



Engel der Freude und Leichtigkeit
Monatliches-Meditations-Channeling
Juni 2026

Oh ja, Freude und Leichtigkeit, sie gehören zusammen,
denn was wäre die Freude ohne die Leichtigkeit? Und was wäre die
Leichtigkeit ohne die Freude?

Sie bedingen einander. Das Eine geht mit dem Anderen einher.

Sei begrüßt, du geliebter Mensch. Wo ist deine Freude?

Bist du so oft es geht in der Freude?

Suchst du sie in deinem Leben oder gibst du dich viel eher der anderen
Stimmung hin, indem du dich immer wieder damit befasst, was gerade
läuft nicht so gut in meinem Leben?

Welche Probleme habe ich? Was ist noch immer ungelöst?

Was habe ich noch immer nicht verstanden?

Oh ja, ihr Menschen, ihr macht es euch wahrlich schwer. Denn es ist
ganz einfach. Die Dinge sind wie sie sind. Und wenn du dich immer mehr
und intensiver damit beschäftigst, dann machst du es oft sogar noch
schwerer. Doch wenn du einmal beiseitrittst, wenn du Abstand
nimmst oder gar von oben auf alles schaust, dann siehst du
weitaus mehr. Und wie der Name es auch sagt, Abstand bedeutet, du
nimmst Abstand von dem, was gerade ist. Und dann schau, schau
immer darauf, was ist die Lösung?

Es ist genau die Jahreszeit, in der ihr euch gerade befindet, die es euch
doch so einfach macht, in die Freude und Leichtigkeit zu kommen,
auch wenn das Leben dir gerade nicht so mitspielt, wie du es gerne
hättest. Du kannst sie ganz bewusst herbeiholen. Ja, du kannst die
Freude heranlocken, du kannst sie rufen, denn sie ist da, sie ist in dir, sie
ist immer bereit, sie wartet. Sie wartet immer darauf, dass du sie auch
annimmst, dass du sie auch zu dir lässt. Sie ist da.

Stell dir vor, dein Körper ist ein Haus mit vielen Räumen. Nun da gibt es
auch die Räume, die nun mal mit Problemen belastet sind, die Sorgen,
die Ängste in sich tragen. Aber es gibt auch andere Räume.
Es gibt auch die lichtvollen Räume. Es gibt nämlich genau den Raum der
Freude und der Leichtigkeit. Und wenn du dir das jetzt einmal genau
bildlich vorstellst, du verlässt ganz bewusst den Raum mit all den
Dingen, die dich gerade belasten, mit deinen ungelösten Fragen, mit
ungelösten Herausforderungen. Verlasse ihn, tritt über die Schwelle,
schließe die Tür. Sie warten auf dich, keine Sorge.

Aber nun suche in dir den Raum der Freude und der Leichtigkeit. Er ist da. Vielleicht musst du eine Treppe höher steigen, vielleicht nur ein paar Schritte nach rechts oder links gehen. Hast du ihn gefunden?

Stell ihn dir vor, stell dir vor du stehst jetzt vor dieser Tür und du betrittst jetzt den Raum, der nichts anderes in sich trägt als Leichtigkeit und Freude. Spürst du schon jetzt, wie es dir leichter wird, wie dein Herz vor Erwartung lächelt, wie du beginnst zu lächeln, wie sich deine Gesichtszüge glätten, deine Mundwinkel sich nach oben bewegen?

Oh ja, nimm das einmal ganz bewusst wahr, in dem Moment wo du dich entscheidest in den Raum deiner Freude und der Leichtigkeit zu gehen, wird es dir leichter, viel leichter. Du spürst, wie dein ganzer Körper sich entspannt, wie all das Belastende von dir abfällt. Du musst dir um all das jetzt überhaupt keine Gedanken mehr machen, Sorgen, Ängste, haben keine Chance, sie erreichen dich nicht mehr. Deine Zellen, auch sie tanzen in der Vorfreude dessen, was jetzt gleich geschehen wird.

