



## Meditation im Oktober 2016

### Engel der Leichtigkeit

Seid mir begrüßt, oh ihr geliebten Kinder des Lichtes, ihr die ihr vernehmt meine Botschaft heute an diesem Tag.

**Ich bin der Engel der Leichtigkeit**

und ich darf heute zu euch sprechen.

Und ihr wundert euch vielleicht, warum ein Engel der Leichtigkeit spricht in einer Zeit, wo doch alles so schwer und so dunkel wirkt. Auch die Jahreszeit im Außen zeigt es euch, die Tage werden merklich kürzer und die Nächte der Dunkelheit länger und länger und vielen Menschen wird es gerade jetzt schwer um ihr Herz. Sie wissen, dass nun viele Monate der Kälte und einer gewissen Schwere, einer Dunkelheit auf sie wartet. Doch gerade dann, gerade dann ist es so wichtig, sich immer wieder an etwas zu erinnern: es sind deine Gedanken, die dich schwer und schwerer machen. Nun ich gebe zu, es ist auch das Außen, was nicht gerade leicht erscheint. Doch schau, vieles was du vernimmst im Außen kannst du erst einmal nicht beeinflussen, doch ist dies wirklich so?

Du kannst sehr wohl Einfluss darauf nehmen über deine Gedanken, über die Art wie du dich verhältst. Lässt du dich hinab ziehen von der Schwere, von den trüben Gedanken, von der Angst die dich auch manchmal beschleicht:

„Wie soll es weitergehen, so viel Leid, so viel Schmerz, keine Perspektive?“

Doch ihr Menschen, schaut doch einmal zurück in das, was eure Bücher auch geschrieben haben: wie viele Zeiten gab es schon die schwer waren und ihr, ihr habt es immer geschafft, auch durch den Einsatz von Menschen, die sich haben nicht unterkriegen lassen, die haben immer, immer wieder das Licht gesucht. Denn das Licht zu suchen in der Dunkelheit, die Hoffnung nicht aufzugeben, das ist es auch, was euch Menschen auszeichnet, denn sonst, das dürft ihr mir wahrlich glauben, gäbe es euch nicht mehr. Drum wenn du glaubst alles ist schwer und du steckst mittendrin in Problemen, in Sorgen, du weißt nicht wie es weiter geht, dann setze dich einen Moment in einer stillen Ecke zur Ruhe, schließe deine Augen und verbinde dich mit mir, mit dem Engel der Leichtigkeit.

Denn was verbindest du, wenn du hörst meinen Namen, mit mir?  
Spüre einmal in dich hinein was aufsteigt, wenn du dich mit mir,  
dem Engel der Leichtigkeit verbindest?

Spürst du schon, wie allein mein Name etwas in dir auslöst,  
wie es dir leichter wird um dein Herz?

Spürst du dies, wie die Schwere langsam von dir fließt?



Schau, du kannst die Dinge von vielen Seiten sehen:  
du kannst sie sehen mit den Augen der Sorgen, der  
Ängste,

du kannst sie aber auch anschauen mit den Augen von

Freude, von Licht, von Sonnenschein.

Glaube mir, gerade in Zeiten wie diesen ist es so wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, dass es nicht ist die Schwere und die Dunkelheit, die dich befreien wird, die dich erlösen wird. Nein, es ist das Licht, es ist die Freude, es ist die Liebe, es ist das Tanzen im Sonnenschein, so wie jetzt, wo du vernimmst meine Worte, wo du verspürst wie es dir immer leichter und leichter fällt, dunkle Gedanken loszulassen.

Glaube mir, ich möchte dir nicht damit vermitteln, dass du nicht hineinschauen sollst. Denn wenn du hast etwas in deinem Leben was dich bedrückt, dann solltest du wohl hinschauen, denn bedrückende Gefühle, Ängste, Sorgen glaubt mir, dies zieht immer noch mehr davon an. Es ist das Gesetz der Resonanz und es zieht dich immer tiefer und tiefer hinab und oftmals übersiehst du, dass die Lösung direkt vor deinen Füßen steht.

Wenn du etwas hast in deinem Leben was der Änderung bedarf, wenn du es erkannt hast, dass es so nicht mehr weitergeht, dass es bedarf einer Veränderung, dann setze es um, dann tue es. Denn das was euch Menschen so schwer fällt ist, etwas was ihr erkannt habt, auch wirklich in tätiges Handeln umzusetzen. So lange verweilt ihr darin, bis ihr schon gar nicht

mehr wisst, dass ihr doch eigentlich etwas verändern wolltet.

