

# Ava Minatti Engel-Yoga

## Inhalt

- Sei ein Engel der Heilung
- Was ist Engel-Yoga?
- Zu diesem Buch
- Unser physischer Körper
- Dein Sonnen- und dein Mondengel
- Meditation mit dem Mond- und dem Sonnenengel
- Dein Mondengel spricht
- Botschaft von deinem Sonnenengel
- Mond- und Sonnenengel Mudra
- Deine Kundalinienergie
- Übung für deine Wirbelsäule mit deinem Sonnenengel
- Bringe das Sonnenlicht auf die Erde
- Die Engel der zwölf kosmischen Strahlen
- Die Engel der zwölf kosmischen Strahlen nähren dich
- Botschaft von Perpetiel
- Sei ein Baum
- Dein innerer Raum
- Raphael spricht
- Lächle in den Tag und in die Nacht
- Botschaft von Zadkiel
- Die Weisheit deiner Gebärmutter
- Jophiel spricht
- Öffne dein Herz
- Dein inneres Feuer hüten
- Botschaft von Michael
- Anthriel spricht
- Schüttele dich frei
- Übung: Ich sage „Ja!“
- Gabriel spricht
- Gleiche dein Immunsystem aus
- Sorgen ade!
- Valeoel spricht
- Lass deine Knochen und Gelenke tanzen
- Botschaft von Aquariel
- Dein Emotionalkörper
- Chamuel spricht
- Der kleine Löwe
- Engelsprache

- Botschaft von Omriel
- Gib dich dem Fließen hin
- Töne für deine Drüsen
- Uriel spricht

## Engel-Yoga – Übungsabfolge

### **1. Schritt:**

Öffne deinen Brustkorb – Lunge/Dickdarm (Raphael)

### **2. Schritt:**

Dehne und befreie deinen Rücken (Uriel)

### **3. Schritt:**

Alles fließt. Lass los! (Michael)

### **4. Schritt:**

Sitze auf den Zehenspitzen und rege deine Lymphe an (Gabriel)

### **5. Schritt:**

Berühre die Sonne – Milz/Pankreas/Magen (dein Sonnenengel)

### **6. Schritt:**

Leicht wie ein Schmetterling – Herz/Dünndarm (Jophiel)

### **7. Schritt:**

Der Kreislauf des Lebens – Niere/Blase (Aquariel)

### **8. Schritt:**

Umarme dich und gleiche dein Immunsystem aus – Dreifacherwärmer (Anthriel)

### **9. Schritt:**

Breite dich aus – Leber/Galle (Perpetiel)

### **10. Schritt:**

Lass dich fallen, tragen und sei empfänglich (dein Mondengel)

### **11. Schritt:**

Wiege, schaukle und massiere dein Kreuzbein (Chamuel)

### **12. Schritt:**

Strecke dich und erkenne deine Größe (Zadkiel)

### **13. Schritt:**

Drehe deine Wirbelsäule – die Spirale ist die Urform des Lebens (Omriel)

### **14. Schritt:**

Mit Leichtigkeit die Fülle des Lebens fassen und integrieren (Valeoel)

### **15. Schritt:**

Alle Engel erfüllen und segnen dich

- Übersicht der Meridiane
- Ausklang
- Die Engel segnen
- Buch-, CD- und DVD-Empfehlungen
- Kontaktadressen

## Sei ein Engel der Heilung

Bei unseren Heilkreisen vernetzen wir uns mit verschiedenen Energiequalitäten und bauen dadurch gemeinsam ein Schwingungsfeld des heilen Seins auf. Darin verweilen wir beziehungsweise nehmen Menschen, Tiere oder kollektive Themen mit hinein und umgeben und erfüllen sie mit dem Bewusstsein des geheilten Seins. Jeder Heilkreis ist einzigartig und einmalig. So formen wir viele unterschiedliche Kreise – Kreise in Kreisen in Kreisen usw. Dadurch erschaffen und stabilisieren wir Schritt für Schritt (in diesem Kontext besser Kreis für Kreis ☺) eine neue Dimension – eine Dimension des geheilten Seins. Diese ist ein unumstößlicher Bestandteil der Fünften Dimension.

