



Meditation 3.5.2016 Raphael

Ich grüße euch oh ihr Menschen, oh ihr meine geliebten Lichter, ich grüße euch, ich **Raphael**.

Wenn du vernimmst diese Botschaft, so glaube mir, ist es kein Zufall. Denn das was ich heute zu sagen habe, das was ich an Energie euch heute schenke, ist genau für dich bestimmt.

Ja, für dich, weil du es wert bist, mein Licht zu empfangen. Setze dich ganz entspannt auf einen Stuhl oder lege dich auch hin, wenn du denn die

Möglichkeit hast dazu.

Schließe deine Augen und lass die Hände zu Schalen geformt nach oben gerichtet in deinem Schoße liegen oder auf deinen Oberschenkeln oder wenn du liegst seitlich an deinem Körper.

Nimm auf jeden Fall eine ganz vollkommen entspannte Haltung ein und achte nur auf dein Ein- und Ausatmen. Ein und aus fließt dein Atemstrom, er tut dies ohne dein bewusstes Zutun und doch ist es hilfreich, wenn du dich entspannen möchtest, wenn du einmal loslassen möchtest all das, was tagtäglich auf dich einströmt, wenn du einmal durchbrechen möchtest den ewigen Strom deiner Gedanken, die auch unablässig in dich hineinfließen, unaufhörlich sind die Gedanken eines Menschen.

Nun, das ist erst einmal auch nicht so schlimm, doch wenn du deinen Gedanken einen viel zu hohen Wert beimisst, wenn sie dich davon abhalten in das hinein zu gehen, was du wirklich bist, wenn sie dir immer und ewig einreden all das, was sich über tausende von Jahren im kollektiven Bewusstsein der Menschen angesammelt hat:

„Du bist nichts wert, denke nicht an dich, denke nur an die Anderen, erfülle die Wünsche und Bedürfnisse deiner Mitmenschen und mach dich klein. Liebe die Anderen, liebe deine Familie, deine Kinder, deinen Mann, aber schenke dir selbst nicht so viel Beachtung und vor allen Dingen nicht so viel Liebe.

Du bist schuld, wenn alles um dich herum zusammenbricht,
du bist schuld wenn deine Familie, deine Kinder unglücklich sind usw. und sofort.“
Kennst du diese Gedanken auch bei dir?

Ja, du kennst sie. Und auch wenn du weißt und schon oft vernommen hast die Botschaft des Lichtes, dass es gilt zu durchbrechen diese Gedankenmuster, so ist es doch für euch Menschen unendlich schwer, dem zu vertrauen was das Licht euch sagt und noch schwerer ist es für euch, euch selbst zu vertrauen. Denn wenn du einmal tief in dich hinein horchst, wenn du einmal ganz und gar bist bei dir, dann haben solche Gedanken keinen Raum. Du kannst sie anschauen, kannst sie anschauen wie alte treue Begleiter und dann darfst du sie liebevoll mit deinem Licht umhüllen und sie wieder fortschicken. Denn glaube mir:

Da wo Licht ist, hat die Dunkelheit keinen Raum.

Ich will damit nicht sagen dass sie nicht mehr vorhanden ist, das ist sie durchaus, doch du bist es der entscheidet: „Wem gebe ich mehr Raum, meinen lichtvollen Gedanken oder meinen dunklen Gedanken?“

Doch vergiss niemals oh du Mensch, die Dunkelheit zu achten und ihr auch deinen Dank und deine Liebe zu schicken. Doch, wie du weißt, das was du ablehnst, das was du ohne darüber nachzudenken hasst, ja vor dem du Angst hast, das nährt sich aus diesen deinen Gefühlen von Angst von Wut, von Hass.

Schaut, es gibt viele Geschichten, es gibt auch viele Filme über dieses uralte und ewig lebende Thema in euch: der Kampf von Licht und Dunkelheit. Du allein hast die Macht, die Entscheidung zu treffen: „Wem gebe ich mehr Beachtung, gebe ich mehr Nahrung?“

Das Andere darfst du auch beachten, doch wie ich schon sagte, mit Liebe darfst du es umhüllen und ihm einen Platz zuweisen und dann wende dich wieder dir zu und dem Licht, was ruht in dir. Denn du, du bist verbunden mit mir Raphael, du bist verbunden mit dem Licht. Und es ruht auch in dir, dieses alte Wissen, auch wenn es ist geraten in Vergessenheit, so kommt es doch immer mehr und immer stärker und immer Raum einnehmender in das Bewusstsein der Menschen zurück. Und deswegen wird diese Botschaft den Weg genau zu dir finden, weil du bereit bist, sie aufzunehmen.

