

Andrea Pfeffer

*leicht
& befreit*
mit den Erzengeln



Meditationen zur Lösung
alltäglicher Herausforderungen.

Hinweis für den Leser/in

Die Beschreibungen im Buch sind meine persönliche Erfahrungen. Gerne gebe ich sie weiter, mit der Bitte, dass du die Verantwortung für dich und deine Gesundheit selbst trägst. Die Erzengelmeditationen regen die Selbstheilungskräfte an. Ein Versprechen zur Heilung wird damit nicht gegeben. Selbstverständlich ersetzen die Meditationen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Widmung

Dieses Buch ist meinen Schülern, Meditationsteilnehmern, Freunden, Wegbegleitern sowie meinen Kindern und meinem Lebensgefährten gewidmet. Ihr wurdet nicht müde, mich aufzufordern meine Meditationen zu veröffentlichen. Ich danke euch dafür, denn ohne euch wäre ich nicht die, die ich jetzt bin.



Inhalt

Wie es dazu kam und warum die Meditationen in Buchform

Die fünfzehn Erzengel

Im Kreis der Erzengel

Erzengel Ariel

Selbstvertrauen, Selbstbestimmung und Mut

Erzengel Azrael

Frieden in den Ahnenlinien und Aktivierung der Urkräfte

Erzengel Chamuel

Ballonfahrt in den inneren Frieden

Erzengel Gabriel

Heilung des inneren Kindes

Erzengel Haniel

Bewusst SEIN

Erzengel Jeremiel

Lebensrückblick

Erzengel Jophiel

Schönheit und Leichtigkeit

Erzengel Metatron

Akasha – Chronik und Schöpferkraft

Erzengel Michael

Befreiung von niederen Energien

Erzengel Raguel

Fairness, Ordnung und Gerechtigkeit

Erzengel Raphael

Energiebehandlung

Erzengel Raziel

Reise in frühere Leben

Erzengel Sandalphon

Wunscherfüllung

Erzengel Uriel

Klarheit, Struktur und Einklang

Erzengel Zadkiel

Vergebung

Über die Autorin



Wie es dazu kam und warum die Meditationen in Buchform

Dieses Buch ist durch jahrelange Aufforderungen meiner Schülerinnen und Schüler entstanden. Zu Beginn jeder Kurseinheit meiner Ausbildung zum energetisch-geistigen Heiler stimme ich meine Gruppe mit einer zum Thema passenden Meditation ein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind so beeindruckt über das, was mit ihnen während der Meditation geschieht, dass sie das Bedürfnis haben, die Meditationen für ihre eigenen künftige Veranstaltungen zu verwenden. Ein Grund für die Veröffentlichung in Buchform, denn vielleicht gibt es noch mehr Therapeuten, die geführte Meditationen suchen.

Als ich 2008 den Wunsch hatte, Erzengelmeditationsabende durchzuführen, fand ich keine themenbezogenen Vorlagen. Ich war aufgefordert, sie selbst zu verfassen bzw. zu empfangen. In den Themen, die während der Behandlung meiner Klienten gehäuft vorkamen, entdeckte einen roten Faden für die Meditation des Monats. Ich setzte mich an den Computer und ich bekam die inneren Filme und wichtigen Schlüsselsätze für die Meditation gezeigt. In dieser Weise sind in den letzten Jahren die fünfzehn Erzengelmeditationen entstanden. Sie wurden immer wieder verfeinert und der Zeitqualität angepasst.

Mein Ziel war es damals und ist es auch noch heute, dass jeder Mensch die Kraft der Erzengel im täglichen

Alltag rufen und sich unterstützen lassen kann. Aus persönlicher Erfahrung, während meiner Ausbildung zur Engeltherapeutin, wusste ich, dass es etwas Vertrauen und Sicherheit braucht, um den inneren Zweifler „kann ich das“ oder „gibt es das“ und „helfen die auch mir“ zu überwinden. Lernt man, sich auf die verschiedenen Energien einzulassen, spürt und erkennt man, dass sich etwas in einem bewegt, ist der innere Zweifler plötzlich verschwunden und die Sicherheit da. Lasse die himmlischen Helfer in dein Herz und du wirst erkennen, dass es sich leichter lebt.

Selbstverständlich musst du keine Kurse leiten, um das Buch zu nutzen, ganz im Gegenteil. In erster Linie soll es dein Begleiter sein, der dich unterstützt oder auf Blockaden hinweist, die gelöst werden wollen. Schlag einfach das Buch irgendwo auf. Ich bin mir sicher, dass dich die passende Meditation findet. Selbst wenn ein und die selbe Meditation immer wieder aufgeschlagen wird, hat das seinen Grund. Viele Themen sind überlagert und lassen sich nur schichtweise abtragen. Vertraue deiner inneren Führung und höre auf deine Impulse. Lies Beschreibung und Meditation erst einmal durch um die Thematik zu erfassen. Jetzt kannst du verschiedene Varianten wählen: Bitte eine vertraute Person, sie dir vorzulesen, während du dich entspannst, für die Energie des Engels öffnest und fühlst, was sich in dir bewegt. Die Stimme der Person die du kennst und der du vertraust wird dir sehr angenehm sein. Die nächste Variante: Du möchtest die Meditation alleine durchführen und nimmst dein Diktiergerät im Handy zu Hilfe. In deinem Tempo und mit deiner eigenen Stimme gesprochen verleihst du bewusst oder unbewusst dem Satz Nachdruck, einem anderen Liebe. Ganz so, wie es dir im Moment wichtig erscheint. Erst dann setzt du dich entspannt hin, öffnest dich bewusst für die Energie des jeweiligen Erzengels und lauschst deiner Stimme. Brauchst du eine Pause? Erlaube

sie dir. Alles darf sein. Wer könnte wohl am besten mit sich arbeiten als du selbst? Deine Sinne, das Auge, die Stimme, die Ohren nehmen das Wertvollste wahr, das es gibt. DICH!