Du öffnest den Raum, du trittst hinein. Er ist lichtdurchflutet, die Sonnenstrahlen tanzen, in jeder noch so dunklen Ecke ist nur noch Licht, sie durchleuchten alles. Du bist im Raum deiner Freude und deiner Leichtigkeit. Dort ist alles möglich. Dort darfst du dich aufladen, ja du tankst auf. Deine Augen blitzen vor Lebensfreude, vor Abenteuerlust, dein ganzer Körper vibriert. Du beginnst in dem Raum zu tanzen.

Vielleicht legst du dich auch einfach ganz bequem auf ein Bett voller weicher Kissen und schaust einfach nur den Lichtstrahlen zu, wie sie durch den Raum springen und hüpfen. Du lädst dich auf, egal was du tust, ob du nun still ruhen möchtest oder dich bewegst. Du nimmst alles auf, was jetzt dort auf dich wartet.

Da ist nur Freude in dir. Alles ist gut. Alles bleibt draußen, alles Schwere hat hier keinen Platz, keinen Raum, du bist einfach in dir. Du bist so leicht und fröhlich, ja wie ein Schmetterling. Augenblicklich taucht er vor dir auf, dein Schmetterling. Wie schaut er aus? Welche Farben trägt er? Verbinde dich ganz bewusst jetzt mit deinem Schmetterling. Spüre, wie dein Körper sich vollkommen entspannt und wie du in diesen Schmetterling hineinschlüpfst. Ja du bist jetzt dieser Schmetterling. Du spürst diese Leichtigkeit. Es ist die Leichtigkeit des Seins, die dich gerade durchströmt.

Als Schmetterling schwebst du, flatterst du ganz zart, ganz langsam, entspannt von Blüte zu Blüte. Du verweilst nirgendwo lange.

Es gibt so viel zu entdecken.



Die Welt ist so groß, so schön. Es gibt noch so vieles, was dich erfreut. Spürst du die Leichtigkeit, die dich durchströmt, die Lebensfreude, die immer mehr Lust auf noch mehr macht?

Und schon fliegt der Schmetterling weit hinaus auf eine Wiese. Du spürst wie du immer mehr zu dieser Leichtigkeit wirst und wie alles in deinem Leben unwichtig wird, denn jetzt für diesen Moment gibt es nichts anderes, als eben genau dies, Leichtigkeit des Seins zu genießen.

Du erlaubst es dir. Und indem du jetzt dich auflädst, indem dich genau diese Energie durchströmt, goldenes, weißes Licht, in dem du baden darfst, wie der Schmetterling, der durch das Sonnenlicht fliegt und sich an all den wunderbaren Blüten, am süßen Nektar labt, so labst du dich an deiner Freude, an deiner Leichtigkeit. Denn auch diese Energie ist in dir, ja, das bist du. Das kommt nicht von außen.

Ich, der Engel der Freude und der Leichtigkeit, der ich genau das hüte in dir, sage dir, wenn du mich herbeirufst, wenn du dich mit mir verbindest, dann bist du augenblicklich in diesem Raum. Nimm es auf geliebter Mensch, nimm es einfach auf. Es ist ein Geschenk, das du dir selbst machen darfst, ich erinnere dich nur daran. Es ist alles in dir.

Du allein entscheidest, welchen Raum du willst betreten. Träume, träume weiter, sei der Schmetterling, spüre die weichen, zarten Flügel, so leicht, so schwerelos. Nichts belastet dich, nicht das Gestern und nicht das Morgen. Du bist einfach im hier und jetzt.

Vielleicht bist du noch auf dieser Blumenwiese, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht fliegst du gerade in den Raum, in dem sich dein Körper befindet. Das Fenster ist weit geöffnet und du fliegst schwebend leicht in den Raum und setzt dich auf deine eigene Nasenspitze. Der Schmetterling der du bist kitzelt dich. Du musst lächeln. Und du spürst, wie dein ganzer Körper lächelt, wie dein Herz lächelt, deine Lungen, dein Magen, alle Organe lächeln. Stell es dir einfach vor. Dir ist gar nicht bewusst, wie stark und mächtig deine Vorstellungskraft ist.



Es genügt vollkommen, es dir vorzustellen und es geschieht augenblicklich. Und wenn immer mal wieder die gewohnten Gedanken sich wollen auch wieder in dir Raum schaffen, dann schick sie hinaus, sie haben hier keinen Zutritt. Sie leben in einem andere Raum.

