5 negatív gondolat, vagy kijelentés, ami feljött a tükörmunka közben? Miket szoktál általában mondogatni magadnak, magaddal kapcsolatban?
- Miért gondolod ezeket igaznak?
- Ki értene egyet veled ezekben? Kitől hallottad ezeket korábban?
- Minden fent felsorolt emberhez kapcsolódóan írd 5 okot, amiért ők az életed részét képezik.

3. Kártya kirakás: használd a következő "Sötét alkímia" kirakást, ami segít, hogy megértsd és kitisztítsd az előző feladat közben feljött érzéseket.

1.	2.	3.
4.	5.	6.

1. Az árnyékod
2. Hogyan blokkolja ez a fényed
3. Hogyan befolyásol ez másokat
4. A mozgatórugó
5. Hogyan tudod ezt átalakítani
6. Az ajándékod ebből a folyamatból

# 04 EGYESÍTÉS

A negyedik jegy a Rák, ami a kora felnőttkort, a huszas éveket szimbolizálja. Ez az az érzékeny korszak, amikor lerakjuk életünk alapjait, és elkezdjük megteremteni az otthonunkat. A Rák az érzelmi szükségleteinket is jelenti.

Ma éjszaka a témánk az érzelmek uralása lesz, és hogy hogyan használhatjuk az érzelmeinket irányítúként egy összerendezettebb élethez.

Az alkímiában az egyesítés azt jelenti, hogy újra rendezzük a meglévő elemeket és ezáltal egy új minőség születhet meg. Megszülethet az a verziód, ami mentes a korábbi korlátozásoktól, kétségektől, és félelmektől, amik addig elnehezítették az életedet.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! A mai alkalommal nézz a saját szemedbe és beszélj magadhoz! Mondd el magadnak, hogy miért nem teheted meg "azt" a dolgot. (A szívedben pontosan tudod mi "az" a dolog!) Beszéld meg magaddal a félelmeket, kétségeket, okokat, amik megakadályoznak abban, hogy a szíved hívását kövesd!
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:

# 04 EGYESÍTÉS

## Kérdések:

- Kitől vagy mitől feszülsz be? Kitől vagy mitől lesznek nehéz érzéseid? Ki vagy mi húz le?
- Kitől vagy mitől érzed magad boldognak? Ki vagy mi tölt fel?
- Mi a különbség a két lista között?
- Át tudod alakítani, vagy el tudod engedni azokat a dolgokat, amik miatt negatív érzéseid vannak, és képes vagy teljesen megtölteni az életedet olyan dolgokkal, amik feltöltenek?

3. Kártya kirakás: a Rák jegyét a Hold uralja, szóval használd a következő "Holdfény" kirakást, ami megvilágítja, hogy milyen érzelmi szükségleteid vannak és mit kell elengedned egy összerendezettebb élethez.

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

- 1.Hold: mi a lelked vágya, szükséglete
- 2.Nap: az előre vezető út
- 3.Holdfogyatkozás: mit kell elengedned
- 4.Napfogyatkozás: az új kezdet

# 05 LEBONTÁS

A mai estéhez az inspirációt az ötödik jegy, az Oroszlán adja. A kései huszas évek tartoznak hozzá, amikor arról kapunk leckéket, hogy mi tart vissza attól, hogy igazán uraljuk az életünket, és önazonosan a saját életünk főszereplőjévé váljunk.

A mai alkalommal elvégzünk egy végső érzelmi tisztítást, hogy feloldjuk az árnyékunkat, ami távol tart a valódi kincsünk felfedezésétől.

A lebontás alkímiai beavatása során arra kényszerülünk, hogy szembenézzünk az árnyékunkkal, azokkal a részeinkkel, amik a mélységben rohadnak, de amikor lebomlanak, akkor új élet sarjad belőlük. Ma ránézünk arra, hogy milyen módokon vetíted ki a környezetedbe mindazt, amit nem akarsz meglátni magadban.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! A mai nap végezd a tükör munkát gyertyafénynél! Figyeld meg, ahogy a fény megvilágítja az arcodat, és figyeld meg az arcod árnyékos részeit is!
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre: Légy kíméletlenül őszinte magadhoz, ne tagadj el semmit, ami feljön!

