Ærkeengel Jofiel

Skønhedens engel, der lærer dig at se



Ærkeengel Jofiel, Guds skønhed,
løft mine tanker op mod lyset.
Lær mig at se det smukke
i verden, i andre og i mig selv.
Ryd det tunge ud af mit sind,
og fyld mig med glæde i dag.

Ukendt maler, Ærkeenglen Jofiel, Peru, 1700-tallet. Public domain via Wikimedia Commons

Spejlet

En selvhealing med Jofiel. Gentag den hver dag i en uge.

1. Stil dig foran et spejl. Hold gerne en renset rosenkvarts i hånden.
2. Kald på Jofiel, og bed ham om at låne dig sine øjne.
3. Se på dit ansigt uden at dømme. Læg mærke til, hvad blikket vil kritisere, og lad det være.
4. Forestil dig et blødt, lyserødt lys, der lægger sig over dit spejlbillede som et slør.
5. Find tre ting, du synes er smukke: et smil, en farve i øjnene, en linje, der fortæller om dit liv.
6. Sig dem højt. Sig til sidst: Jeg ser dig, og du er smuk.
7. Tak Jofiel, og drik et glas vand.

Farve: fuchsia **Sten:** rosenkvarts, turmalin, citrin **Chakra:** kronechakraet **Dag:** torsdag