



## Engel der Dankbarkeit

### Monats-Channeling Oktober 2021

Ich danke dir. Ich danke dir.  
Ja, ich danke dir.  
Ich danke dir, dass du dir die Zeit  
genommen hast,

dass du mir deine Zeit schenkst, mir, dem Engel der Dankbarkeit.

Zu danken, spüre nach, sage einmal in deinen Gedanken:

„Ich bin dankbar, ich danke.“

Ein mächtiges Wort.

Und hinter diesem Wort liegt die Schwingung der Liebe.

Wie oft am Tag sagst du ‚danke‘, ohne darüber nachzudenken: beim Einkaufen, wenn du jemanden nach dem Weg oder der Uhrzeit fragst.

Aber heute bitte ich dich, bei jedem danken dir einmal vor Augen zu halten, wofür du dankst. Schau den Menschen dabei in die Augen und lächle, wenn du sagst: „Vielen Danke für ihre Mühe, vielen Dank für die Auskunft oder einfach nur ‚Danke‘.“

Spüre dann selbst hinein ganz bewusst, was dies mit dir macht.

Du glaubst, du bedankst dich bei dem anderen Menschen, willst ihm damit eine Freude machen, ihm kundtun, dass du dankbar bist, dass er etwas für dich getan hat. Aber wenn du es ganz bewusst vollziehst, dir immer wieder am Tag klar machst, wenn es kommt aus deinem tiefsten Inneren, wenn du bist authentisch und wahrhaftig in deinem Danken, birgt es eine tief veränderte Schwingung, die sich auch in dir manifestiert, du dankst dir selbst.

Es verändert etwas in dir, wenn du es bewusst spürst.

Wenn du ganz bewusst wie ich es eben dir kundtat den Menschen in die Augen schaut, lächelst und es auch spürst: zu danken ist tätige Liebe, du bringst deine Liebe damit zum Ausdruck.

Nun, ich gebe zu, in der heutigen Zeit,  
in deiner Welt wäre es gar sonderlich, wenn du einem fremden Menschen  
in die Augen schaut und sagst: „Ich liebe dich.“  
Machbar wäre schon nicht wahr, aber nicht so leicht auch umzusetzen.

Aber zu danken, glaube mir, es verändert augenblicklich  
dein ganzes Sein, es verändert dein Energiefeld.

Ja, es bringt dein Licht zum Leuchten.

Wem möchtest du heute danken?

Vielleicht schreibst du es, vielleicht besuchst du den Menschen,  
vielleicht kontaktierst du ihn über eure Hör- und Sprechgeräte.  
Was auch immer du tust, tue es heute ganz bewusst, übe es ein.

Ich verlange nicht von dir, dass du den ganzen Tag darüber nachdenkst,  
das ist nicht Sinn und Zweck meiner heutigen Botschaft.

Ich möchte nur, dass du es ab und an einmal ganz bewusst tust.

**Ich, der Engel der Dankbarkeit, ich bin reine Liebe.**

Ich komme, um dir heute auch meine Dankbarkeit zu zeigen.

Denn auch ich nehme mir die Zeit nicht wahr,  
auch ich manifestiere mich hinab in die Verdichtung der Erde,  
benutze dieses Menschenkind, um dir zu danken.

Fällt es euch doch oft auch leichter, eure Dankbarkeit im Außen kund zu  
tun. Menschen, die du liebst, die zu deiner Familie, zu deinem  
Freundeskreis gehören, nun, da kannst du auch beginnen, es einmal  
ganz bewusst zu sagen. Und du glaubst, du brauchst einen Grund?

Den brauchst du nicht.

Einem Menschen in die Augen zu schauen, in dein Herz zu spüren, die  
Liebe aufsteigen zu lassen, ihn anzulächeln

und zu sagen: „Danke, dass es dich gibt. Danke, dass du da bist.

Danke, dass wir uns begegnet sind.“ Nun, das wäre ein guter Anfang.