# 05 LEBONTÁS

## Kérdések:

- Idézz fel egy emléket a közelmúltból, amikor valaki, vagy valamilyen esemény negatívan befolyásolt, betriggerelt téged!
- Mi zavart a legjobban ebben az esetben?
- Ez a trigger kapcsolódik valamilyen régebbi traumához?
- Milyen érzelmek aktiválódtak, amikor mindez megtörtént?

3. Kártya kirakás: használd a következő "Sötét alkímia" kirakást, ami segít, hogy megértsd és kitisztítsd az előző feladat közben feljött érzéseket. Figyelj befelé, hogy ráérezz a kártyák üzenetére!

1.	2.	3.
4.	5.	6.

1. Az árnyékod
2. Hogyan blokkolja ez a fényed
3. Hogyan befolyásol ez másokat
4. A mozgatórugó
5. Hogyan tudod ezt átalakítani
6. Az ajándékod ebből a folyamatból

# 06 KICSAPÓDÁS

A hatodik jegy a Szűz, ami az érett felnőttkort szimbolizálja, amikor egyre több praktikus ismeretet szerzünk, és egyre több felelősséget vállalunk, ami azért szükséges, hogy megvalósítsuk álmainkat, terveinket, céljainkat. Uralkodó bolygója a Merkúr, ami arra emlékeztet, hogy ahhoz, hogy megteremtsük a nekünk tetsző világot, ahhoz tiszta szándék, és gyakorlati lépések is szükségesek. Ebben az időszakban kezdünk komolyan foglalkozni a saját jövőnkkel.

A ma este fókusza az alkímia hatodik lépése, a kicsapódás lesz, amikor elkezdhetjük mintegy automatikusan megtestesíteni, a világban is láthatóvá tenni mindazt, ami bennünk van, az igaz önvalónkat. Asztrológiai értelemben ekkor kezdjük el élni a Napjegyünket.

Többek között onnan tudhatjuk, hogy elkezdődött ez az időszak, hogy egyre többször jelennek meg szinkronicitások az életünkben, egyre gyorsabban tudunk manifesztálni, és mintha minden értünk dolgozna.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! A mai nap a passzív megfigyelésé! Csak figyeld az arcodat a tükörben, figyeld a változásokat!
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:

# 06 KICSAPÓDÁS

## Kérdések:

- Ideje a teremtésnek! Gondold végig, hogy milyen életre vágysz? Aztán írd le 5 dolgot, amit megszeretnél teremteni első lépésként az ehhez vezető úton!
- Gondolj a számodra ideális életre! Milyen a családot? Milyen a párkapcsolatod?
- Most pedig gondolj az álom hivatásodra! Írd le, hogyan néz ki egy napod! Mi a munkád? Hol dolgozol? Ne fogd vissza magad!

3. Kártya kirakás: használd a következő "Ahogy kint, úgy bent" kirakást. Ez az univerzális törvény arra emlékeztet minket, hogy amit gondolunk, amit hiszünk, amit érzünk, az megjelenik a külvilágban.

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

- 1.A vágyad
- 2.Mi blokkolja azt, hogy elérd
- 3.Mit tehetsz, hogy feloldd ezt a blokkot
- 4.A jövőbeli kimenetel





# 07 MEGEMÉSZTÉS

A következő jegy a zodiákuson a Mérleg, az élet közepének időszaka, amikor a saját kényelmünk, a saját vágyaink egyensúlyba kerülnek másokéval, ahogy ezt a mérleg két serpenyője is szimbolizálja.

A megemésztés a hetedik alkímiai kapu. Az életünk itt, ebben a világban zajlik, így fontos időt fordítanunk arra, hogy a spirituális-energetikai változásokat lehorgonyozzuk ide is. Ehhez ezeket a változásokat meg kell emésztelnünk, és át kell engednünk magunkon.

A mai alkalmat annak szenteljük, hogy praktikus változásokat tudjunk beindítani az életünkben, hogy az új szokások beépítése révén a fizikai világban is megszülethessen az új énünk.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! Figyeld meg, hogy észreveszel-e változást a saját arcodon az első naphoz képest? Felfedezel-e más arcvonásokat magadon? Meglátod-e magadon a családtagjaid, barátaid hasonló vonásait?
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:



# MEGEMÉSZTÉS

## Kérdések:

- Mik azok a szokásaid, amiktől teljesnek és összerendezettnek érzed magad?
- Hogy tudsz még inkább tudatos lenni az érzelmeidre a nap folyamán?
- Gondold végig, hogy milyen támogatásra van szükséged másoktól?
- Te milyen módon tudod visszaadni másoknak ezt a támogatást?

