



# Monatliches Meditations Channeling

Juni 2022

## Engel des Lichtes

In der Jahreszeit, in der das Licht immer mehr zunimmt, darf ich, **der Engel des Lichtes** euch heute begrüßen.

Der Tag des höchsten Lichtes, an dem es die Dunkelheit immer mehr verdrängt, steht kurz bevor, die Mittsommer-Nacht, die Mittsommer-Zeit, die Sommer-Sonnenwende nennt ihr sie wohl.

Nun wirst du dich fragen: „Wieso spricht jetzt ein Engel des Lichtes zu mir, sind denn nicht alle Engel Licht?“  
Ja, das sind sie wahrlich, wir sind reines Licht.

Aber wenn ich mir heute diesen Namen gebe, dann aus dem einzigen Grund, um dir etwas zu verdeutlichen. Und du weißt, dass Menschen brauchen Namen. **Ich bin der Hüter des Lichtes, ich bin dafür zuständig, deine Lichtkraft zu erhöhen.**

Alles ist letztendlich Eins, nicht wahr?

Und ich bräuchte auch keinen Namen, aber es vereinfacht die Sache etwas, wenn wir in Kontakt treten so wie jetzt, wenn wir dieses Menschenkind benutzen, mit euch Menschen.

**Der Engel des Lichtes** - dieser Name schwingt in dir, dieser Name klingt in dir. Ihr befindet euch aber auch in der astrologischen Zeit des Sternzeichens Zwilling und Zwilling ist ein Lufterelement, nicht wahr?

Die Luft, der Sauerstoff, das Prana, ihr braucht es, ohne dieses könnt ihr nicht überleben.

Es ist keine einfache Zeit, sie fordert euch.

Aber seid euch alle gewiss, ihr seid nicht zufällig gekommen in diese Zeit, ja, auch du. Auch du bist gekommen in diese Zeit, du hast hier einen Auftrag zu erfüllen.

Du hast den Auftrag, dein Licht leuchten zu lassen, du hast den Auftrag, die Schwingung zu erhöhen. Licht und Dunkelheit, Tag und Nacht, all das beinhaltet die Dualität, nicht wahr?

Und als die Menschen begonnen hatten sie abzuspalten, die Dunkelheit, als sie anfangen sich von der Dualität, die existiert, zu lösen und glaubten, sie hätten nun die alleinige Wahrheit, die alleinige Macht errungen, begann der Abstieg, wenn ich es einmal so nennen darf. Denn auch der Abstieg ist Dualität, nicht wahr?

Denn wo Abstieg ist, gibt es auch Aufstieg  
und da wo Aufstieg ist, gibt es wieder Abstieg,  
ein Kommen und Gehen, so wie dein Atem kommt und geht.

Und **darum ist es heute mein Auftrag dir zu helfen, deine Energien zu erhöhen** und vor allem dann, wenn du glaubst: ‚Alles hat keinen Sinn, alles bricht zusammen.‘ Wenn du dich wieder einmal hineinbegeben hast in die Energien dieser schnelllebigen Zeit, wenn du dich hineinbegeben hast in die Flut all der Informationen: Krieg und Frieden, auch zwei Dinge der Polarität, nicht wahr? Da wo Krieg ist, ist auch Frieden, da wo Frieden ist, ist Krieg.

Ich weiß, dass ihr euch alle seht nach Frieden. Aber den Frieden, den ihr wirklich ersehnt, den werdet ihr erlangen, wenn ihr einst wieder eintauchen werdet in die Alleinheit der Liebe und des Lichtes.

Aber hier in deinem Leben kannst du auch Frieden erzeugen, indem du bist in Frieden mit dem was ist, indem du bist im Frieden mit dir selbst. Der innere, tiefe Frieden, die Alleinheit, die Verbundenheit, ja, sie ist möglich für dich, auch in deinem Leben. Und sei es auch nur für einen Atemzug, sei es auch nur für einen kurzen Moment, allein dass du es fühlst, allein dass du weißt ‚es ist möglich‘, reicht schon aus, erhöht deine Lichtkraft um ein Vielfaches, glaube mir.

Das, wonach die Menschen sich sehnen: ‚Frieden, Liebe und Licht‘, sie suchen es im Außen. Sie erwarten, dass das Außen es ihnen zeigt. Sie erwarten, dass im Außen ist immer Harmonie und Frieden und vergessen ganz und gar, dass es bei ihnen selbst beginnt.