Du fragst dich vielleicht, was das mit „Engel-Yoga“ zu tun haben soll? Nun, bei unserem letzten Heilkreis leitete uns die Geistige Welt an, uns auf den Strahl der Heilung, der Erkenntnis und der Wahrhaftigkeit auszurichten. Sie lud uns ein, grünes Licht ein und auszuatmen. Erzengel Raphael nahm Raum und berührte uns so, dass sich unsere ätherischen Flügel zu entfalten begannen. Er sagte, dass, wenn wir in der Verbindung mit dem grünen Strahl unsere Engelsaat, unser Engelsein verkörpern, wir ein Engel der Heilung sind. Wir werden dadurch zu einem Teil seines Wesens und gehören zu seinen Emanationen.

Als Engel der Heilung durchdringt uns das Bewusstsein des heilen Seins. Es dehnt sich in uns aus, bis es jede Zelle und Faser unseres physischen Körpers erfüllt. Dann beginnt es sich zu ergießen und überzufließen, wodurch sich unsere Aura, alle unsere feinstofflichen Ebenen, damit zu füllen beginnen und es unser Umfeld durchstrahlt.

Als Engel der Heilung, so erklärte uns Raphael weiter, sind wir ein Schwingungsfeld der Heilung. Wir sind dabei in einer permanenten Ausrichtung auf das Bewusstsein des heilen Seins. Je häufiger wir den Engel der Heilung verkörpern, umso schneller können wir seine heilsamen Auswirkungen an uns und anderen erkennen. Es war auf jeden Fall ein wunderschönes Gefühl, ein Heilengel zu sein. ☺

Generell geht es für uns Menschen in der Neuen Zeit darum, in den Schwingungsfeldern der Energiequalitäten, die Teil der Fünften Dimension sind, wie zum Beispiel Frieden, Liebe, heiles Sein, Freude usw., sooft wie möglich zu verweilen. Das dient uns sowie dem Kollektiv der Menschheit. Unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen formen die Schwingungsräume. Beim Engel-Yoga bringen wir beispielsweise Qualitäten der Harmonie und der Liebe über unseren Körper in die Materie. Dabei erinnern wir uns daran und richten uns darauf aus, mit welchen Energien wir uns umgeben und in welchen wir uns bewegen möchten, wodurch wir sie auch formen.

Raphael meinte am Abend des Heilkreises noch, dass es empfehlenswert sei, morgens beim Erwachen und auch tagsüber, wann immer wir möchten, grünes Licht ein und auszuatmen, seine Gegenwart wahrzunehmen, unsere Engelflügel zu öffnen und uns dafür zu entscheiden und uns bewusst zu werden, dass wir ein Engel der Heilung sind. Wie schnell würde dadurch die Fülle der Möglichkeiten des Neuen

Morgens auch praktisch erfahrbar und sichtbar sein. Wie schnell würde sich das Miteinander hier auf der Erde wohl verändern.

Stell dir einmal vor, wie du als Engel der Heilung durch deinen Tag gehst und als dieser deine Aufgaben erfüllst. Dabei bist du in das Schwingungsfeld der Heilung eingebettet. Es durchdringt dich und fließt über dich aus, um immer wieder anderen zur Verfügung zu stehen und ihnen zu dienen. Mehr wäre nicht zu tun. Wohlgefühl würde sich ausbreiten. Kannst du fühlen, wie heilsam, ausgleichend und harmonisierend das für dich, dein gesamtes Umfeld und über das Morphogenetische Feld für die ganze Erde wäre?

Stell dir vor, du bist ein Engel der Heilung. Wie empfindet (sich) ein Engel der Heilung? Er *ist* einfach. Er wertet nicht. Er betrachtet alles mit den gleichen Augen der Liebe und der Hingabe. Er ist und bewegt sich unaufhörlich in seinem Schwingungsfeld des heilen Seins, das niemals weniger wird, sondern sich nur vergrößern, ausdehnen und weiterentwickeln kann. Der Engel in uns ist niemals müde. Er ist nicht verletzlich oder verletzbar. Er leidet nicht. Er verausgabt sich nicht. Er ist zufrieden, immer gut gelaunt und voller Dankbarkeit. Er kennt auch kein Helfersyndrom. Er ist im Gleichgewicht der Kräfte und in der Balance.

Stell dir des Weiteren vor, wie es dein und unser Leben auf der Erde verändern würde, je mehr Menschen ein Engel der Heilung wären. Es ist so einfach, ein Engel zu sein.