Sieh zu, dass es dir wieder leichter wird in deinem Leben und du weißt genau, dass ich nicht meine dass du etwas verdrängen sollst, denn Verdrängung mag für eine kurze Zeit dir eine

Hilfe sein, doch allzu lange solltest du niemals warten, denn Verdrängung ist niemals die Lösung. Schau, der Herbst ist auch eine leichte Zeit, denn

wie oft scheint doch die Sonne und taucht das bunte Blätterwerk in ein warmes goldenes Licht. Und du weißt, wie wunderschön es ist, dann

hinauszugehen in die Natur, dem Rascheln der Blätter bei jedem Schritt zu lauschen,

dem Zwitschern der Vögel, die noch einmal ihren Gesang erklingen lassen. Alles hat seine Zeit, auch diese Zeit ist wichtig, glaube mir. Du darfst alles, aber auch alles in vollen Zügen genießen. Hinauszugehen bei Sonnenschein ist das Eine, doch gehe auch einmal hinaus bei Regen, ziehe dir zweckmäßige Kleidung an und genieße es, in der feuchten klaren Luft die Natur wahrzunehmen. Allenthalben höre ich die Klagen der Menschen:

„Es ist kalt, es ist nass, der Winter kommt oh weh,  
der Sommer ist doch umso schöner, warum muss jetzt der Winter  
kommen?“

Oh ihr Menschen, warum tut ihr euch so schwer, warum glaubt ihr, dass es immer Sommer sein muss. Wie ich anfangs schon sagte: es sind die Gedanken, die die Energien um euch verändern. Schau einmal mit ganz anderen Augen auf das, was nun geschieht um dich herum. Du weißt, die Natur muss zur Ruhe gehen, die Natur darf sich ausruhen und jede Jahreszeit, nun, hat sie nicht auch ihre schönen und weniger schönen Seiten?



Es liegt nun einmal auch in der Natur des Menschen, dass er immer nur möchte das Schöne, doch die Zeit die jetzt bald hereinbricht ist die Zeit des Innehaltens, des Zurückziehens in deine warme Stuben, in die warmen Zimmer eines Hauses, dem Prasseln eines Kaminfeuers zu lauschen, sich von der Wärme zu umhüllen und einmal nichts tun zu müssen. Du weißt, dass die Menschen der alten Zeit genau diese Zeit nutzten, um auch wieder zu Kräften zu kommen. Jetzt ist die Zeit um einmal nachzuschauen in dir selbst, um auch dir Zeit zu geben für neue Ideen, für neue Inspirationen, um zu träumen, um den Gedanken nachzuhängen, um einfach einmal zu sein. Es sollte nicht darum gehen, diese Zeit möglichst schnell hinter sich zu bringen, sich abzulenken. Jetzt gilt es darum zur Ruhe zu kommen, Kräfte zu sammeln und zu spüren. Einfach einmal spüren wer du bist, was du möchtest noch erreichen in deinem Leben, welche Ideen, welche Pläne in dir aufsteigen.

Alles darf sein, du kannst dich immer zuwenden mir, wenn du Leichtigkeit und Freude wieder willst Einzug halten lassen in dein Leben, doch auch die Schwere darf ihren Platz haben.

Doch ist es nicht viel leichter, sich wieder der Leichtigkeit zuzuwenden?

Gerade dann, wenn du eine schwere Zeit hinter dich gebracht hast, dann brauchst du wieder mich um wieder zu spüren, dass das Leben darf schön sein, dass das Leben darf leicht sein. Wenn du hast etwas, was dich bedrückt schau es an, schau es dir von allen Seiten an, nimm

mich mit an deine Seite, damit es dich nicht allzu sehr bedrückt oder gar hinab zieht.

Lass mich an deiner Seite stehen, mich den Engel der Leichtigkeit und dann schau es noch einmal an mit anderen Augen, schau es noch einmal von einer anderen Seite an.



