****

**Rafael**

****

**Oerbronnen van gezondheid**

Er zijn 4 aartsengelen. Iedere aartsengel heeft zijn eigen wezen. Hun krachten zijn altijd werkzaam. Ze hebben wel periodes in het jaar waarop hun werking voelbaarder is. Zo is Michael sterk voelbaar in de herfst, Gabriel in de winter, Rafael in de lente en Uriel in de zomer.   
  
Uriel is verbonden met ons fysieke lichaam  
Rafael met het etherlichaam, met onze levensprocessen  
Michael met ons hogere Ik  
Gabriel met het astrale lichaam, dat wil zeggen met onze gedachten en gevoelens

De bomen hebben zich in februari sprokkelmaand ontdaan van het dode hout zodat er weer ruimte was voor de nieuwe loten, het frisse ontluikende groen aan de bomen. Tegen de zwaartekracht in hebben de levenskrachten zich opgericht en zijn door de aardkorst heen gebroken. De natuur is ontloken. De levenssappen stromen. Dit is de tijd waarin de werking van Rafael goed voelbaar is. Hij maakt in ons de kiemkrachten wakker. Precies dat waar ons paasei symbool voor staat. Rafael roept in ons de kiemkrachten wakker die ons genezing brengen.   
Hij is verbonden met het westen. Het westen staat voor de stilte en de rust die het vallen van de avond ons brengt. Rafael helpt ons om los te laten en bij onszelf te blijven, wat een voorwaarde is voor genezing.

Rafael staat precies aan de andere kant van Michael. Ze zijn polair met elkaar verbonden. Waar Michael bemoedigt om onze draken te verslaan, een stevige doorstotende energie brengt Rafael ons een andere kwaliteit. Rafael moedigt ons aan om te kijken wat die draak is, waar het bij die draak om gaat. Rafael gaat op onderzoek uit. Hij wil de draak leren kennen tot in zijn wezen om te kunnen genezen.

Rafael is de grote genezer. Zijn naam betekent de adem Gods. Het staat in relatie met ons levenslichaam, dat ons fysieke lichaam doorstroomt met goddelijke krachten en energieën. Zonder de werking van ons levenslichaam is ons fysieke lichaam een lijk. Het werkt harmoniserend op het gebied van de ademhaling. Ademhaling is genezing. Ademhaling, ritme, het middengebied. Rafael spoort ons aan om alles wat we doen ritmisch te doen. Zo zullen we niet opbranden, maar de juiste maat, de adem erin vinden: saluto genese

* De 7 voorwaarden voor vernieuwing – de lente in onze jaarlijkse cyclus zijn:  
  aandacht hebben voor je eigen ge-ZON-d-heid, balans tussen inspanning –ontspanning/plezier. Kom je genoeg op adem, op krachten? Ben je in contact met je lichaam, met wat je lichaam je vertelt?
* ben je je bewust dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Alles is met alles verbonden. Zie je dat je geen afgezonderde eenheid bent, maar dat je leven in verhouding met de anderen is en in betrekking tot elkaar staat. Waar wordt je geraakt? Waar raakt dat de ander? Wat doet dat met jezelf en de ander, met het geheel?
* sta je erbij stil dat onze gedachten en gevoelens net zo belangrijk en werkzaam zijn als wat we doen? Het woord heeft scheppende en genezende krachten.  
  Laat een woord in je innerlijk klinken. Neem waar wat het doet. Laat een liefdevol woord in je klinken. Voel in jezelf wat de klank, trilling van dat liefdevolle woord doet? Neem je waar dat het genezend kan werken.
* Innerlijk hebben we een weegschaal. Waar is die weegschaal in jou? Maak contact met het beeld. Hoe is het met het evenwicht tussen wat je van binnenuit wilt en wat de buitenwereld aan je vraagt. Het is belangrijk om dit in evenwicht te houden. Beide aspecten zijn belangrijk om heel te blijven. Het gaat hier om het IK. Hoe zit het bij jou?
* sta eens stil bij een besluit dat je genomen hebt. Voel of het een goed besluit is, of het klopt. Moet het aangepast worden? Kun je doorzetten wanneer er aan het besluit dat je genomen hebt gemorreld wordt? Kunnen jij en het besluit tegen een stootje? Is het stormbestendig?   
  Hoe voelt het om voet bij stuk te houden en door te zetten ook al voelt wringt en mort het. Kun je lijn houden met de bedoeling? Doorzettingsvermogen geeft de ander het gevoel van vertrouwen, van ‘ik word niet in de steek gelaten’. Wat brengt het jou als geestwezen? Waarin wordt je geschraagd?
* kun je dankbaarheid voelen voor alles wat je hebt mogen inzien, wat je hebt mogen ontvangen en leren?   
  Dankbaarheid werkt vormend op het levenslichaam en vormt het om tot kwaliteit van levensgeest.
* de laatste voorwaarde is om alle voorgaande voorwaarden tegelijkertijd te beoefenen. Dit is innerlijk werk waardoor je innerlijk steeds vrijer wordt, steeds meer wordt wie je in wezen bent. Dat wat alleen maar versluierd is. Deze beoefening helpt de sluiers oplichten, waardoor onze aanwezigheid voller wordt en ons werk lichter en speelser

Hulpbronnen:

* ­Goed verzorgde spirituele relaties
* Menselijke relaties
* Materiële bronnen

De zeven voorwaarden:

* Het streven naar gezondheid
* Het voelen van het onderdeel zijn van het gehele leven
* Geestelijke scholing, gedachten en gevoelens zijn evenzeer van betekenis als handelingen. Eenheid van gedachte, gevoel, handeling
* Niet het uiterlijk telt, maar uitgaan van het innerlijk/geestelijk wezen
* Standvastigheid , ieder besluit is een kracht en hoeft niet direct tot resultaat te leiden
* Dankbaarheid
* Alle genoemde voorwaarden verenigd

Hulpbronnen:

* ­Goed verzorgde spirituele relaties
* Menselijke relaties
* Materiële bronnen

De zeven voorwaarden:

* Het streven naar gezondheid
* Het voelen van het onderdeel zijn van het gehele leven
* Geestelijke scholing, gedachten en gevoelens zijn evenzeer van betekenis als handelingen. Eenheid van gedachte, gevoel, handeling
* Niet het uiterlijk telt, maar uitgaan van het innerlijk/geestelijk wezen
* Standvastigheid , ieder besluit is een kracht en hoeft niet direct tot resultaat te leiden
* Dankbaarheid
* Alle genoemde voorwaarden verenigd