Ich wünsche dir Liebe, Freude, Heilung und viele neue Erkenntnisse mit den Erzengeln.

Von Herzen, Andrea



Die fünfzehn Erzengel

Diese Meditation verschafft dir einen Überblick über die fünfzehn Erzengel. Sie bilden einen Kreis und du hast die Möglichkeit in ihre Mitte zu treten. In dieser umhüllenden Kraft teilt dir jeder einzelne Engel mit, was du ihm übergeben könntest oder mit welcher Eigenschaft er dich erfüllen möchte. Im direkten Vergleich wirst du die Qualitäten der Erzengel und ihre Wirkung auf dich deutlich wahrnehmen.

Meine Meditationsabende sind in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil führe ich durch die Meditation und im zweiten Teil übertragen die Teilnehmer in Partnerübung abwechselnd die Energie des jeweiligen Engels. Als Empfänger braucht es nur die Zustimmung und man spürt, was geschieht. Der oder die Gebende bittet den Erzengel um seine Energie und öffnet die Hände. Wenn diese kribbeln, ist die Energie da und wird intuitiv an den Empfänger übertragen. Vertraue, du kannst nichts falsch machen.

Eine beliebte Übung ist es auch, nach der Meditation einen Kreis zu bilden und im Wechsel eine Person in die Mitte zu nehmen. Die Kraft im Mittelpunkt ist sehr erfüllend und oftmals gibt es obendrein noch eine persönliche Botschaft.

Von Herzen wünsche ich mir, dass du das Vertrauen gewinnst, die uns zur Verfügung stehenden Kräfte der

Engel im Alltag zu nutzen. Die Themen wie Entscheidungsschwierigkeiten, unangenehme Gefühle die plagen, Konflikte mit Kollegen, Sorgen ums Geld, pubertierende Kinder oder eine Angst hat jeder von uns in irgendeiner Form. Sicher ist es eine Möglichkeit den Arbeitsplatz zu wechseln, doch letztendlich verschiebt man das Problem. Es gilt, die Ursache, den Zeitpunkt zu finden, an dem dieser Konflikt entstanden ist, denn solange er im Unterbewusstsein nach Lösung schreit, wird sich im außen nichts verändern. Es braucht nur deine Bereitschaft das Gefühl anzusehen und die Engel führen dich zur Wurzel des Geschehens. Nachhaltig, spürbar und sehr schnell wird sich das Gefühl auflösen. Das Ergebnis, um beim Kollegen zu bleiben, wird sichtbar werden. Entweder du nimmst ihn anders wahr oder er wird sich dir gegenüber anders verhalten. Nur Mut, du hast nichts zu verlieren.



Im Kreis der Erzengel

Setze dich mit geradem Rücken auf deinen Stuhl und stelle deine Füße fest auf den Boden.

Beobachte eine Weile deinen Atem und schließe deine Augen. Konzentriere dich ganz auf dein Ein- und Ausatmen.

Atme göttliche Liebe ein und lass mit jedem Atemzug alles los, was dich belastet. Sinke mit jedem Atemzug mehr und mehr in die Stille. Stell dir nun bitte vor, wie aus deinen Fußsohlen wurzeln wachsen und sich die Erde bohren, so lange bis du dich sicher und geborgen fühlst.

Tritt in Gedanken eine Reise in die USA an. Dein Ziel ist der Bryce Canyon im US - Bundesstaat Utah. Du befindest dich an einem Aussichtspunkt des Canyons, an dem sich das gesamte Gebirge vor deinen Augen ausbreitet. Ein rotes Meer an Felsen. Je nach Sonneneinstrahlung leuchten die bizarren Felsformationen in orange, braun, rot oder ockergelb. Gebilde aus Stein, die wie Säulen, Amphitheater oder große Bögen angeordnet sind. Du bist geblendet von der Schönheit und Vollkommenheit, die die Natur geformt hat. Bäume lehnen sich an die Felsen, steile Klippen, Höhlen und Brücken aus Stein. Sie stellen eine Komposition dar, wie sie nur der Regen, der Wind und die Erde selbst erschaffen können. Der Anblick, die friedvolle Ruhe und Ordnung, der Duft der Erde und Pflanzen berühren dein Herz.

Während du mit deinem Blick ins Detail gehst, entdeckst du, dass sich durch die Felsformationen schmale Pfade schlängeln und beobachtest, wie ein Pferd auf dich zukommt. Das Tier bleibt vor dir stehen und lädt dich ein