Warum ist es wohl so wichtig, dir ganz bewusst, immer wieder die Zeit

zu nehmen in den Raum der Freude und Leichtigkeit einzutreten, sich das Bild eines Schmetterlings vorzustellen? Du selbst bist der Schmetterling, tauche voll und ganz ein. Es ist so wertvoll und wichtig für das, was du in deinem Leben noch tun möchtest. Denn wenn du vollkommen aufgeladen und aufgetankt bist, wenn du genug hast, wenn du richtig rund herum satt bist, wenn du wieder bereit bist den Raum zu verlassen, dann tu es. Habe keine Sorge, habe keine Angst, der Raum wartet auf dich. Du kennst ihn nun. Du kannst ihn immer wieder aufs Neue betreten.

Lass dir noch einen Moment Zeit. Genieße es noch einmal ganz bewusst ein Schmetterling zu sein, der sich um nichts Gedanken machen muss und es auch nicht tut. Die Welt ist viel zu schön, um sich Sorgen zu machen. Es gibt genug Blüten, an denen du naschen darfst. Es ist alles da, was du brauchst. Es ist immer genug da. Es gibt keinen Mangel an irgendetwas. Und langsam nimmst du wahr, wie der Schmetterling, wie dein Schmetterling sich wieder mit deinem Körper verbindet, wie er in dir, in deinem Raum Platz nimmt. Dort wird er warten, auf dich, wenn du wieder betrittst ganz bewusst diesen Raum.

Und so erhebst du dich langsam, schaust dich noch einmal um, öffnest die Tür und verlässt deinen Raum der Freude und der Leichtigkeit.
Wie fühlst du dich jetzt?

Ist es dir gelungen, so viel aufzunehmen, wie gerade möglich ist? Auch darum brauchst du dir keine Gedanken machen. Es mag dir einmal etwas leichter fallen und manchmal auch etwas schwerer. Aber wie es immer heißt, in der Wiederholung liegt eine große Kraft. Probiere es immer wieder aufs Neue aus. Du bist nicht jeden Tag gleich, wie du weißt. Aber es lohnt sich. Und wenn du dich einmal von deinen Vorstellungen trennst, wie du glaubst, so müsste es sein, so ist es richtig, wird es dir noch viel leichter fallen.



Und wenn du nun durch dein Haus streifst, spürst du vielleicht überhaupt kein Verlangen, in den Raum all deiner Sorgen und Probleme wieder hineinzutreten. Aber wenn du es denn doch tust, weil das Leben dich nun mal fordert und weil die Dinge auch gelebt werden wollen, dann tust du es jetzt mit einer ganz anderen Energie in dir, du bist gestärkt. Tritt ruhig in den Raum hinein, ich bin ja bei dir und schau dir das an, was dich vielleicht belastet, wo du nach Antworten suchst, denn wenn du jetzt in dieser Energie der Leichtigkeit bist und auch der Freude, sehen doch die Dinge auf einmal ganz anders aus.

Und wenn du dich dann nicht nur auf das Eine konzentrierst, sondern dich umschaust auf all die Möglichkeiten die du hast in deinem Leben die Dinge anzugehen, zu verändern das was nach Veränderung ruft, zu lassen das, was im Moment nicht verändert werden kann, wirst du ganz andere Lösungen erkennen können.

Nimmst du es wahr, siehst du schon Lösungen?

Nun, es ist dieser Monat, diese Jahreszeit, auch im astrologischen Geschehen ist es der Planet Merkur, der Freudenbringer, so nannte man ihn in alter Zeit. Damals, als die Menschen sich mit den Planeten noch ganz bewusst verbunden haben, sie sogar für all ihre Lebenssituationen herbeiriefen. Tu es, hol ihn dir herbei, den Freudenbringer, der, der nicht die Schwere in sich trägt, der sie ganz leicht abstreift, der immer ganz viele Lösungen hat augenblicklich parat.

