# Ærkeengel Rafael

*Healeren og den trofaste rejseledsager*



*Ærkeengel Rafael, Guds healende lys,*
*læg dine grønne hænder om mig.*
*Hel det, der gør ondt i krop og sjæl,*
*og vis mig vejen, jeg skal gå.*
*Gå med mig som med Tobias,*
*til jeg er hel og hjemme igen.*

Verrocchios værksted, Tobias og englen, ca. 1470-1475. Public domain via Wikimedia Commons

# Det grønne bad

En selvhealing med Rafael. Læg dig, og giv dig god tid.

1. Læg dig med en renset grøn aventurin eller smaragd på hjertet. Lad armene hvile med håndfladerne opad.
2. Lad hver udånding blive lidt længere end indåndingen, og mærk kroppen blive tungere.
3. Kald på Rafael, og bed ham fylde dig med sit healende lys.
4. Forestil dig, at du ligger i klart, smaragdgrønt vand, der er helt behageligt.
5. Lad vandet skylle gennem dig fra fødderne til hovedet. Hvor du mærker smerte eller uro, bliver det stående lidt længere.
6. Vandet trækker sig stille tilbage og tager alt tungt med sig.
7. Lig et øjeblik i stilheden, tak Rafael, og drik et glas vand.

**Farve:** smaragdgrøn **Sten:** smaragd, malakit, grøn aventurin **Chakra:** hjertechakraet **Dag:** onsdag