Glaube mir, du wirst immer, immer eine Möglichkeit finden das, was dir als Problem erscheint, das was dich bedrückt, was dich ängstigt aufzulösen indem du es veränderst, indem du es transformierst, ihm eine andere Gestalt gibst. Nichts in deinem Leben kann so schwer sein, dass du keine Freude mehr hast an deinem Leben, mag es auch für eine gewisse Zeit einmal so sein. Doch irgendwann, irgendwann darfst du dich auch wieder der Leichtigkeit und der Freude zuwenden, auch in den nun kommenden dunklen Tagen in denen du glaubst, es wird gar nicht mehr richtig hell. Auch in dieser Zeit bin ich da, ich der Engel der Leichtigkeit, ich bin an deiner Seite, immer. Glaube mir, auch wenn es dir manchmal nicht ist bewusst, ich bin da.

Nimm dir einen Moment Zeit um noch einmal nachzuspüren, wie es sich für dich anfühlt jetzt

in diesem Moment wo du hast schon gelauscht eine kleine Weile meinen Worten, denn mit meinen Worten fließt die Energie zu dir, ja genau zu dir. Ich helfe dir abzulösen, das was du nicht mehr benötigst, denn allzu oft hängt ihr auch sehr an den trübere Gedanken, so will ich es einmal nennen. Ihr habt oft Probleme loszulassen und manchmal ist etwas schon ganz und gar aufgelöst und gar nicht mehr vorhanden, doch hältst du gerne immer noch daran fest.

Und jetzt dürfen sich viele alte nicht mehr benötigte Energien, Gedanken von dir ablösen, jetzt wo du hast die Zeit, jetzt wo du dich zurückgezogen hast mit mir, wo du dich eingelassen hast in eine ganz besondere Verbindung. Alles im Außen ist nicht wichtig, du kannst dich ganz und gar einlassen auf mich und auf dich selbst.

Und wenn du wieder einmal glaubst, du kommst nicht aus dieser Schwere, dann höre dir

meine Worte an und glaube mir, immer dann wenn du sie vernimmst, wirst du die Energie spüren die hier mitschwingt, die ich einfließen lasse. Egal wann und wo du sie vernimmst die

Worte, du weißt das Wichtigste daran ist die Energie.

Auch massive Probleme in deinem Leben kannst du mit schweren Augen betrachten oder mit den Augen der Hoffnung und der Leichtigkeit. Das Problem bleibt erst einmal so wie es ist, du entscheidest wie du es anschaust und glaube mir, wenn du dich der leichteren Seite zuwendest, werden sich viele deiner Probleme ganz schnell wie von Zauberhand auflösen.

Verstehst du die Botschaft, die dabei mitschwingt?

Was auch immer geschieht, du hast die Kraft, du hast die Energie das was dir in deinen Weg gelegt wird anzunehmen und zu verändern, es gibt für jedes Problem unzählige Lösungen, glaube mir. Gehe es leicht an mit beschwingtem Schritt, wie ein Kind das voller Freude und Leichtigkeit über eine Wiese springt, lass nicht zu dass die Schwere von dir Besitz ergreift, hörst du, lass es nicht zu, dass die Schwere überhandnimmt.

Genieße es, in der leichten beschwingten Stimmung über eine Wiese zu springen an einem lauen Sommertag. Du kannst, allein durch deine Gedankenkraft überall hin gelangen, auch wenn es draußen kalt und nass ist. Alles ist möglich und alles kann dir gelingen, weil du alles in dir trägst was du dafür benötigst.

Und nun lehne dich ganz entspannt zurück und lass dich von mir verzaubern:

Stell dir vor noch einmal, dass du ein Kind bist, was voller Freude und Leichtigkeit über eine Wiese springt. Die Sonne scheint, es ist warm und in dir ist nur Freude. Alles, was vielleicht in deinem Leben auch als Kind nicht immer so gut und wunderbar gelaufen ist, fällt von dir ab, weil du bist nur im Jetzt. Jetzt bist du ein Kind, was leicht und freudig über eine Wiese springt, was sich über die Blumen freut, was nach oben schaut und die Sonne in seinem Gesicht spürt.

Ein Kind ohne Arg, ohne Trauer, ohne Schmerz, vollkommen im Jetzt, vollkommen in der Freude, vollkommen in der Leichtigkeit.

Ja, du kannst es spüren, du siehst sie, die Sonne, du siehst die bunten Blumen

und wenn du sie nicht sehen kannst so spürst du es doch, denn du weißt, dass die Energie folgt deinen Gedanken.