Werde still und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf dich. Sei dir deiner Einheit mit der Erde und deinem göttlichen Funken bewusst. Dann atme grünes Licht ein und aus. Fokussiere dich auf Erzengel Raphael. Nimm wahr, wie er Raum nimmt. Er berührt dich, sodass sich deine Engelgegenwart in dir entfaltet. Fühle auf deine Weise, wie du dich zum Engel wandelst – wie du Engel bist. Erfahre mit all deinen Sinnen, dass du ein Engel der Heilung bist und dem grünen Strahl und somit als Werkzeug von Erzengel Raphael dienst. Und als Engel der Heilung mache genau das, was du jetzt zu tun hast, was in deinem Leben jetzt ansteht, zu erledigen und umzusetzen ist. Wann immer du vergessen solltest, dass du ein Engel der Heilung bist, kannst du dich jederzeit wieder daran erinnern.

Falls du zwischendurch kein Engel der Heilung sein möchtest, ist das auch in Ordnung. Wir haben die Wahl. Das gehört zu der wunderbaren Verantwortung, die wir für uns tragen dürfen. Doch sie muss kein schwerer Rucksack sein. Sie kann die Form einer Lieblingstasche haben, die nicht einmal besonders groß zu sein braucht. (Denn spätestens seit Hermine, eine Freundin von Harry Potter, aus der kleinen Tasche ein geräumiges Wohnzelt gezaubert hat, wissen wir, dass es nicht auf die äußere Größe ankommt ☺.)

Unsere „Verantwortungstasche“ muss auch nicht schwer sein. Das sind alles überholte Vorstellungen, von denen wir uns zum Teil schon gelöst haben und noch mehr lösen dürfen. Ein Engel der Heilung zu sein ist wie ein Modus, den du einstellen, wie eine Haltung, die du einnehmen kannst, wann immer du möchtest. Du kannst den Engel der Heilung auch vor beziehungsweise bei jeder Anregung und Übung in diesem Buch mit einbeziehen. Der Engel der Heilung zu sein ist wie eine Basisausrichtung, die sich durch das ganze „Engel-Yoga“ zieht beziehungsweise

ziehen kann, auch wenn es bei einzelnen Kapiteln nicht explizit erwähnt werden sollte.

Beim Wirken mit anderen Engeln, wenn wir weitere mit einladen, kannst du zur Einstimmung ebenso immer der Engel der Heilung sein, der du bist. Engel-Yoga bedeutet also, der Engel der Heilung zu sein, der du bist. Gleichzeitig unterstützt es dich, immer mehr zu diesem Engel zu werden – bis es nicht mehr anders möglich ist, als jeden Atemzug der Engel zu sein –, ohne zu denken, zu üben oder dich wieder daran erinnern zu müssen –, du bist es einfach!

Und so kommen wir zu der ersten Grund- und Basisübung des Engel-Yoga: Gehe in Verbindung mit Erzengel Raphael. Richte dich auf den Engel aus, der du bist, und sei ein Engel der Heilung für dich und das Große Ganze. Jetzt und allezeit. Die Engel segnen dich. Sei Gesegnet. Amen.

## **Was ist Engel-Yoga?**

Der Begriff und die Lehre des Yoga kommen ursprünglich aus der indischen Tradition, aus dem Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Es wird gesagt, dass die ersten Schriften darüber bereits im zweiten bis vierten Jahrhundert v. Chr. zusammengefasst wurden. Auch in der Bhagavad Gita und in den Upanishaden wird über Yoga berichtet. Es ist eine Lehre von geistigen und körperlichen Übungen, die uns helfen, unser System auszugleichen, uns immer wieder auf unser wahres Wesen einzustimmen und ihm zu folgen.

Wenn wir Yoga praktizieren, wendet sich unsere Aufmerksamkeit, beispielsweise über die Atemübungen, nach innen, was uns aus der Hektik des Alltags ins Jetzt bringt und Entspannung schenkt. Dabei beginnen wir uns wieder auf das Wesentliche und unsere Essenz zu fokussieren. Das gibt uns Kraft und nährt uns. Im Sanskrit bedeutet der Begriff „Yoga“ anjochen, zusammenbinden oder anspannen. Das heißt, es geht darum, Materie und Geist (meine Körper, meine grob- und feinstofflichen Ebenen) zu vereinen, um mich dann ganz der Führung meiner Seele hingeben zu können. Unser Atem ist das Verbindungsglied und die Brücke zwischen den materiellen und geistigen Welten.

