

Ava Minatti

Das kleine Buch der Freude

**Ein Begleiter durch alle Lebenslagen mit praktischen Tipps und Weisheiten
von Meister Kuthumi**

Inhalt

Das kleine Buch der Freude
Es gibt diese Tage
Der gelbgoldene und goldene Strahl der Freude
Botschaft von Meister Kuthumi
Heute schon gehopst?
Jeder Tag ist dein Geburtstag!
Dein Solarplexus ist ein Freude-Zentrum
Ein Engel der Freude
Meister Kuthumi lädt dich ein zu pfeifen
Mach dir keine Sorgen
Die Milz ist die Mutter der Organe und der Lebensfreude
Milz-Meditation mit Meister Kuthumi
Lächle so oft wie möglich
Spiegelbild
Du hast viele Verbündete
Du darfst dich freuen 1
Nur Mut!
Mandelkerne gefällig?
Du darfst dich freuen 2
Freude erhöht deine Schwingung
Wage ein Tänzchen
Der Vagusnerv
Hallo, Herr oder Frau Vagus
Trauer & Co
Einsamkeit ade
Finde deinen Buddha in dir
Das Mantra *FREUDE*
Meister Kuthumi spricht über diese aufregende Zeit
Darm gut, alles gut
„Und was ist mit mir?“, fragt die Leber
Dankbarkeit lässt Freude wachsen
Mache anderen eine Freude

Dein täglicher Strauß Freude
Freude stärkt dein Immunsystem
Deine Seite der Freude
Gestalte dir dein Glücksnest und sammle Freude in Gläsern
In der Einfachheit liegt die Freude
Meister Ling und der Tempel der Glückseligkeit
Ende gut, alles gut!
Danke
Über die Autorin
Literaturempfehlungen
Kontaktadressen
Buchempfehlungen

Das kleine Buch der Freude

möchte dein Freund und deine Freundin sein.

Es ist von den Energien des gelbgoldenen und des goldenen Strahls durchströmt und sendet Impulse der Freude und der Leichtigkeit aus, damit sich diese Qualitäten in dir und auf der Erde ausdehnen.

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Freude und Leichtigkeit in ihrem Leben. Die aktuellen Veränderungen und Entwicklungen, die wir auf unserem Planeten erleben und beobachten können, sowohl im persönlichen als auch im globalen Umkreis, fördern dieses Umsetzen möglicherweise nicht unbedingt.

Wir begegnen Themen wie beispielsweise: Klimaveränderungen, Überschwemmungen und Flächenbrände, Gewalt, Ausschreitungen und Kriege, Covid-19-Ausdehnungen, Umweltzerstörungen und Ressourcenverschwendungen, Fleischproduktionsskandale, politische und wirtschaftliche Wandlungen und anderes mehr.

Das kann Gefühle von Schwere, Traurigkeit, Druck, Stress, Angst, Überforderung, Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit, Resignation, Schlaflosigkeit und Existenzunsicherheiten auslösen. Wenn wir so empfinden, dann dürfen wir es annehmen und da sein lassen.

Mit der Freude und der Leichtigkeit ist es so eine Sache. Wenn wir sie wirklich vermehrt in unserem Leben willkommen heißen und erleben möchten, benötigt es die Bereitschaft, unsere Aufmerksamkeit darauf zu lenken, ungeachtet der äußeren Umstände, Prozesse und Situationen, in denen wir uns gerade befinden und die uns umgeben.

Auch wenn es im Moment im Leben drunter und drüber gehen sollte, etwas schmerzt oder uns ängstigt, können wir uns für die Freude öffnen und sie spüren. Vielleicht nur wenig oder über die Erinnerung daran. Doch das hilft schon, um unseren physischen Körper, unsere Gefühle und Gedanken leichter werden zu lassen. So können Freude und Leichtigkeit Schritt für Schritt wachsen. In den

verschiedensten Meditationsschulen und spirituellen Ansätzen gibt es Anregungen, die uns dabei unterstützen.

Eine sehr bekannte, die du möglicherweise aus einer Yogastunde kennst, ist, ein inneres Lächeln in dir entstehen und sich ausbreiten zu lassen. Wenn du möchtest, können wir es gleich ausprobieren:



Unabhängig davon, ob du sitzt oder liegst, schliesse bitte deine Augen. Lege eine Hand auf dein Herz. Spüre deinen Herzschlag und komme so in und bei dir an.