Und ich weiß, dass du dies auch schon vollzogen hast, aber ich möchte es  
dir heute noch einmal in Erinnerung bringen. Mit Menschen, die du  
liebst, die zu dir gehören, ist es einfacher, nicht wahr?

Doch wie steht es mit denen, die du ablehnst, ja über die du dich gar  
geärgert hast, die du nicht magst, die du meidest, bei denen es dir  
schwerfällt, sie auch in dein Dankbarkeitszelebrieren mit einzubeziehen,  
da beginnt nun die Herausforderung nicht wahr?

Oder auch in deinem Alltag, bei zufälligen Begegnungen, wenn dich  
jemand ärgert auf der Straße, wenn er dir den Weg abschneidet, nicht  
aufpasst, dich anstößt, wenn er unfreundlich ist zu dir. Nun, dann magst  
du dich darüber ärgern, ja, aber da kannst du auch einmal üben.  
Du kannst deinen Unmut zwar äußern, wenn es dir danach besser geht,  
aber wie oft hängt es noch nach, dieser Ärger?

Doch wenn du dir einmal bewusst machst, dass auch du schon oft unachtsam warst und es gar nicht bemerktest, dass du einen Menschen dabei geärgert hast, im auf den Fuß getreten bist, ihn auch angestoßen oder ihm gar den Weg abgeschnitten, ihm etwas von seinem Raum genommen hast, ohne es vielleicht sogar bewusst zu bemerken. Was glaubst du wohl, wie viele Menschen du in deinem Leben schon verärgert hast, ob bewusst oder unbewusst?

Und so mag es auch mit diesem Menschen sein, dem du heute vielleicht begegnet bist, über den du dich geärgert hast. Vielleicht konnte er gerade nicht anders, vielleicht ist er müde und erschöpft. Vielleicht war er einfach in seinen Gedanken so tief versunken, hat dich nicht bemerkt.

Wie leicht fällt es dir da, ‚danke‘ zu sagen?

„Danke, dass du heute in mein Leben getreten bist, dass du mich zuerst verärgert hast, aber dass du mir dadurch hast auch einen Denkanstoß gegeben, einmal über mein eigenes Verhalten nachzudenken.“

Und vielleicht nimmst du genau diesen Menschen, diese Gelegenheit jetzt zum Anstoß, ihm dafür zu danken, dass er dich einmal aus deiner Routine herausgeholt hat, dass er dir die Möglichkeit gegeben hat, deine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Vielleicht warst auch du selbst in Gedanken versunken. Vielleicht hast du gerade wieder einmal gegrübelt über all die Dinge, die in deinem Leben schief laufen, hast dir Sorgen gemacht um die Zukunft und genau in diesem Moment findet eine Begegnung statt, die dich aufwachen lässt, die dich erschreckt und du hast das Gefühl, dieser Mensch nimmt dir etwas weg.

Aber letztendlich hat er dir gar etwas geschenkt:  
du bist aufgewacht aus deinem Grübeln,  
aus deinen Sorgen und sie verflüchtigen sich.

Und der anfängliche Ärger darüber verwandelt sich in ein Danken:

„Danke, nun bin ich wieder aufgewacht,  
nun habe ich bemerkt, wohin mich meine Gedanken wieder hineinmanövriert haben. Nun bin ich wieder wach, aufmerksam und lenke sie bewusst in eine andere Richtung, denn ich weiß ja: grübeln, sich Sorgen machen nützt mir nichts.“

Frage dich immer: „Was nützt es mir jetzt, was bringt es mir. Dient es mir jetzt, wenn ich mir Gedanken mache um die Zukunft?“  
So ist es auch mit dem, was euch gerade so eingehend beschäftigt, worüber ihr euch alle unendlich viele Gedanken macht.