Und glaube nicht, dass du sie nur aufnimmst über deinen Verstand, du nimmst sie auf in all deine Zellen, du saugst sie in dich ein und sie findet nahrhaften Boden in dir. Und dies zarte Pflänzchen der Liebe, der Selbstliebe, der Selbstachtung, der Selbstfürsorge und des Selbstmitgefühls wird wachsen, stetig wird es immer größer und größer in dir.

Auch wenn es Tage gibt und das will euch nicht abstreiten, an denen du vielleicht sagst:

„Heute gelingt es mir nicht so gut, heute fühle ich mich nicht so gut und in der Lage, mich so sehr dem Licht in mir zuzuwenden.“

Dann oh du Mensch darfst du auch diese Tage annehmen, denn sie gehören auch zu dir so wie auch deine Zweifel und deine Ängste zu dir gehören. All das macht dich aus, dich, einzigartig und unverwechselbar und unter Millionen und Abermillionen von Menschenlichtern werde ich dich immer wieder erkennen, weil du einzigartig bist.

Und wenn du deine Gedanken und dein Bewusstsein ausrichtest zum Licht, wenn du meinen Namen in dir erklingen lässt bin ich da, augenblicklich kannst du Verbindung aufnehmen, bewusste Verbindung mit mir. Denn die Verbindung reißt niemals ab, niemals hörst du, von unserer Seite. Wir achten aber deinen freien Willen und wir drängen uns niemals auf hörst du? Du musst deine Bereitschaft erklären und dich für uns öffnen, und das hat etwas mit deiner Bewusstheit zu tun.

Und nun, da dich meine Worte und meine Energien haben zur Ruhe kommen lassen, lausche dem Gesang der Vögel, lausche dem sanften Plätschern des Wassers und stell dir vor, dass du wie dieses Menschenkind durch das ich jetzt spreche, dass sich heute bereit erklärt hat eine Botschaft von mir für euch zu empfangen, dass du wie sie sitzt mitten in einem Wald, die Sonne scheint durch die Baumwipfel und es ist warm und mild, du bist angelehnt an einen starken Baum, der dir halt gibt, der dich stützt und vor dir, mitten auf einer kleinen Lichtung, befindet sich ein Waldsee, ein kleiner See mitten im Walde. Und du schaust auf die spiegelglatte Oberfläche, vielleicht im Schatten von ein paar Sonnenstrahlen der Morgensonne schon beschienen und es ist still und friedlich. Du bist vollkommen geborgen und ganz und gar bei dir. Der See ist klar und rein und er ist nicht tief, du kannst sehen bis auf den Boden. Nimmst du ihn wahr, den Frieden, die Ruhe, die Stille?

Nichts oh du Mensch ist so heilsam wie die Natur. Und heilen, heilen kann man auf vielfältige Weise, auch jetzt erfährst du eine Heilung. Ihr Menschen habt oft ganz andere Vorstellungen und ich, der ich muss gebrauchen den Wortschatz eurer Sprache, der wahrlich sehr begrenzt ist, kann oft mit Worten alleine nicht das euch mitteilen, was ich wirklich will. Drum bringen dich meine Worte ganz langsam zu dir selbst zurück, dass du spürst, dass alles im Außen nicht mehr ist wichtig, nicht mehr hat Bedeutung. Dass du wirklich bist ganz und gar bei dir, um einzutauchen in dich selbst, um zu lauschen auch deinen Gefühlen und der Botschaft deiner Seele an dich. Es ist die ewige Sehnsucht des Menschen nach Rückverbindung, doch Rückverbindung nach was, Rückverbindung zum Licht oder Rückverbindung zu dir selbst?



Der See strahlt Frieden aus und du kannst dich ganz und gar dem Gefühl von Frieden, von einmal loslassen hingeben. Glasklar und rein liegt er vor dir, heilende Energien verbergen sich in ihm und du darfst dir jetzt vorstellen, dass du ablegst all deine Kleider und dass du einmal eintauchst in die Wasser des Lebens, in die Wasser der Heilung. Du brauchst nur folgen meinen Worten, du brauchst nichts weiter zu tun, denn wie du weißt, folgt die Energie deinen Gedanken, deiner Bewusstheit und mach dir keine Gedanken, ob das Wasser kalt ist oder unangenehm. Glaube mir, es ist genauso wie du es jetzt in diesem Moment benötigst, genau so ist es, weil du es dir jetzt so vorstellst, tauchst du ein in einen See. Und das wohltemperierte Wasser umspült deinen Körper und du spürst, wie du dich hingibst diesem Wasser. Wie es alles von dir nimmt an Belastungen, an Sorgen, an all das was in der letzten Zeit an dich heran getragen wurde, wie es alles von dir spült, was dich hindert, dich selbst so anzunehmen wie du bist.