Wenn du möchtest, kannst du wahrnehmen, dass gelbgoldenes Licht über deinen Scheitel in dich einfließt und sich in dir ausbreitet, sodass du gelbgoldene Energie ein- und ausatmen kannst. Während diese angenehme, warme Farbschwingung weiterströmen darf, komm mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem Herzen zurück. Erwinnere dich an etwas, das dir in deinem Leben Freude geschenkt hat, sei sie auch noch so klein gewesen. Stell es dir so genau und gut wie möglich vor. Tauche in das Gefühl ein, in die Freude, die du damals empfunden hast. Erlaube, dass du sie erneut spüren kannst und sie sich in deinem Herzen ausdehnt. Vielleicht ist es möglich, dass dir dieses Gefühl von Freude ein (kleines) Lächeln ins Gesicht zaubern darf.

Über deinen Atem, der kommen und gehen kann, wie er möchte, wie es ihm möglich ist und seinem Rhythmus entspricht, verteile diese Freude und dein Lächeln in deinem ganzen Körper. Jedes Organ, jede Faser, jede Zelle darf davon erfüllt werden und es auf- und annehmen. Diese Freude und dein Lächeln verströmen sich weiter in dein emotionales Sein, in deinen Gedankenkörper. Sie berühren und durchdringen dein aurisches Feld, bis alles, was du bist, mit dieser Freude und deinem Lächeln mitschwingt und sich darauf einstimmt.

Genieße dieses Empfinden von Freude in deinem Sein im Hier und Jetzt.

Wenn du möchtest, kannst du es über dich fließen lassen und mit der ganzen Welt teilen: mit allen Menschen, allen Tieren, allen Pflanzen, allen Naturwesen, - überhaupt mit allen Wesenheiten, die mit uns in der Erde, auf der Erde und um die Erde leben, mit den Elementen, mit Gaia selbst.

So entsteht ein großes Feld der Freude, das die Erde und alles Leben, das mit ihr verbunden ist, umgibt und Freude schenkt.

Über deine Hand, die nach wie vor auf deinem Herzen ruht, komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zu dir zurück. Atme tief ein und aus. Lass die Freude und dein Lächeln, die nach wie vor im Hier und Jetzt sind, weiterwirken, auch wenn sich deine Aufmerksamkeit wieder deinem äußeren Alltag zuwendet.

Der gelbgoldene Strahl segnet dich und zieht sich zurück. Deine Hand verabschiedet und löst sich sanft von deinem Herzen. Du kannst deine Augen öffnen und mit dieser Freude und deinem Lächeln der äußeren Welt und deinen folgenden Aufgaben begegnen. Freude segnet dich. Sei gesegnet.



So können wir jederzeit etwas mehr Wohlgefühl und Entspannung in uns fördern und all die Wellenbewegungen und Wirbelstürme des Lebens und dieser Zeit sehen, die sich gleich ein wenig leichter anfühlen.

Eine wunderbare spirituelle Lehrerin und für mich Wohlfühl-Mentorin ist Julie Henderson. Ihren Anregungen begegnen wir in diesen Seiten immer wieder, und ihre inspirierenden Bücher finden sich auch in den Literaturempfehlungen wieder.

Wir LichtarbeiterInnen, HeilerInnen, Schamanen und Schamaninnen, TraumweberInnen, Visionäre und Visionärinnen, LehrerInnen, Mütter und Väter – und wie auch immer wir uns selbst sehen und nennen – sind auch auf dem Weg der Freude die VorreiterInnen.

Deshalb gehört es mit zu unseren Aufgaben, unseren Fokus auf die Freude zu legen, um diese, anstatt beispielsweise die Angst, zu nähren und das Erdschiff sicher in die Neue Zeit mit zu navigieren. Deshalb lasst uns gemeinsam ein Manifest der Freude verwirklichen, indem wir uns immer wieder darauf ausrichten, sie spüren, sie verströmen, sie fördern, sie in uns finden und ihr folgen. Die Freude beschleunigt unsere Ent-Wicklungen auf eine so wohltuende und heilsame Art und Weise.

Es ist also eine Entscheidung – unsere Entscheidung! –, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten möchten. Für das, worauf wir sie lenken, sind wir verantwortlich bzw. übernehmen wir die Verantwortung (bewusst oder unbewusst). Aufmerksamkeit und Verantwortung hängen also eng zusammen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, schließt sich die Achtsamkeit, ein achtsamer Umgang damit, an. Zusammen bilden sie unser Team der Selbstliebeförderung.

Hier kommt nun *Das kleine Buch der Freude* mit ins Spiel. Es möchte dein Begleiter und deine Begleiterin, eben dein Freund und deine Freundin, sein. Was es für dich tun und wie es dich unterstützen kann, erzählt es dir gleich.

Es gibt diese Tage

Diese Tage sind jene, an denen wir uns nicht wohlfühlen. Vielleicht möchten wir morgens gar nicht aufstehen und uns am liebsten unter der Bettdecke verkriechen? Möglicherweise sind wir müde, unmotiviert, lustlos, frustriert und genervt. Die anstehenden Termine freuen uns überhaupt nicht, oder irgendetwas schmerzt im Körper oder im emotionalen Sein. Vielleicht flitzen die Hormone Achterbahn mit uns.