3. Kártya kirakás: használd a következő "Lilith és Ádám" kirakást. Ez segít meglátni azt, hogy hogyan tudjuk egyensúlyban tartani magunkat az emberi kapcsolatok tükrében.

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	

- 1.A szíved vágya
- 2.Mások hogyan éreznek ezzel kapcsolatban
- 3.Mások szerint merre tart a kapcsolatod
- 4.Mi árnyékolja be a kapcsolatodat
- 5.Hogyan tudjátok kiegyensúlyozni egymást
- 6.Mi hiányzik neked
- 7.Mi hoz neked örömet a kapcsolatban
- 8.Az érzelmi szükségleteid
- 9.A kapcsolatod következő lépése
- 10.Hogyan tudtok tovább lépni
- 11.A jövőbeli kimenetel

# 08 SZUBLIMÁLÁS

A nyolcadik jegy a Skorpió, ami az árnyakat, a nehézségeket (és az azok legyőzéséhez szükséges erőt), a halált és transzformációt jelöli. Ennek megfelelően az életközépi válság időszaka tartozik hozzá, ami sokszor elhozza az egó halálát és a felemelkedést. Ez az élet nélkülözhetetlen része, ami elvezet a következő szintre.

A ma éjszaka a szublimálás alkímiai folyamatát hívja meg az életünkbe, amikor a fizikai síkról a spirituális síkra léphetünk. Ez a fajta változás félelmetes lehet, de ha a végére érünk, akkor az olyan nehéz érzéseket, mint önmagunk megkérdőjelezése, a függőségek, a bizonytalanság, szégyen, büntudat és félelem magunk mögött hagyhatjuk. Ha engedjük ezeket a régi energiákat meghalni, akkor egy új én születhet meg a folyamat végén.

A mai alkalommal azon lesz a fókusz, hogy elengedjük mindazt, ami visszatart attól, hogy az igazi önvalónkat éljük. Hogy ne maradjon más, csak a lelkünk essenciája. Hogy előkerüljenek a kincseid, amiket aztán a kollektív szolgálatába állíthatunk. És ennek hatására meg tudjanak jelenni azok az erőforrások, társak, stb, amikre szükségünk van küldetésünk elvégzéséhez.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt 10 percre, és nézd magadat! Csak passzívan figyeld magadat, és engedd bele magad a mélységekbe is!
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:

# 08 SZUBLIMÁLÁS

## Kérdések:

- Mi a hivatásod, küldetésed ebben az életben? (Ha nem tudod, akkor indulj ki azokból a dolgokból, amik boldoggá tesznek, amihez tehetséged van.)
- Mi az, ami nem támogat, vagy elbizonytalanít téged ezen az úton?
- Hogy érzed magad a támogatás hiányától?
- Írd le, milyen számodra az ideális segítség, ideális segítő!

3. Kártya kirakás: használd a következő "Intuitív orákulum" kirakást, ami segít megnyílni a saját, veleszületett intuíciód üzenetére!

1.	2.	3.
----	----	----

- 1.Múlt
- 2.Jelen
- 3.Jövő



# 09 FERMENTÁLÁS

A kilencedik kapu a Nyilas jegyéhez kapcsolódik. A Nyilas a magasabb szintű tudást jelképezi, aminek az emberi életúton az életközepi válság utáni időszak felel meg, amikor a nehézségeken túljutva más minőségben folytathatjuk az életünket.

Ma este az élet nagy leckéiről fogunk elmélkedni, arról a bölcsességről, amit eddig az élet megmutatott nekünk. És hogy ezt a bölcsességet hogy tudjuk az életünk szolgálatába állítani.

A fermentálás folyamatában megengedjük, hogy mindaz az új minőség, amit behívtunk az életünkbe, megérlelődjön, mint amikor a szőlő borrá válik. Ez az újjászületés ideje, amikor ezeket az új minőségeket már magabiztosan élni is tudjuk.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt szokásosan 10 percre, és nézd magadat! Figyeld meg a legapróbb részleteket is az arcodon!
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:

# 09 FERMENTÁLÁS

Kérdések:

- Gondold végig, és írd le, hogy mi az 5 legfontosabb bölcsesség, tanítás, ami az elmúlt kilenc nap során megérkezett hozzád!
- Hogyan tudod beépíteni ezeket a hétköznapi életedbe? Írj le 5 gyakorlati lépést, amivel integrálhatod ezeket a mindennapokba!