Dein Auftrag, den du übernommen hast, als du in genau diese Zeit gekommen bist, beinhaltet, dass du bist im Frieden mit dir, dass du bringst dein Leben in Ordnung, dass du befriedest dein Leben und dass du dafür sorgst, immer wieder aufs Neue, egal welche Herausforderungen sich vor dir auftürmen, dass du bist glücklich, dass du bist im Reinen, dass du schwingst in Harmonie mit dir selbst, mit deinem Leben, mit dem was ist.



Und trotz allem bist du auch aufgefordert, dein Menschsein zu leben, deinen Auftrag hier als Mensch auf der Erde an dem Platz, wo du stehst, zu erfüllen.

Und immer wieder aufs Neue bist du auch aufgefordert dafür zu sorgen das zu verändern, was dich daran hindert, du selbst zu sein, im Frieden und in Harmonie mit deinem Auftrag, mit deinem Leben.

Alles ist wandelbar, alles ist im stetigen Fluss der Veränderung, auch du, auch deine Zellen sind ununterbrochen dabei, sich zu verändern.

Und ununterbrochen bist du dabei Dinge loszulassen, die du nicht mehr benötigst. Unbewusst geschieht dies alles in deinem Körper und doch tut ihr Menschen euch so schwer mit dem Loslassen.

Und ist nicht das ganze Leben immer wieder ein Loslassen?

So wie der Atem, du einatmest und wieder ausatmest, alles ist dieser Dualität hier auf der Erde unterworfen. Und trotzdem ist es möglich, im Frieden, in der Einheit, in der Harmonie mit allem was ist zu existieren. Was haben meine Worte nun in dir bewirkt?

Hörst du das Rauschen des Windes,  
hörst du das Zwitschern der Vögel?

Immer wieder sagen wir zu euch: „Geht hinaus in die Natur, egal welche Temperatur, egal ob es regnet, schneit oder ob die Sonne scheint, die Energie der Natur ist Balsam für eure Seelen, ist Balsam für euren Körper, ist Balsam für euren Geist.“

Wenn das Leben sich dir wieder einmal als große Herausforderung zeigt, wenn immer wieder neue Dinge auf dich zukommen und wenn du manchmal gar bist verzweifelt, wenn du glaubst, es geht nicht mehr weiter, wenn du aufgeben möchtest, dann erinnere dich an mich, an den Engel des Lichtes. Und erinnere dich daran, dass du alles, aber auch alles in dir hast, was dir hilft, auch aus der tiefsten Verzweiflung, aus dem tiefsten Loch der schwärzesten Dunkelheit wieder aufzusteigen. Da wo Licht ist, ist Schatten und da wo Schatten ist, ist Licht. Und jede noch so dunkelste Nacht geht irgendwann vorüber und die Sonne scheint und das Licht durchdringt dich. Alles ist Energie, alles schwingt, auch in deinem Körper: wie im Kleinen, so im Großen.

Darum betonen wir immer wieder aufs Neue, wie wichtig es ist, dass du dein Leben lebst, dass du bringst dein Leben in Harmonie, dass du selbst bist in Harmonie mit dem was ist und dass du bereit bist auch das anzunehmen, was du nicht kannst verstehen.

Alles ist Energie, alles ist Schwingung und die Menschen sind schon seit geraumer Zeit dabei, dies zu begreifen.

Du entscheidest, wohin wendest du deinen Blick -  
auf das Schöne, auf das Gute oder  
auf das Schreckliche, auf das Grauen.

Und damit meine ich nicht, dass du es einfach ignorieren solltest, das ist sowieso unmöglich. Du weißt, dass es existiert, aber auch und das sollte dir immer bewusst sein: wenn alles noch so grauenvoll und schrecklich sich dir darstellt, wenn Krieg, Leiden, Morden, Schreien der Kinder, wenn all dies sich in dir immer mehr ausbreitet, dann suche, suche dir die Hoffnungsschimmer, die durch all dies hindurchleuchten, denn ihr Menschen seid etwas ganz Besonderes.

Denn gerade dann, wenn alles immer schlimmer wird, gibt es da nicht immer Menschen, die aufstehen, die trotz all ihres Kummers, ihres eigenen Leidens anderen helfen?