Ängste entwickeln Eigendynamiken, sodass sie stärker werden, während wir immer gelähmter erscheinen. Oder es gibt traurige Erlebnisse und Abschiede, die wir erst verarbeiten und integrieren dürfen. Oder die ungewissen Zukunftsentwicklungen – beruflich, gesundheitlich, partnerschaftlich – machen uns zu schaffen. Es sind diese Tage, an denen wir uns einfach nicht wohl in unserer Haut und in unserem Leben fühlen, unabhängig davon, ob wir es benennen und zuordnen können, oder es offensichtlich keinen Grund dafür gibt. Manchmal vermehren sich diese Tage ganz von selbst – eine depressive Verstimmung kann sich in uns ausbreiten und sich wie ein zu schwerer Mantel über uns legen, oder sie entwickelt sich weiter und wird zu einem tiefen, schwarzen Loch, einer Depression.

Was uns hier unterstützt und wir in diesen Zeiten benötigen, ist ein Freund, eine Freundin. Das möchte dir dieses Buch gerne sein und dir vermitteln, dass du so sein darfst, wie du bist, dass du nicht allein damit bist und es Lösungen und Veränderungen gibt, die du annehmen und ausprobieren kannst, wenn du es möchtest. Die Anregungen, die du hier findest, sind Möglichkeiten, das zu ändern. Die meisten von ihnen kennst du wahrscheinlich auch schon, und sie sind kurz. So kannst du sie leichter in deinen Alltag einfließen lassen.

Du brauchst das Buch auch nicht von vorne nach hinten zu lesen oder umgekehrt. Es ist ein „Auf- und Nachschlagbuch“ der Freude. Du kannst es einfach intuitiv öffnen und einen Impuls empfangen, den du an diesem Tag oder in den folgenden Zeiten wirken lassen und umsetzen möchtest, damit sich Freude und Leichtigkeit in deinem Leben ausbreiten können.

Auch wenn sich die Empfehlungen wiederholen, ist es möglich, sie immer wieder und wieder auszuprobieren, bis die Freude in uns so geankert und ein lebendiger Teil unseres Lebens ist, dass sie, erneut ungeachtet der äußeren Umstände, ständig in uns pulsiert und gluckert. Dann hätte dieses Buch seine Aufgabe erfüllt bzw. bleibt dann immer noch dein Freund, deine Freundin, um sich mit dir über die Freude zu freuen, die du empfindest, in dir trägst und die du der Welt schenkst.

Doch es ist noch mehr:

Es möchte beispielsweise einfach in deiner Tasche sein oder auf deinem Wohnzimmertisch, auf deinem Schreibtisch liegen, um dich daran zu erinnern, dass du Freude empfinden kannst und darfst. Du kannst es unter dein Kopfkissen legen, sodass sich seine Energien, während du schläfst, ausdehnen und dich in ein Feld aus gelbgoldenen Freundefunken einhüllen. Das ist auch hilfreich und unterstützend für jene Lebensphasen, in denen dir die Kraft fehlt, dich der Freude zuzuwenden, obwohl du dich danach sehnen würdest.

Doch du kannst es ebenso in den Händen halten, zum Beispiel, wenn du dich vor etwas fürchtest oder dir zu viele Sorgen machst, und dir vorstellen, dass es diese Sorgen in sich aufnimmt, in seinem gelbgoldenen Licht wandelt und diese transformierten Energien als Freude und Leichtigkeit zu dir zurückfließen, die dich durchströmen und einhüllen.

Und:

Es ist ein wunderbares Geschenk für jemanden, dem du eine Freude bereiten möchtest.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass ein anderer Mensch etwas mehr Freude benötigen könnte, dass es in seinem Leben ein bisschen leichter sein dürfte. Doch er selbst kann im Moment nichts annehmen, oder es fehlt ihm die Energie, um etwas zu verändern. In diesem Fall ist es möglich, dieses Buch *für ihn* bei dir zu tragen oder liegenzulassen.

Wir finden dafür ein Beispiel:

Tante Paula, die uns am Herzen liegt, ist aufgrund ihrer aktuellen Lebensumstände sehr gefordert. Sie kennt dieses Buch nicht und hätte derzeit auch nicht den Impuls oder die Bereitschaft, es zu lesen. Doch wir haben es zu Hause. Wir können es nehmen und bewusst für Tante Paula auf unseren Wohnzimmertisch legen und hier für sie ruhen lassen. Nun beginnt es zu wirken. Es sendet seine

gelbgoldenen Energien zu Tante Paula aus. Diese werden zu einer kleinen Sonne, die für sie zu scheinen beginnt und deren Sonnenstrahlen sie auf ihren Wegen begleiten.