3. Kártya kirakás: használd a következő "Holdfény" kirakást, hogy ránézz az érzéseidre, hogy belső iránytűként használhasd őket!

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

- 1.Hold: mi a lelked vágya, szükséglete
- 2.Nap: az előre vezető út
- 3.Holdfogyatkozás: mit kell elengedned
- 4.Napfogyatkozás: az új kezdet

# 10 EMELKEDÉS

A tizedik estét a 60-70 éves kor erejének és céltudatosságának szenteljük, amit a zodiákuson a Bak jegye reprezentál. A Bak föld jegye megmutatja azokat az alapvető értékeket, amiket életünk során fontosnak tartunk, amikre az életünket felépítettük. Ebben az időszakban természetes módon tudunk belépni a vezetői szerepbe, de korlátozásokat és elkésettséget is érezhetünk, ha nem oldottuk meg az eddigi életfeladatainkat.

Az emelkedés alkímiai kapujában áldott állapotban érezhetjük magunkat, hiszen igazán önmagunk lehetünk, a saját életünket élhetjük, és komfortosan mozoghatunk még a kellemetlen helyzetekben is, mivel a lelkünk megmutatja a helyes irányt. Ebben az időszakban pontosan el tudjuk dönteni, hogy minek van helye az életünkben, és minek nincs.

A mai estén megerősítések segítségével megünnepeljük az eddig elért céljainkat és megerősítjük azokat a vágyakat, amiket még meg akarunk teremteni magunknak. Ez az este önmagunk megerősítéséé, felemeléséé.

## A szertartás menete:

1. Tükör munka: állíts be ébresztőt szokásosan 10 percre, és nézd magadat! Ma csak figyelj magadat passzívan és figyelj meg mi jön fel.
2. Naplózás: ezután szokás szerint válaszolj a következő kérdésekre:

# 10 EMELKEDÉS

## Kérdések:

- Mik azok a célok, amiket még nem váltottál valóra?
- Miért ítéled el magad ezekért?
- Írj fel 5 módot, ahogyan elengedheted a ragaszkodást ezekhez, és elfogadhatod azt, ahol most tartasz.
- Mik azok a célok, amiket már elértél az életedben? Jegyezd fel az 5 legfontosabbat!
- Írj fel 5 dolgot, amiért hálás vagy ebben a pillanatban.

1.	2.	3.
----	----	----

- 1.Múlt
- 2.Jelen
- 3.Jövő

3. Kártya kirakás: használd a következő "Intuitív orákulum" kirakást, ami segít megnyílni a saját, veleszületett intuíciód üzenetére!





# MEG- SOKSZOROZÁS

A tizenegyedik jegy, a Vízöntő hordozza magában azt a fajta felemelkedett tudást, ami 70 éves kor felett jellemző az emberre. Ekkor már pontosan tudjuk, hogy kik vagyunk, tisztában vagyunk önmagunkkal, birtokolunk jó adag életbölcsséget, és nem hagyjuk, hogy ránk erőszakoljanak olyan dolgokat, amiket nem akarunk. Valamint erőnket mások szolgálatába állítjuk.

Ezen az estén arra keressük a választ, hogy hogy tudunk mások segítségére lenni úgy, hogy közben megőrizzük saját magunkat is. És arról is, hogy hogy tudjuk elengedni a rólunk szóló véleményeket, ítéleteket. Megnézzük, hogyan tudjuk megőrizni igazi önvalónakt mindezek közepette.

A megsokszorozás az az alkímiai fázis, amikor megszilárdítjuk az erőnket, és másokat is segítünk általa.

Ha úgy érzed, hogy ebben a fázisban kicsit tovább benne maradnál, vagy visszatérnél a korábbi feladatokhoz, hogy megismételd őket, akkor tedd meg! Változtasd meg a módot, ahogy magadhoz beszélsz. A spirituális változások mit sem érnek, ha nem ülteted át őket a hétköznapi életedbe.

## **A szertartás menete:**

A mai naptól kezdve nincs már szükség a tükörmunkára, hanem a naplózáson lesz a hangsúly.

1. Naplózás: válaszolj a következő kérdésekre:



# MEG- SOKSZOROZÁS

Kérdések:

- Hogyan tartott vissza mások véleménye eddig attól, hogy önmagad legyél?
- Hogyan tudod elválasztani a saját igazságodat mások véleményétől?
- Milyen módon tudod segíteni a környezetedet, az embereket?