Lass dich nicht stören oder beeinflussen von den Geräuschen, die leider auch durch die Wälder sich oft einen Weg bahnen, denn die Menschen sind überall und nutzen den Wald auch, um sich daran zu bereichern, um wie es schon geschrieben steht in einem alten Buch, sich die Welt Untertan zu machen. All das braucht dich jetzt nicht zu stören, du nimmst es wahr als ein Geräusch und dann zieht es wieder weiter, so wie Wolken am Himmel, nichts hältst du fest, auch Wolken kann man nicht festhalten, sie verändern unaufhörlich ihre Gestalt und ziehen weiter. Und du liegst noch immer indem weichen, warmen, heilsamen Wasser des Waldes, umspült von wunderbaren Energien der Liebe und der Heilung.

Schau, dass was du jetzt erfährst ist auch Heilung, deine Seele beruhigt sich, deine Gedanken sind nicht mehr wichtig, alles in dir lässt los. Der Wald ist ein Ort des Friedens und der Heilung, wenn ihn nicht doch Menschen oft zerstören und stören den Frieden.

Doch das ist nun einmal so und die Bewusstheit der Menschen wird sich verändern. Tiere und Pflanzen geben gern, doch erwarten sie Achtung und Dankbarkeit dafür und das habt ihr Menschen vergessen. Die Natur ist eine ewig nährende und spendende Mutter, die nichts anderes möchte, als dass ihre Kinder glücklich und zufrieden sind und so gibt sie gerne aus vollem und großen Herzen. Doch erweist ihr ihr viel zu wenig Achtung und schon gar nicht Dankbarkeit. So vieles was sie euch schenkt, wird missachtet und nicht in Dankbarkeit und Liebe angenommen.

Und während ich nun in diesem Moment meine Energien ausbreite um dich und glaube mir, Zeit und Raum hat für mich keine Bedeutung, auch wenn du diese Botschaft erst in einigen Tagen, Wochen oder Jahren sogar hörst und vernimmst, ist die Energie ungebrochen. Denn in dem Moment wo du dich verbindest mit mir **Raphael**, mit meinen Worten und meiner Kraft und

Energie, bin ich augenblicklich um dich. Und darum hat es auch keine Bedeutung, dass dieses Menschenkind nun diese Botschaft auf ihr Gerät aufnimmt und sie dann verbreitet. Energien kennen keine Begrenzung, nur ihr Menschen baut unauflöslich Begrenzungen auf und schirmt euch ab von den heilsamen Energien die um euch sind, die nur darauf warten, dass du dich ihnen öffnest.

Lass dich treiben, lass dich treiben in deinem See, gehalten von liebevollen Wesen des Lichtes, die darauf achten dass dir nichts geschieht, jetzt, während du so hingebungsvoll in den Wassern des Waldes gehalten wirst.

Hörst du den Gesang der Vögel, nimmst du wahr die Energien des Waldes?

Geschützt ist dieser See durch Bäume und Büsche, auf einer kleinen Lichtung, nichts kann dir hier geschehen, während all das von dir gespült wird, was nicht mehr zu dir gehört. Hole dir all das aus den Wassern des Lebens, was du jetzt benötigst, denn all das was ich da von dir nehmen, öffnet dir einen Raum für Neues. All das, was von dir gespült wird, sammelt sich am Rande einer kleinen Bucht an diesem Waldsee und ich sammele es auf und nimm es hinfort, trage es zurück in die große Alleinheit des Lichtes.

Denn wisse, auch das was du vielleicht mit großem, mit einer großen Achtung von dir lässt, darf in Liebe und Dankbarkeit eingehüllt zurückgebracht werden. Denn all das, auch wenn du glaubst, dass du nun froh sein darfst dass es nicht mehr bei dir ist hat dir gedient, hat dich auch geformt zu dem Menschen, der du heute bist und all das darf man auch mit Dankbarkeit wieder gehen lassen. Denn diese Erfahrung ist wichtig gewesen und dient der großen Chronik der Akasha aller Menschen, dort wo alle Erfahrungen, wo alles Erleben abgespeichert ist.

