

December: Juleenglen

Tilføjet af Steen Kofoed
fredag 16. maj 2008
Sidst opdateret torsdag 26. juni 2008

Sørg for at sidde godt, med så lige ryg som muligt.

Luk dine øjne. Tag en dyb indånding og slap af.

Navn:

Juleenglen

Formål:

At åbne sig op for fred

Tid:

17 minutter

Mærk hele din krop, oplev at den slapper af.

-

-

Du sidder og kigger ud af et vindue.

Du ser et smukt snelandskab.

Det er en klar aften, stjernerne blinker roligt.

-

Du glider ud af vinduet, ud i landskabet.

-

Du finder et smukt, stort træ ...

... og sætter dig nedenunder.

-

-

Du bliver meget stille og mærker, at træets fred fylder dig.

Pause

Som du sidder der, får du øje på et lys, der nærmer sig

-

-

Lyset bliver stærkere og du aner et væsen, der bærer dette lys

-

Det er en engel.

-

-

Englen er nu meget tæt på dig.

Du oplever, at det lys englen har med sig, skinner på hele din krop.

-

-

Du tager imod og mærker, hvilken kvalitet der åbnes i dig.

Pause

Englen ønsker at vise dig noget, så du tager med hvorhen englen ønsker at tage dig.

Lang pause

Det er ved at være tid til at vende tilbage til vinduet.

-

Så du tager afsked med englen/energien.

Du sidder igen bag vinduet og kigger ud på det smukke landskab.

-

Du ser, at der står et lys i vindueskarmen.

Du tænder det og det er som om, at når du tænder lyset, så kan du igen mærke englen/energien.

-

Meditationen er slut og NetNaturDoktoren samt Healerskolen ønsker dig god jul og et kærligt nytår.