1 .	2 .	3 .
4 .	5 .	

2. Kártya kirakás: használd a következő "Asztrológiai gyógyító" kirakást, hogy beleérezz a küldetésedbe és abba, hogy ez hogyan befolyásolja a kollektívét. Ezen kívül ez segíthet abban is, hogy kipucold az olyan beragadt érzelmeket is, mint a kétségek, félelmek, amik a külvilágból érkeznek.

1. Az adott helyzet, amiben vagy
2. Hogyan hat ez másokra a helyzetben
3. Milyen régi minták befolyásolják a helyzetet
4. Ahogy a többi ember lát téged
5. Mit kell elengedned és mire kell fókuszálnod

# 12 KIVETÍTÉS

A zodiákus kör végére értünk, az utolsó, tizenkettedik jegy a Halak. Az emberi életúton az öregkort, életünk végét jelenti, amikor is, ha szerencsések vagyunk, akkor eloldozzuk magunkat a fizikai világtól és átlépünk a transzcendens világba.

A kivetítés/kivetülés alkímiai fázisában a belső világunk tükröződik a külső világunkban, és a fényünket, a rezgésünket természetes módon tudjuk megosztani. Az alkímia egy életen át tartó gyakorlat, de ez a fázis az, amikor megnyugvásra lelhetünk, mivel könnyedén tudunk a saját igazunkban, a saját erőnkben állni.

A mai este arról szól, hogy hogyan tudunk ilyen módon részt venni a világban, és mit tehetünk akkor, ha mégis elbizonytalanodnánk.

## A szertartás menete:

1. Naplózás: válaszolj a következő kérdésekre:

- Mi az az 5 dolog, amiért hálás vagy, mióta elkezdted ezt a gyakorlatot?
- Mi volt az az 5 dolog, amit nehezedre esett elengedni?
- Sorolj fel 5 új szokást és változást, amit könnyen be tudtál vezetni az életedbe!
- Írd fel, hogy mik azok a dolgok, amik már nincsenek szinkronban veled, és hogy tudod ezeket megváltoztatni!

2. Kártya kirakás: használd a következő "Kozmikus árnyék" kirakást, amiben ránézhetsz a 3 nagy tanító bolygó aktuális üzenetére.

(Lapozz vissza a második éjszakához a kirakás leírásához!)

13

## REFLEXIÓ ÉS INTEGRÁLÁS

Most, hogy a belső utazás végére értél, és megértetted a 12 alkímiai folyamatot, eljött az ideje annak, hogy reflektálj a naplóbejegyzéseidre. Figyeld meg, hogy mire hogy reagáltál, figyeld meg a mintáidat, hogy hogy alakult a belső párbeszéded önmagaddal. Ha meglátod azt, hogy hol állsz most a válaszokkal, akkor lehetőséged lesz ezután máshogy dönteni

Ezen az estén olvasd végig a kérdésekre adott válaszaidat, majd válaszolj a következő kérdésekre:

- Mit volt a legnehezebb újra olvasni? Mi triggerelt a legjobban?
- Mit volt a legjobb érzés olvasni? Mi erősített meg a legjobban?
- Milyen régi mintákat tudtál beazonosítani?

Kártya kirakás: használd újra az "Alkímiai felemelkedés" kirakást, ahol minden lap egy alkímiai kaput jelent, amin átkeltél az elmúlt 12 napon.

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. Átégetés       | 7. Megemésztés     |
| 2. Feloldás       | 8. Szublimálás     |
| 3. Különválasztás | 9. Fermentálás     |
| 4. Egyesítés      | 10. Emelkedés      |
| 5. Lebontás       | 11. Megsokszorozás |
| 6. Kicsapódás     | 12. Kivetítés      |





# Magdaléna TEMPLOM

## SZERETNÉL TÖBBET TUDNI?

Ha szeretnéd felvenni velem a kapcsolatot, akkor keress bátran az elérhetőségeimen:

[www.magdalenatemplom.hu](http://www.magdalenatemplom.hu)  
[hello@magdalenatemplom.hu](mailto:hello@magdalenatemplom.hu)

*Galampos Eszter*

GALAMBOS ESZTER  
a MAGDALÉNA TEMPLOM alapítója



FB/MAGDALENATEMPLOM



INSTA/MAGDALENATEMPLOM



YT/MAGDALENATEMPLOM