Heute gibt es sehr viele, unterschiedliche Yoga-Wege, die verschiedene Schwerpunkte betonen und in den Mittelpunkt rücken. So kennen wir nicht nur Hatha Yoga, Raja Yoga, Sivananda Yoga, Ashtanga Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Jivamukti Yoga, Bikram Yoga, Vinyasa Yoga, Kundalini Yoga, Luna Yoga, Bhakti Yoga, Kriya Yoga usw., sondern auch Hormonyoga, Integrales Yoga, Lachyoga, Power Yoga, Yoga-Pilates, Yogilates, TriYoga, Flow Yoga ... ☺.

Yoga wird von Menschen mit den unterschiedlichsten Glaubens- und Weltanschauungen praktiziert. Selbst im Christentum, im Judentum als auch im Islam gibt es parallele Richtlinien und Ansätze, die mit der Yogalehre konform gehen. Und viele nutzen Yoga primär aus gesundheitsfördernden Aspekten, ohne sich weiter mit dem Ursprung und der tieferen Bedeutung zu beschäftigen. Wir könnten sogar sagen, dass Yoga einfach „in“ ist, und dementsprechend groß ist auch das Angebot. Psychologie, Neuroimmunologie und Spiritualität ergänzen sich immer mehr und

vereinen sich, was auch in den vor allem neuen Yogawegen zum Tragen kommt und dort mit einfließt.

Vor über 20 Jahren besuchte ich meinen ersten Hatha-Yogakurs. Seither beschäftige ich mich mit den verschiedensten Yoga-Richtungen genauso wie mit Ausdrucks- und Trancetanz und schnupperte in die Bereiche von Tai Chi, Qi Gong, Beckenbodentraining nach Franklin, Cantienica und Meridian Dehnungsübungen hinein. Manches davon vergaß ich schnell wieder, anderes wiederum integrierte sich in mir und begleitet mich immer noch. Am Ende dieses Buches findest du eine Übersicht von Empfehlungen zu all diesen wunderbaren Techniken, Möglichkeiten und Übungsfeldern. Für mich ist das eigene Entdecken das größte Abenteuer und gleichzeitig Geschenk des Lebens. Das schließt meinen physischen Körper natürlich mit ein, über den wir den Himmel auf die Erde bringen können, was auch unsere Aufgabe ist.

Vor einiger Zeit sagte die Geistige Welt, dass der Sinn unseres Lebens Selbsterfahrung ist. Dabei geht es nicht darum, mich ständig um meine Persönlichkeit und Egostruktur zu drehen, wodurch diese noch mehr wächst, sondern um ein Einlassen, Hingeben, Weiten und in der Folge um das Erkennen, dass alles eins ist. Während ich also viele Jahre meine verschiedenen Übungen machte, berührten mich dabei immer wieder die Engel, und ihre Energien flossen mit ein. Das war die Geburtsstunde von Engel-Yoga. Für mich persönlich bedeutet Yoga, mich auf mich selbst einzulassen, in mir anzukommen, mich wahrzunehmen, zu reflektieren und zu beobachten. Daraus entstehen Impulse, die mich Bewegungen ausführen lassen, oder es dient mir als Basis, um (selbst-)bewusste Schritte zu setzen, zu lenken und zu machen.

Yoga führt und bringt uns ins Jetzt. Es lässt uns in unserem Körper zu Hause sein, sodass wir beginnen, die intensiveren und sanfteren Energieströme in uns und in weiterer Folge um uns wahrzunehmen. Dadurch treten wir in eine achtsame Kommunikation mit der Schöpfung. Das ist auch der Grund, warum wir, während wir Yoga praktizieren, die Engel, die um uns sind, so gut und leicht fühlen und sehen können. Sie stehen uns mit ihren speziellen Energiequalitäten zur Seite, mit denen wir uns dann vereinen können. Wir können sie einfließen lassen, ein und ausatmen und integrieren. Das Engellicht durchdringt uns, und unsere Wahrnehmung der Einheit mit Allem-was-ist, wächst. Das ist der Hintergrund von Engel-Yoga.

Yoga für Engel, wie es auch genannt wird, führt uns zuerst zu uns selbst. Wir atmen in uns ein, wobei wir unsere Kraft der Shekina bündeln und leben. Dadurch werden wir bereit, uns zu öffnen. So folgt unser Ausatmen, das unserer ElShaddai-Energie gleicht, wodurch wir in Begegnung (mit den Engeln) treten können.