Aber hat euch nicht  
geschieht, ob es nun  
woher willst

Gerade das, was  
euch aufhorchen, lässt  
die Beschränkungen von  
letztendlich dazu, dass du  
minderst. Wie viele Menschen



genau dies was gerade  
ist richtig oder falsch,  
du das wissen?

gerade geschieht, lässt  
euch innehalten. Auch  
außen führen doch auch  
deine Aktivitäten etwas

glaubst du, lenken sie sich ab mit  
all den Dingen im Außen, weil sie nicht hinschauen wollen,  
nicht hinhorchen, nicht hinfühlen?

Nun werden sie gezwungen.

Und wenn du dies als unangenehm empfindest,  
wenn du denkst du versinkst in Traurigkeit oder in eine melancholische  
Stimmung oder gar das Gefühl hast du sitzt in einem tiefen Loch  
und kommst nicht mehr heraus, dann sei dir gewiss:  
das war auch schon vorher so, nur hast du dich gut ablenken können.

Nun beginnt die Zeit der Wahrhaftigkeit, Dinge kommen nun  
viel schneller ans Licht, Unwahrheiten, Lügen werden aufgedeckt.

Aber so wie es ist im großen Kollektiv der Menschen,  
so ist es auch in deinem eigenen, persönlichen Leben.  
Auch da kommen Dinge hervor, die du lange zurückgehalten hast,  
die du gemieden hast. Und auch dafür darfst du nun dankbar sein.

Zu danken, glaubt mir, glaubt mir oh ihr geliebten Menschen,  
wahrhaftiges Danken ist eine hohe Schwingung. Und zu danken den  
Menschen, die du nicht magst, zu danken den Dingen, die du ablehnst,  
ist schon eine Form der Meisterschaft, nicht wahr?

Übe dich darin ein, auch dem zu danken, was du nicht ändern kannst  
im Moment, ja sogar dem zu danken, was du ablehnst.

Du ärgerst dich über eure Machthaber, über eure Politiker?

Danke ihnen, dass sie sich zur Verfügung stellen, dass die Menschen  
aufwachen aus ihrem Schlaf, aus ihrer Lethargie, aus ihrem bequemen  
Leben, wo sie sich eingerichtet haben und glauben alles ist doch gut.

Solange es mir gut geht, was stört mich das Außen?

Nun ist die Zeit vorüber. Auch die, die überhaupt nicht hinschauen  
wollen, die immer wegschauen, die immer wieder tief schlafen wollen  
und glauben ‚alles ist gut‘, auch sie werden jetzt aufgerüttelt.

Darum, darum seid ihr alle doch voller Dankbarkeit.

Dankt diesen Viren, die sich jetzt bereit erklärt haben,  
die euch dienen, damit sich die Welt verändert, nicht wahr?

Schreit ihr nicht schon lange nach Veränderung?

Rufen nicht viele Menschen laut heraus:

„So kann es nicht weitergehen“?

Nun, da gibt es immer die Wachrüttler,  
die Aufmerksamen, die Bewussten, die nicht wegschauen.

Die sich nicht nur im bequemen Leben einrichten und glauben ‚alles ist doch wunderbar‘, die gibt es immer. Aber die große Masse nicht wahr, die ja auch gebraucht werden. Ihr habt doch schon oft gehört:

es geht nur im Kollektiv, es geht nicht im Kleinen,  
es beginnt im Kleinen, aber es muss sich ausdehnen.

Wie ein Virus, der sich verbreitet,  
verbreitet sich die Liebe in die Herzen, in jede Zellen der Menschen.

Die Liebe breitet sich aus wie ein Virus.

Sieh es positiv, lehne ihn nicht ab und lehne auch nicht die ab,  
die anders denken als du. Alles was du ablehnst stärkst du,  
vergiss das nicht. Bring es dir immer wieder in Erinnerung,

wir haben es schon so oft und oft gesagt

und wir werden nicht müde, es immer wieder zu betonen:

Das, worüber du dich ärgerst, das, was du ablehnst,

machst du stärker und größer. Es zieht dir die Energie ab, glaub mir. Doch

wenn du ihm dankst,

was glaubst du wohl, was da geschieht?