Schau dich um auf dieser Welt: wie groß ist die Hilfsbereitschaft, wie erfinderisch sind die Menschen dabei, ihr Leben wieder zu ordnen.

Und das geschieht schon immer, so lange es gibt Menschen auf dieser Erde. Da gibt es die, die die Dunkelheit repräsentieren, die die Macht aufs Äußerste über die Menschen ausbreiten zu ihrem einzigen, alleinigen Wohle, die Machtstreben über alles stellen, für die ein Menschenleben hat keinen Wert. Und dann gibt es die, die dem trotzen, die sich nicht unterkriegen lassen.

Jeder an seinem Platz hat seinen Auftrag.  
Immer wieder aufs Neue zeigt sich doch,  
wie hilfsbereit, wie vereint die Menschen sind in der größten Not.

Atem ist Leben, mit dem bewussten Atmen erhöhst du  
deine Schwingungsfrequenzen. Es gibt viele Atemübungen,  
heute möchte ich dir eine vorstellen, aber du kannst dir auch  
eine Andere auswählen, du kannst es ausprobieren.

Du kannst diese Übung sowohl im Gehen, möglichst in der Natur, in der Stille mit dir selbst vollziehen oder im Sitzen oder auch im Liegen, ganz wie es dir beliebt. Du kannst es variieren, so wie es gerade sich für dich richtig und stimmig anfühlt.



Du erhöhst deine Schwingungsfrequenzen,  
du erhöhst deine Lichtkraft, indem du 3x einatmest in einem Atemzug.  
Probiere es aus. Und bei jedem kleinen Atemzug  
sagst du bestimmte Wörter, die eine Schwingung in sich tragen.

Atme 3x kurz ein, 3 kurze Atemzüge sind ein großer Atemzug.  
Sage beim 1. „Liebe“, „Licht“ beim 2., „Harmonie“ beim 3. dann  
halte den Atem kurz an und atme in einem einzigen Atemzug aus.  
Und wenn du dies ausatmest,  
dann atme in die Verbundenheit mit allem was ist.

Du atmest für dich Liebe, Licht und Harmonie ein, diese Energien  
schwingen in deinem Körper, denn Worte sind auch reine Energie.

Du musst dies alles gar nicht in allen Einzelheiten wissen,  
denn du wirst es spüren. Indem du Liebe einatmest,  
gibst du dir selbst die Botschaft: „Ich bin Liebe.“  
Indem du Licht einatmest, gibst du dir die Botschaft: „Ich bin Licht.“  
Indem du Harmonie einatmest, gibst du dir die Botschaft:  
„Ich bin in Harmonie mit mir selbst und allem was ist.“

Diese Botschaften schwingen augenblicklich in all deinen Zellen.  
Du kannst dir vorstellen, wie sich deine Zellen,  
ja wie sich jede einzelne Faser deines Körpers damit auflädt.  
Alles in deinem Körper ist Schwingung, alles ist Energie,  
jedes noch so kleinste Teilchen. Ihr habt diesen kleinen Teilchen den  
Namen Elektronen gegeben. Jedes Elektron in deinem Körper, jedes  
noch so kleinste lädt sich mit Licht, Liebe und Harmonie auf. Und  
dann atmest du mit einem Atemzug Liebe, Licht und Harmonie hinaus  
in die ganze Welt und bist in der Verbundenheit mit allem was ist.

Stell dir vor, du bist ein Elektron des großen Ganzen, ein  
bedeutendes, wertvolles und sehr wichtiges Elektron.  
Ein Lichtpunkt, zusammen mit unendlich vielen Lichtpunkten,  
ergibst du das große Ganze. Und nicht ein einziger Lichtpunkt,  
eine einzige Schwingung, ein einziges Elektron darf dabei fehlen,  
sonst ist das große Ganze nicht vollkommen.

Atmen bedeutet Leben, atmen bedeutet auch in Verbindung zu sein  
mit allem was ist, mit dem Atem verbindest du dich. Und du weißt, es  
ist nicht nur der Sauerstoff, den du einatmest,  
denn du atmest das heilige, göttliche Prana ein.

Prana ist eine ganz hochschwingende Essenz, es ist das Ätherische,  
es ist das Göttliche, ohne Prana gäbe es kein Leben auf dieser Erde.