Engel-Yoga ermöglicht es uns, unser wahres Wesen anzunehmen und uns eingebettet in das Große Ganze zu erfahren. Es lässt unsere göttliche Vollkommenheit erstrahlen. Es vertieft die Kommunikation und die Zusammenarbeit mit den Engeln. Gleichzeitig macht es uns durchlässiger und empfänglicher für die Engelschwingungen und für das Lenken ihrer Energien. Wir aktivieren dadurch unsere Engelgegenwart, und unsere Engelsaat erwacht und leuchtet.

Ein Teil der Engelsaat ist beispielsweise der Engel der Heilung, der schon erwähnt wurde. Wenn wir ihn verkörpern, erstrahlt unser Engelsamen, den wir seit unserer ersten menschlichen Inkarnation in uns tragen. Wir sind ein multidimensionales Wesen. Wir sind immer viele. Wir können auch sagen, dass wir viele Engel sind. Viele Engel leben nicht nur um, sondern auch in uns. Das wird in den folgenden Kapiteln noch deutlicher werden.

So wurde Yoga für Engel – Engel-Yoga geboren. Nun beginne ich diesen Weg mit dir zu teilen. Im Laufe der Zeit entdeckte ich, dass sich einige Übungen und Anregungen, egal, was ich praktizierte, wiederholten. Das wird dir auch in diesem Buch begegnen. Es beinhaltet Basisübungen, die sich in vielen Schulen wiederfinden – was ihre Wirkung und ihre Wichtigkeit nur unterstreicht. Deshalb sind die vorliegenden Seiten für mich auch die Einstimmung auf das Engel-Yoga.

Engel-Yoga kann übrigens jeder ausführen – ob jung oder noch jünger, ob füllig oder zart, ob fit oder gerade etwas schwächlich, unsicher oder möglicherweise sogar bettlägerig. Beim Engel-Yoga geht es darum, wie auch bei anderen Yoga- und Körperwegen, die ich kennengelernt habe, mich zu fühlen. Wenn ich mich spüre und meine Aufmerksamkeit ganz in mich und zu mir gelenkt habe, mache ich bereits Yoga. Ich bin dabei automatisch zentriert und geerdet. Bei dieser Selbstwahrnehmung ist es nicht wichtig, ob es sich gut oder weniger gut anfühlt. Es darf so sein, wie es ist. Das ist in Ordnung. Wir bewerten nicht. Wir üben uns in Neutralität, Beobachtung und Annahme. Und das kann ich immer tun, egal, ob ich liege, sitze, stehe oder gehe, egal, was mich in meinem Leben gerade beschäftigt, egal, wie ich damit gerade umgehe und wie meine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sind. Das ist der erste Schritt, und der zweite stellt die Öffnung für die Engelenenergien dar. Und auch das ist immer möglich. Ich kann mich, ob ich liege, sitze, stehe, gehe usw., jederzeit den Engeln hingeben. Auf diesem Yogaweg kann ich mich nicht überfordern, denn es geschieht alles so, wie es mir guttut und für mich stimmig ist.

Engel-Yoga, in dieser Ausrichtung praktiziert, ist immer wohltuend, aufbauend und gesundheitsfördernd. Das ist generell die Essenz von Yoga, denn es ist keine Sportart, bei der es um das Vollbringen bestimmter Leistungen geht, so, wie es in manchen Richtungen erscheint. Auch wenn sich durch regelmäßige Körperübungen Muskeln stärken sollten, ist das nicht der Beweggrund für, sondern eine Folge von Yoga.

Engel-Yoga fördert also unsere Selbstwahrnehmung, die über unsere körperliche Ebene hinausgeht. Wir tauchen ganz in den Körper ein, erkennen das Universum, das in uns ist, und verbinden Geist mit Materie. So erschaffen wir unsere Wirklichkeit und den Neuen Morgen. Dabei unterstützen uns die Engelenenergien. Das Engel-Yoga schenkt uns viel Freude, Kraft, Hoffnung, Vertrauen, Gelassenheit, Harmonie und die tiefe Gewissheit um das heile Sein, das wir sind. Die Engel freuen sich schon darauf, mit dir Yoga zu (er)leben. Sie segnen dich. Jetzt und allezeit. Sei gesegnet. Amen.