Die Steigerung wäre natürlich du würdest sagen: „Ich liebe dich.“

Aber auch schon zu danken ist eine gewaltige Kraft.

„Ich danke dir, du Virus, ich danke dir du lieber Virus.

Ich danke dir, dass du da bist. Ich danke dir, dass du dich verbreitest, dass

die Menschen aufwachen. Ich danke dir,

dass du dich bereit erklärt hast, die Menschen aufzurütteln.“

Alles was ist, stellt sich euch zur Verfügung und du darfst danken.

Lass es dir einmal durch deine Gedanken gehen:

Welcher Mensch steigt jetzt in dir auf, den du schon lange nicht mehr  
‚Danke‘ gesagt hast. Vielleicht gibt es auch jemanden, wo der Kontakt  
vollkommen abgerissen ist durch Missverstehen, durch Kommunikation,

die nicht verstanden wird. Und wenn du ihn nicht direkt ansprechen  
möchtest, dann tu es in Gedanken. Schicke diesem Menschen ein

‚Danke‘. Schick es ihm aber nur, wenn du es auch fühlst.

Es muss nicht gleich aus deinem tiefsten Inneren,  
aus der wahren Liebe kommen. Setze dich niemals damit unter Druck,  
aber überlege dir einmal, wofür du wirklich auch dankbar sein kannst.



Was hat dieser dir Mensch getan?  
Wozu hat er dich angeregt,  
vielleicht einmal auch über dein Verhalten nachzudenken?  
Irgendwann mochtest du ihn, irgendwann hat er dir auch  
was Gutes getan und du ihm auch. Und weil jetzt gerade im Moment  
entsteht ein Missverständnis heißt dies doch nicht, dass dies auch  
bis in alle Ewigkeit so fortgeführt werden muss. Wichtig ist, was du fühlst.  
Du kannst ihm immer danken. Und wenn er es nicht annehmen kann,  
wenn er weiterhin sich abwendet, dann kannst du ihm trotz allem deine  
Dankbarkeit schicken. Doch wie ist es mit dem Danken zu dir selbst?

Wie oft dankst du dir?  
Wie oft hältst du inne um zu danken,  
dass du etwas erreicht hast, hast ein Ziel gehabt,  
hast deine ganze Energie dafür eingesetzt und hast es erreicht?  
Sagst du dann auch: „Ich danke mir selbst“?

Du kannst beginnen mit deinem Körper, ganz entspannt, ganz ruhig.  
Spüre wie dein Atem ein- und ausfließt, nehme ganz bewusst wahr  
und atme tief und gleichmäßig und dabei kommst du in einen ruhigen,  
entspannten Zustand. Du nimmst eine bequeme Haltung ein,  
deine Gesichtszüge sind entspannt, dein ganzer Körper ist entspannt.  
Und du kannst, um diese kleine Übung noch zu verstärken,  
immer auch deine Hände auf die Stelle legen,  
welcher du jetzt ganz bewusst danken möchtest.  
Du legst deine Hand oder auch beide Hände auf dein Herz.  
Du spürst dein Herz schlagen, du atmest tief ein und aus.  
Und du kannst es auch laut aussprechen:

„Liebes Herz, ich danke dir. Ich danke dir, dass du für mich da bist.“

Du atmest weiter tief ein und aus. Du kannst es ausdehnen.

Du kannst es auch noch einmal und noch einmal sagen.

Ich gebe dir heute nur eine  
verändern. Du kannst den  
ausdehnen. Du kannst  
verändern, wie es für  
Lege jetzt einmal deine  
Seite. Dort befindet



kleine Anregung, doch du kannst es  
Worten folgen, du kannst es  
diese kleine Anleitung so  
dich dienlich ist.

Hand auf deine rechte  
sich deine Leber und sage:

„Danke dir, meine liebe Leber. Ich danke dir, dass du für mich da bist.“

Und du atmest tief ein und aus, gehst mit deiner ganzen Bewusstheit,  
deinen Gedanken, jetzt zu deiner Leber.