Viele Namen habt ihr diesem gegeben,  
ich nenne es heute Prana, weil es in euch anklingt.  
Du atmest mit jedem Atemzug göttliche Essenz ein,  
du atmest mit jedem Atemzug göttliches Licht, göttliche Liebe ein.

Sage immer wieder:  
„Ich bin Liebe, ich bin in Liebe mit allem was ist.  
Ich bin Licht, ich bin Licht,  
ein Teil des Lichtes aus dem großen, unendlichen, göttlichen Licht.  
Ich bin Licht, ich bin Liebe, ich bin Harmonie.“

Vollziehe nun diese Atemübung.  
Erinnere dich: 3x kurz ergibt einen Atemzug. Atem anhalten  
und mit dem Ausatmen verbindest du dich mit allem was ist,  
dein Licht strömt in das Unendliche, große Licht.

Ich schweige einen Moment still,  
damit du es in Ruhe kannst vollziehen.

Nun, merkst du, was dabei noch geschieht?  
Wenn du dich auf deinen Atem konzentrierst, dann beginnt sich auch  
alles in dir zu beruhigen. Alles, was zuvor war in Unordnung,  
alles was sich etwas durcheinander angefühlt hat, beginnt sich  
wieder zu glätten, alles schwingt sozusagen in Harmonie.  
Und deine Gedanken, egal um was du dich zuvor gesorgt hast,  
egal was dich gerade beschäftigt, auch das beginnt sich zu ordnen,  
du bist ganz und gar auf den Atem konzentriert.  
Und so kommst du mit jedem Atemzug immer mehr in dir selbst an  
und all das Außen, all das was dich beschäftigt,  
beginnt zu verblassen, verliert seine Bedeutung.

Und je länger du dies vollziehst, desto tiefer, desto intensiver  
schwingst du mit dir selbst, denn alles hat auch seine eigene  
Schwingung. Und trotz allem, trotz aller Individualität, passen sich  
die Schwingungen aneinander an und schwingen gleichmäßig.  
Und in dieser Ruhe, in diesem Ankommen in dir selbst, in diesem  
inneren Raum der Stille findest du alle Antworten, die du suchst.

Und vielleicht ist gerade das, was gerade dich so sehr beschäftigt  
in deinem Leben, wo du so sehr doch nach Lösungen suchst,  
ganz nah, naheliegend, schon in dir vorhanden,  
ja es liegt dir sozusagen vor deinen Füßen.



Doch wenn die Gedanken ihre Runden drehen, wenn sie im ewigen Karussell rundherum sich drehen und du keine Möglichkeit findest, dies anzuhalten oder einfach abzuspringen, dann erinnere dich dieser kleinen Übung.

Denn wenn du dich mit deinen Sorgen zu sehr beschäftigst, wenn deine Gedanken die Macht über dich erlangen, wirst du keine Lösung finden. Je mehr du nach der Lösung suchst, je mehr Energie du darin hineinsteckst, desto weiter entfernt sie sich von dir, denn für jede deiner Fragen, die aufsteigen, liegt die Antwort bereits in dir. Kein Einziges deiner Probleme ist unlösbar.

Gib den Gedanken nicht zuviel Raum, wenn du spürst, sie drücken dich nieder, wenn du spürst, deine Energie sackt nach unten ab, du fühlst dich müde und kraftlos, du möchtest aufgeben.

Du kannst all das, was vom Außen auf dich eindringt nicht mehr hören, du merkst wie es dich immer mehr in die Ver-zweiflung drängt, in die Ausweglosigkeit, dann erhöhe deine Lichtkraft, dann erhöhe deine Schwingungsfrequenzen.

Und das kann, glaube mir, in Sekundenschnelle geschehen. Du kannst ein innerliches ‚Stop‘ sagen. In diesem ‚Stop‘ hält das Karussell deiner Gedanken an und du springst ganz bewusst einfach ab. Ein Sprung und du lässt es hinter dir und konzentrierst dich auf deine Atmung.