Und um dich herum tanzen sie, die Schmetterlinge in allen Farben, so bunt wie die Blumenwiese selbst fliegen sie um dich herum.

Magisch, magisch ist die Energie um dich herum.

Sie flattern und spielen mit dir und du legst dich auf deine Blumenwiese und schließt die Augen und dann wirst du selbst ein Schmetterling. Und du wirst noch leichter als du es schon warst als dieses Kind, schwerelos

flatterst du durch die Luft und du schaust auf dich hinab, wie du dort liegst auf deiner Blumenwiese mit geschlossenen Augen und einem Lächeln auf den Lippen. Und dann flatterst du weiter, über die Blumenwiese hinaus, lässt dich von den Winden höher und höher tragen, schaust auf die Welt und alles verschwindet plötzlich: alle Gedanken, alle Sorgen, alle Probleme, alle Ängste, jeglicher Druck entweicht.

Du bist vollkommen schwerelos und leicht, in dir ist nur Licht, in dir ist nur Freude, in dir ist nur Liebe. Und du spürst, wie du mit allem bist verbunden, wie du bist eins mit allem, vollkommen eins mit der Sonne, mit den Wolken, mit dem Wind, mit der Erde, es ist leicht, vollkommen leicht. Und du bist glücklich, du bist glücklich genauso wie es jetzt ist in dieser Sekunde deines Lebens. Alles ist genauso, wie du es dir wünschst und du spürst, wie dir Kraft zufließt:



die Kraft des Lichtes, die Kraft der Liebe.

Du spürst wie du stärker und stärker wirst, kraftvoller und kraftvoller allein dadurch,

dass du dich verbunden fühlst mit allem was ist, dass du weißt, alles folgt einem großen Plan, alles darf sein.

Auch die Dunkelheit darf sein, denn du weißt, dass du immer hast in dir genug Kraft,

genug Licht, um jegliche Dunkelheit zu durchdringen.

Schwerelos schwebst du weit oben im Licht, du weißt unter dir ist dein Planet Erde

mit allen Schatten, mit allen lichtvollen Seiten. Du siehst das Leid der Menschen,

den Kummer, den Tod und du weißt, auch dies darf sein, denn alles hat seinen Sinn,

alles folgt der göttlichen Ordnung und nichts ist als Strafe zu sehen.

Nichts, aber auch nichts entspringt einem strafende Licht, alles ist Liebe.

Siehe, wie sich alles vor dir auflöst, siehe wie du dich auflöst, wie alles eins ist, strahlendes

göttliches Licht in dir und um dich, schwebend und schwerelos, geborgen und geliebt.

Du kannst in diesem Zustand unendlich lange verweilen und doch glaube mir, auch dieser kurze Moment genügt schon, es ist nicht die Quantität die zählt, sondern die Qualität.

Eine einzige Sekunde das Gefühl zu haben eins zu sein mit allem genügt vollkommen,

du hast alles bekommen was du benötigst.

Und dann spürst du, wie deine zarten Schmetterlingsflügel wieder  
beginnen zu flattern  
und es zieht dich magisch an, dein Planet Erde und langsam fliegst du  
hinab,  
flatterst, spielst, bist  
leichter als zuvor.  
Und dann siehst du  
Blumenwiese. Du  
Kind,  
das dort liegt mit  
geschlossenen  
Und du fliegst hinab  
gesellen sich zu dir



voller Freude und noch  
sie wieder, die  
siehst auch wieder das  
lächelnden Lippen und  
Augen.  
und andere Schmetterlinge

und ihr spielt im Licht der Sonne, ihr tanzt den Tanz der Leichtigkeit.

Und dann verschmilzt du mit diesem Kind, gibst all das was du  
aufgenommen hast mit hinein: das Gefühl der Einheit, das Gefühl der  
Freude und das Gefühl der Leichtigkeit.  
Du und dieses Kind, ihr seid eins. Und es öffnet die Augen und sein lautes  
kindliches Lachen erschallt, es springt auf und tanzt den Tanz der  
Leichtigkeit, der Freude und der Liebe  
auf dieser Wiese, es dreht sich im Kreis und es kluckst vor Freude.  
Alles Schwere hat keinen Platz, wenn da ist so viel Freude und Licht in dir.  
Und dann verschmilzt auch du mit diesem Kind,  
denn es ist dein Kind, du bist es, du nimmst es auf in dich, jetzt.