Und du kannst beide Hände auf deine Nieren legen,  
hinten an deinem Rücken, seitlich oder auch nur eine Niere,  
wie du magst, du entscheidest. Du verbindest dich mit deinen Nieren  
und sagst auch: „Danke, ihr meine beiden lieben Nieren.

Ich danke, dass ihr für mich da seid.“

Dann legst du deine Hände auf deinen Magen  
und sprichst wieder die Worte: „Ich danke dir, du lieber Magen.

Ich danke dir, dass du für mich da bist.“

Und du kannst dieses Danken auch immer erweitern.  
Du kannst mit einbeziehen, was dies Organ für dich tut.  
Du kannst auch nur eine Stelle deines Körpers auswählen  
und dies länger und ausgiebiger für dich zelebrieren  
und immer wieder ‚Danke‘ sagen und dabei spüren, was du fühlst.

Und so kannst du jede Stelle in deinem Körper nach und nach  
ganz bewusst miteinbeziehen, auch deine Knochen, deine Wirbelsäule,  
deine Arme, Beine, Füße, Hände, deinen Hals.

Du kannst es noch genauer differenzieren  
und wie dir schon kundgetan, kannst du es ausdehnen.

Nun könntest du auch einfach sagen:

„Ich danke dir, du mein lieber Körper, dass du für mich da bist.“

Auch das ist eine verkürzte, sehr gute Variante.

Aber noch einmal ganz bewusst das Organ anzusprechen oder ein  
Körperteil: deine Haut, deine Finger, ja sogar deine Fußzehen.

Glaube mir, es hat noch einmal eine andere Qualität.

Ganz bewusst sprichst du deinen Körper, sprichst genau die Stelle an, um  
deine Dankbarkeit kundzutun: deinen Haaren, deinen Augen.

Und ganz besonders, nicht wahr, die Stellen die du ablehnst,  
die Stellen, die dich gerade schmerzen,

die Stellen, die gerade krank sind, da solltest du ganz besonders  
dein Augenmerk hinrichten, liebevoll hinrichten, nicht wahr?

Liebevoll und voller Dankbarkeit sendest du deine Gedanken  
an genau diese Stellen, du richtest deine Energie genau dort hin.

Und gerade dann und du weißt ganz genau,  
dass du nicht immer bist liebevoll mit deinem Körper,  
ja, dass du ihn gar ablehnst, dass du ihn nicht schön findest,  
dass er dir missfällt, dass du unzufrieden bist mit deinem Aussehen  
und all die Dinge, die dir tagtäglich, wenn du ihn den Spiegel schaust,  
durch den Kopf gehen, die dir durch deine Gedanken gehen  
und du weißt, die Gedanken haben eine große Kraft.

Und je unzufriedener du bist, je mehr du schimpfst

mit deinem Körper innerlich, manifestierst du, vergiss das nicht.  
Doch wenn du voller Liebe, voller Freude und voller Dankbarkeit  
diese Stellen anschaut, sie berührst, sie anfasst  
und dann aus deinem Herzen heraus Liebe und Dankbarkeit strömt,  
glaube mir, das wird etwas verändern.

Aber du weißt auch, dass es etwas Zeit braucht. Das nur einmal zu tun und es dann wieder vergessen oder es ein paar Tage zu vollziehen und dann wieder als ‚das funktioniert ja sowieso nicht‘ beiseite zu schieben, das wird nichts verändern, nicht wahr?

Alles was du zu deiner Gewohnheit machst,  
egal ob sie dir dient oder ob sie dir sogar schadet,  
alles was du zu deiner Gewohnheit machst, wird etwas verändern.