Und jetzt, wo du viel Raum in dir geöffnet hast, wo ein neuer Raum auch ist entstanden, lasse ich **Raphael** einfließen Selbstakzeptanz, dass du dich immer wieder erinnerst, auch in schwachen Momenten, wo wieder einmal die alten Gedanken wollen Raum einnehmen in dir, auch in diesen Momenten erinnere dich, erinnere dich an das was du heute hast vernommen,



an das was ich habe einfließen lassen in den neuen Raum, der ist entstanden in dir. Hier auf dieser Lichtung an diesem See, der trotz all der Geräusche um ihn herum in Frieden und Abgeschiedenheit liegt. Genieße es noch einen kleinen Moment, umgeben von Lichtwesen, von funkelnden Lichtstrahlen zu gleiten durch die Wasser des Lebens und der Heilung und spüre, wie dein Energiefeld sich glättet, wie es immer reiner und weicher wird. Und wenn du dann bist bereit wieder hinauszusteigen, mache es ganz bewusst und langsam. Lass abgleiten noch einmal alles, was du ganz persönlich loslassen möchtest. Und während du langsam aussteigst und das Wasser an deinem Körper herabfließt, stell dir noch einmal vor, wie alles abfließen darf und wie du rein und voller Licht, voller Dankbarkeit und Liebe von der Sonne dich trocknen lässt. Alles um dich ist voller Licht und wenn du dich jetzt sehen könntest, wie du strahlst, wie du leuchtest im goldenen Schein des Lichtes. Alles ist gut, spürst du den Frieden?

Spürst du die Liebe, die Liebe zu dir selbst, dass du dir hast die Zeit genommen für mich und für dich?

Alles ist in Veränderung, das Leben fließt nicht wie ein gerader Strom.

Nimm an die Veränderungen deines Lebens und verweigere dich nicht dem, was du tief in dir spürst.

Wenn du bist unglücklich, wenn du fühlst dich nicht verstanden, wenn du glaubst du bist nicht am richtigen Ort, am richtigen Platz, dann überprüfe dein Leben, überprüfe dein Handeln und Tun und wenn du tief in dir spürst, dass es ansteht etwas zu verändern, dann stelle dich dem. Habe den Mut die Dinge anzuschauen und habe den Mut wahrhaftig zu dir selbst zu sein.

Ich **Raphael** werde noch öfters auf diese Art und Weise zu euch sprechen, ich werde das Menschenkind durch das ich spreche bitten, sich noch öfters zu verbinden an ähnlichen Orten wie diesen, um euch zu übermitteln die Botschaft des Lichtes, um euch zu stärken, um euch zu stärken für euer Leben, um euch zu stärken für das was im Moment auch um euch geschieht, um euch immer wieder daran zu erinnern, dass alles aber auch alles was du glaubst was du benötigst, bereits liegt in dir. Dass du niemals, nicht in einer einzigen Sekunde deines Lebens bist alleine, dass du dir immer rufen kannst Unterstützung, Hilfe und auch Heilung für dich selbst. Heilung geschieht auf so unendlich viele Weise und doch, glaubt mir oh meine geliebten Lichter, das was am Wertvollsten, was an erster Stelle stehen sollte, ist die Heilung deiner Seele.

Denn glaube mir, wenn du Frieden gefunden hast mit dir selbst, wenn du dich genauso lieben und annehmen kannst wie du bist, dann sind auch all deine Körperlichkeiten, all die Verwundungen deines Körpers, all die Schmerzen ganz anders in ihrer Bedeutung, als wenn du gehst in die Verbitterung, in die Anklage und in Schuldgefühle zu dir selbst. Damit will ich niemals sagen, dass du deinen Körper nicht achten sollst und dass du trägst die Verantwortung für deinen Körper. Wenn du spürst ein Leid, einen Schmerz, eine Unstimmigkeit, dann gehe dem nach. Sorge, Sorge genauso gut für deinen Körper wie für deine Seele, denn du hast nur diesen einzigen Körper für dieses Leben und er ist wichtig und wertvoll, denn wie sagt ihr auch,

er ist der Tempel eurer Seele. Doch deine Seele ist immer, ist unsterblich. Und darum heile dein Innerstes, heile deine Seele, dass du bist im Frieden mit dir, mit deinen Mitmenschen, dass du bist auch im Frieden mit deinem Leben. Ansonsten solltest du es verändern oder zumindest einmal in Betracht ziehen.

Dein Körper ist getrocknet von warmen Sonnenstrahlen und du kleidest dich wieder ein, setzt dich noch für einen kleinen Moment an deinen Baum, spürst die Kraft und die Stärke, die jetzt auch noch in dich einfließen und verabschiedest dich voller Dankbarkeit von dem See im Walde, kehrst wieder zurück ins Hier und Jetzt, nimmst noch einen tiefen Atemzug, bewegst deine Hände und Füße etwas und ganz zum Schluss öffnest du auch wieder deine Augen.

Ich **Raphael** segne dich, hülle dich ein in grünes, heilendes Licht.

Gehe sorgsam mit dir um in den nächsten Tagen, hörst du?

Gehe ganz besonders liebevoll mit dir um, überanstreng dich nicht und achte einmal auf die Gedanken, die in der nächsten Zeit auf dich einströmen werden.