Du musst diese Übung nicht genauso vollziehen, aber sie ist ein Hinweis, ein Anhaltspunkt. Du kannst, wenn es dir möglich ist, die Atemzüge auch erhöhen, du kannst auch in einem großen Atemzug auf 4, 5 oder 6x einatmen. Aber überanstreng dich nicht, beginne mit dem Einfachsten. Und selbst dann, wenn dir 3 Atemzüge zuviel sind, kannst du es auch mit 2en probieren und langsam erhöhen. Manchmal muss man es einfach ausprobieren.

Und auch wenn es dir ein Engel gesagt hat, musst du es nicht genauso vollziehen, probiere dich selbst aus.

Denn ich bin reines Licht und ich bin auch reine Liebe und das ist das, was wirklich zählt.

Du bist ein Teil von all dem, ja du bist sogar ein Teil von mir, alles ist Eins, alles ist Licht, alles ist Liebe.

Und du kannst auch die Worte austauschen, du kannst selbst spüren, was du gerade brauchst: Licht, Liebe, Harmonie oder du sprichst andere Worte.

Vielleicht brauchst du gerade Vertrauen, Hoffnung, Glaube  
oder Stärke, Mut und Leichtigkeit?

Tausche die Worte aus, sprich das innerlich oder auch laut,  
was du gerade benötigst und dann verbinde sie mit deinem Atem.

Und mit dem Anhalten des Atems, mit dem Innehalten wirst du  
spüren, dass es ein inneres Innehalten ist, ein inneres Anhalten, ein  
Raum ohne Zeit, ein Raum der Stille, ein Raum in dir, den du öffnest.  
Und dann gehst du in die Verbindung mit allem was ist.

Das ist die heilige Botschaft von mir,  
dem Engel des Lichtes, für dich in dieser Zeit.

Beginne mit allem immer erst bei dir, wie im Kleinen so im Großen.  
Und wenn du bist im Reinen mit dir, wenn du bist in deiner Kraft,  
wenn du spürst deine Lichtkraft, wie sie sich erhöht  
und immer weiter erhöht, wenn du schwingst mit dir selbst in  
Harmonie, dann gib es nach außen, dann gib deine Energien,  
deine Schwingung, deine Liebeskraft, deine Lichtkraft, dann gib die  
Energie der Harmonie in das große Ganze und du schwingst  
mit dem großen Ganzen in Harmonie, in Liebe und in Licht.

Du bist im Reinen mit allem, du bist im Reinen mit dir selbst,  
du bist im Reinen mit allem was ist. Da, dabei holst du dir die  
Energie die du brauchst, um zu wirken, um zu wirken in deinem  
eigenen persönlichen Leben und damit auch zu wirken im Großen.

Zuerst musst du einatmen und dann gehe in die Verbindung.  
Vollziehe die Übung jetzt und wisse, auch wenn du jetzt vernimmst  
keine Worte, keine Energie von mir, so werde ich doch noch  
eine Weile ganz nah bei dir sein.

Denn du schwingst im Moment, jetzt nach Vernehmen meiner  
Botschaft mit mir, du schwingst mit mir, dem Engel des Lichtes.

Und wann immer du dich erinnerst, wann immer du dich dieser Worte  
in dir wieder erinnerst, wann immer du diese Atemübung vollziehst  
sei dir gewiss, dass ich der Engel des Lichtes bei dir bin,  
dass ich mit meiner Energie mithilfe deine Lichtfrequenzen  
zu erhöhen, dass ich dich stärke in deiner Lichtkraft  
und dass ich es war, der dich erinnert hat.



Wenn du wieder einmal glaubst, es geht nicht weiter,  
wenn du dich wieder einmal alleine und getrennt fühlst von allem,  
dann bin ich zur Stelle, gebe dir einen sanften Hinweis  
und in dem Moment beginnt dein Licht zu leuchten und zu strahlen  
und selbst die größte Dunkelheit wird dadurch erhellt.

Und augenblicklich erhöhst du deine Lichtfrequenz,  
deine Liebeskraft und augenblicklich schwingst du mit dir in Harmonie  
und verstärkst das alles mit dieser Atemübung.

Atme, oh du Mensch, atme, oh du mein geliebtes Licht,  
atme, denn Atem ist Leben.

Ich, der Engel des Lichtes segne dich.

Ich der Engel des Lichtes, liebe dich.

Ich, der Engel des Lichtes bin bei dir,  
denn da wo Licht ist, wird immer noch mehr Licht angezogen,  
vergiss das niemals.