Und da ihr Menschen braucht nun einmal diese Zeit, um etwas zu verändern, auch wenn sich gerade in deinen Gedanken schon die Dinge sehr, sehr fest und breit getreten haben, wenn du schon gar nicht bemerkst, wie du tagtäglich über dich selbst denkst, dich ablehnst, dich sogar beschimpfst, ja vielleicht sogar deinen Körper hasst, gerade dann braucht es eine gewisse Zeit, um dies zu verändern. Jeden Tag nur ein paar Minuten bewusst dem Körper zu danken und da ich weiß, dass die Zeit kostbar ist für euch Menschen, kannst du es verkürzen, indem du jeden Tag eine andere Stelle auswählst. Es sollte aber schon bewusst geschehen und nicht so nebenbei als ein Termin, den du abhaken kannst auf deinem Kalender. Es ist ein Termin mit dir selbst und was könnte wichtiger sein für dich als du selbst.

Probiere es aus. Vielleicht ab heute für die nächsten, nun 21 Tage sollen es schon sein, länger wäre natürlich besser, 30 Tage.

Es wird dir sozusagen zur Gewohnheit und du denkst schon gar nicht mehr darüber nach.

Du kannst es bei einem Spaziergang tun, wenn du in Gedanken versunken bist oder wenn du wieder bemerkst, wie du in deine eingefahrenen Gedankenmuster hinübergleitest, dann erinnere dich und lenke deine Gedanken augenblicklich zum Danken hin:

„Ich danke meinem Körper, dass er tagtäglich für mich da ist,  
dass er mich durch mein Leben trägt.

Ich danke meinem Ich, ich danke meiner Seele.

Ich danke dem Engel der Dankbarkeit, der mir heute etwas in Erinnerung gerufen hat, etwas was ich schon wusste, was ich vielleicht etwas vergessen hatte, was ich beiseitegeschoben hatte.“



Ihr Menschen gebt oft zu schnell auf.  
Wir haben euch schon oft und oft kleine Übungen kundgetan, gezeigt und  
ihr habt sie ausprobiert. Vielleicht hat es nicht in dein Leben gepasst, in  
deinen Zeitrahmen. Vielleicht hast du nach ein paar Tagen aufgegeben,  
weil du glaubtest nicht mehr daran, dass es dir etwas nutzt.  
Noch einmal sage ich dir: Habe Geduld, du musst dir schon  
etwas mehr Zeit geben, der Körper braucht diese Zeit.

Mag sein, dass sich in deinen Gedanken schnell etwas verändert,  
aber du weißt doch auch, wie die Gedanken sich wieder ablenken,  
sich verflüchtigen und andere wieder in den Vordergrund drängen.

Verändere dein Denken und du änderst dein Sein  
und du veränderst die Welt.

Indem du dein Leben neu ausrichtest, veränderst du das große Ganze.

Danke deinem Sein, danke dem Leben, danke der Natur, die dich umgibt,  
danke der Nahrung, die du tagtäglich zu dir nimmst.

Der Dankbarkeit sind doch wahrlich keine Grenzen gesetzt, nicht wahr?

Du kannst es auch aufschreiben,  
du kannst dir ein Dankesgebet überlegen.

Es reichen auch wenige Worte, es geht nicht um die Länge,  
um die Vielzahl der Worte. Es geht darum, wie intensiv du sie aussprichst,  
sie spürst und du sie in all deine Zellen fließen lässt,  
so dass dein Körper sich darin badet. Ja, all deine Zellen, dein ganzer  
Körper badet in deiner Dankbarkeit, hülle ihn ein, liebe ihn.  
Liebe dein Leben, liebe auch all das was gerade geschieht,  
denn das alles ist notwendig und wichtig. Glaub mir:  
zu danken aus dem tiefen Herzen, aus dem tiefsten Inneren  
ein ‚Danke‘ aufsteigen zu lassen, ist tätige Liebe.

Ich, der Engel der Dankbarkeit danke dir,  
dass du mir deine kostbare Zeit geschenkt hast.

Ich schenke dir meine Liebe, schenke dir mein ‚Danke‘.  
Und glaube mir, du leuchtest jetzt noch viel heller als zuvor,  
danken lässt dich leuchten.

Ich, der Engel der Dankbarkeit, segne dich für dein Licht,  
für dein Sein, für deine Liebe.