Lass nicht zu, dass Gedanken von Zweifel dir dieses Gefühl wieder  
nehmen, alles durfte geschehen und alles ist geschehen, weil du es  
zugelassen hast, weil du dich bereit erklärt hast  
eine Verbindung mit mir einzugehen. Jetzt nimmst du es wahr, nicht wahr?

Du spürst wie dein Herz weit geöffnet ist und wie strahlend schönes Licht,  
goldgelbes Licht  
in dich hineinfließt, wie es in dein Herz fließt, wie es dich weitet und wie es  
durch deinen ganzen Körper fließt, wie all deine Organe und all deine  
Zellen es aufnehmen.

Und dann fließt es hinauf durch deinen Hals in deinen Kopf  
und es durchdringt all deine Gedanken, es nimmt dir die Schwere, es  
nimmt dir die Traurigkeit, es nimmt dir den Druck, es nimmt dir die Angst.  
Das goldgelbe Licht was ich sende zu dir füllt dich vollkommen aus,  
so dass kein Platz mehr ist für die Schatten. Sie haben jetzt in diesem  
Moment keine Chance, denn du hast dich bereit erklärt, der Leichtigkeit  
und der Freude Raum zu schenken.

Und wenn Zweifel kommen, dann umarme sie und hilf auch ihnen, leicht zu werden.

Und wenn Ängste wieder aufsteigen in dir, dann umarme sie mit dem goldgelben Licht und sprich mit deinen Ängsten, denn sie haben dir etwas zu sagen, sie haben ihren Raum in dir. Doch manchmal ist es auch Zeit, der Angst gegenüber zu stehen und ihr die Schwere zu nehmen. Sie wird immer wieder ab und zu dir kommen, dessen kannst du gewiss sein, doch du entscheidest, wie viel Macht du ihr gibst in deinem Leben.

Wende dich der Leichtigkeit zu und dein Leben wird leicht.

Doch hüte dich hörst du, hüte dich Dinge die anstehen zu verdrängen, denn die Leichtigkeit dazu zu benutzen Veränderungen nicht zuzulassen die sein müssen, wird dir nicht helfen, das kann ich dir sagen.

Doch wenn du die Veränderungen angehst, wenn du gehst den Weg der Transformation, dann ist es wichtig, dass ich immer wieder in deine Bewusstheit kehre, damit es nicht zu schwer wird, auch auf dem nicht zu leichten Weg deines Lebens.



Und nun nimm noch einmal wahr, wie du dich jetzt fühlst, wie sich die Zeit mit mir in dir angefühlt hat, wie sie dich verändert hat, wie Schweres von dir genommen wurde, das was dich bedrückt. Wie du dein Herz wieder geöffnet hast, weil du weißt dass es wichtig ist für dich gerade in der Zeit, die im Moment auf eurer Erde angefangen hat.

Die Welt und die Menschen werden und müssen sich verändern, bleibe immer in den Gedanken des Lichtes, in den Gedanken der Hoffnung, gebe es weiter an andere Menschen, denn das was du in dir veränderst, dringt augenblicklich nach außen. Wenn dir Menschen begegnen, die alles nur negativ sehen, dann sprich aus deine Gedanken. Sprich auch aus, dass es nichts nützt alles nur negativ zu sehen.

Und prüfe, was du kannst in deinem Leben verändern und dazu beizutragen, die Botschaft hinauszutragen zu den Menschen. Und es genügt vollkommen, wenn du in deinem näheren Umfeld damit beginnst, denn es wird sich fortsetzen. Du veränderst etwas in einem Menschen und er gibt es auch weiter und verändert wieder einen Menschen und so fort und so fort.

Es ist wichtig hörst du, dass du dein Licht zeigst, dass du deine wertvollen Gedanken hinaus trägst.

Das ist meine Botschaft heute an diesem Tag für dich und für die Welt, denn ich weiß dass

du dies tief in dich aufgenommen hast und dass du es weiter trägst durch Worte und durch

Taten, es ist tief in deinem Energiefeld eingespeichert.

**Ich, der Engel der Leichtigkeit**

gebe dir meinen Segen und mein Licht für dein Leben –  
und ich danke dir dafür.