Oh ja, auch ihn kannst du rufen, kannst dich mit ihm verbinden. Er hilft dir, auch die schwierigen Lebenssituationen mit einem Lächeln im Gesicht zu durchleben. Es ist gar nicht so schwer, es ist einzig und allein eine Entscheidung in dir. Es ist wie als ob du einen Schalter umlegst in deinem Gedankenkonstrukt, indem du ganz bewusst diese Tür öffnest und damit augenblicklich in eine andere Energie schlüpfst, die dir hilft, hörst du, die dir einfach nur helfen möchte, die Dinge einmal von einer anderen Seite zu betrachten. Nicht nach der Gewohnten, Allhergebrachten, sondern mit den Augen der Freude, mit den Augen der Leichtigkeit werden sich so viele deiner sogenannten Probleme auflösen.

Es sind deine Gedanken und auch die Kraft und Macht deiner Vorstellungen, die du einfach umschreiben kannst. Es ist ganz leicht, wenn du dich einmal dafür entschieden hast. Und wenn dann wieder trübe Tage kommen, Tage, die dich schwer machen, dann erinnere dich. Erwinnere dich an mich, den Engel, der deine Freude und deine Leichtigkeit hütet. Erwinnere dich an Merkur, den Freudenbringer.

Er befindet sich auch in deiner Sternkonstellation, die sich zu deiner Geburt gezeigt hat. Ihr habt ihn alle bei euch. Oh ja, ich höre schon die Skeptiker, die Zweifler: „Das Leben ist nicht immer nur schön. Das Leben ist nicht immer nur Freude. Das Leben ist auch müßig, schwer.“

Das ist wohl wahr, aber du entscheidest, wie du damit umgehst, niemand sonst. Das heißt nicht, dass dein Leben auf einmal eben keine Herausforderungen mehr dir zeigen möchte. Du weißt, dass du daran auch wachst, aber wie gehst du damit um?

Wie gehst du damit um, wenn einmal dir etwas misslingt?

Ist es gleich eine Niederlage, an der du vollkommen verzweifelst und verzagst oder lernst du daraus und stehst auf, gehst weiter und probierst es noch einmal von einer anderen Richtung aus betrachtet?

Es ist wohl wahr, das ganze Leben ist ein Lernen, ist ein Wachsen, ist ein Weiterentwickeln. Ihr ent-wickelt euch aus Verstrickungen, aus Mustern die euch einmal geholfen haben, aber nun zur Behinderung werden. Du allein entscheidest, denke immer daran, du, niemand sonst lebst dein Leben. Und du sagst dir immer wieder aufs Neue:

„Ich bin, die ich bin. Ich bin, der ich bin und ich entscheide, ich allein, wie ich mein Leben lebe, wie ich mit den Dingen umgehe und welcher Raum ist mein Lieblingsraum. Welchen Raum möchte ich immer wieder aufs Neue betreten?“



Es gibt noch viele Räume in deinem Körper, aber heute ging es mir um genau diesen Raum. Heute ging es mir darum, dich und all die, die diese Botschaft auch noch vernehmen daran zu erinnern, dass das Leben nicht schwer ist. Dass du es dir schwer machst, über deine Gedanken, über deine Entscheidung wie du damit umgehst. Und das, was wir heute haben vollzogen, kannst du überall tun. Es geht nicht um die Zeit.

Wenn du es öfters immer mal wieder zelebrierst, dann reicht schon ein Gedanke, bei einem Spaziergang durch die erblühende Natur, du denkst einfach nur an mich, du denkst an deinen Raum, du stellst dir die Tür vor, wie sie sich öffnet und ich verspreche dir, ein Gedanke genügt und augenblicklich lächelst du. Und dein ganzer Körper lächelt und alles Schwere fällt von dir ab, alles entspannt sich.

Das Leben ist wie es ist, aber du entscheidest ganz alleine, was du daraus machst. Sei immer mal wieder der Schmetterling und tanze durch dein Leben. Und erinnere dich daran, dass das Leben schön ist, leicht, freudvoll. Erwinnere dich an die Leichtigkeit des Seins, die auch in dir ruht.

Ich, der Engel, der Hüter dieser Freude, dieser deiner Leichtigkeit, lege meinen Segen um Schmetterlingsflügel



dich, in Form zarter hülle ich dich damit ein.

Geh, genieße den Tag, genieße dein Leben.