Sie sind ein Geschenk, wie liebevolle Gedanken oder ein Segen. Wir verbinden damit keinen konkreten Wunsch, dass dieses Licht etwas Bestimmtes für Tante Paula tun soll, sondern es steht ihr zur Verfügung, und sie kann selbst wählen, wann, wieviel, auf welche Art und in welchen Situationen sie sich der Freude öffnen möchte. Wir bauen ein Feld der Freude auf, das da ist und von dem Tante Paula naschen kann, wann immer sie möchte.

Solange das Buch für die Paula liegenbleibt, scheint darüber diese kleine Sonne für sie. Wann immer wir das abrunden, abschließen und verändern möchten, danken wir Tante Paula und legen das Freudebuch mit der Intention, dass es nicht mehr auf diesen speziellen Menschen ausgerichtet ist, zur Seite. Auf diese Weise können wir es auch für eine Gruppe von Menschen, für Tiere, Pflanzen oder die ganze Menschheit positionieren, um darüber Freude zu teilen, sodass sie sich ausbreiten kann.

So entsteht mit diesem Buch eine Freundschaft, die dir hoffentlich viel Freude bereitet. Du bist darüber mit dem gelbgoldenen bzw. goldenen Strahl und somit mit Meister Kuthumi verbunden. Er berührt dein Herz und wärmt es, wodurch Freude wachsen kann. Diese Seiten sind eine Übersetzungshilfe für seine Energien.

Es gibt also diese Tage. Mögen sie sich, wenn sie dir begegnen, in freudvolle und leichte wandeln.
Freude segnet dich. Sei gesegnet.

Heute schon gehopst?

Sowohl in der Faszien-Forschung als auch in neurobiologischen Kontexten weiß man, wie sehr bestimmte Bewegungen unsere Gefühle und unser Wohlbefinden beeinflussen können und nutzt diese Erkenntnisse mehr und mehr auch in therapeutischen Zusammenhängen.

Das ist etwas, das zum Beispiel Julie Henderson, die eingangs erwähnt wurde, in ihre Arbeit miteinfließen lässt.

Sie lädt uns ein, bewusst spezielle Bewegungsabläufe in unseren Alltag zu integrieren, um unser emotionales Erleben ins Gleichgewicht zu bringen, falls dieses erforderlich sein sollte. Auf diese Weise unterstützen wir die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte und Selbstregulierungsfähigkeiten. Wir stärken unsere Mitte und können leichter im Kontakt mit ihr sein bzw. in ihr ruhen. So fühlen wir uns wohl. Es tut uns gut.

Deshalb möchten wir dir hier nun eine wichtige Frage stellen:

Bist du heute schon gehopst?

Hopsen ist ein Springen und Hüpfen – zum Beispiel wie ein Pferdchen –, was viele von uns als Kind manchmal oder auch häufiger gemacht haben.

Dieses Hopsen bringt einiges in uns in Bewegung, auf der physischen, der emotionalen und der mentalen Ebene. Es aktiviert und belebt und lässt Freude und Leichtigkeit entstehen. Dabei ist es nicht wichtig, wie lange wir hopsen (es ist ja gar nicht so unanstrengend), sondern es ist ausreichend, es immer einmal wieder kürzer zu tun, angepasst an unsere physischen Möglichkeiten. Wir dürfen also auch schon etwas reifere oder klapprigere Pferdchen sein. Dennoch hebt es die Stimmung und die Laune sehr schnell. Denn es bringt uns in den Kontakt mit unserem Inneren Kind, das so etwas liebt, genießt und gerne mitmacht.

Wenn du möchtest, kannst du dir also deinen Alltag vermehrt so gestalten, dass du dir zwischendurch „Hops-Einheiten“ und „Hops-Runden“ erlaubst und ermöglichst. Es muss auch niemand sehen oder wissen. Oder du fragst deine Kollegen und Kolleginnen, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und deine Familie, ob sie mitmachen möchten. Falls es dir dennoch zu peinlich sein sollte („große“ Menschen haben manchmal solche Gefühle), es aufgrund der äußeren Umstände nicht möglich ist, du physisch eingeschränkt bist oder dich total kraftlos erlebst, sodass du nicht hopsen kannst, dann stelle es dir einfach vor, dass du es tust.

Frisch nach einer Operation, wenn du schwanger bist, Schmerzen hast, dein Blutdruck zu hoch ist oder Entzündungen im Körper sind – all dies wären Gründe dafür, dass wir es uns visualisieren sollten, wie wir hopsen, ohne es tatsächlich auszuführen. Deshalb achte hier auch gut auf deinen Körper und dein eigenes Empfinden.

Selbst diese Fantasie, dass und wie wir hopsen und spüren, wie es sich anfühlt, hilft. Vielleicht möchtest du es jetzt gleich ausprobieren – physisch oder in deiner Vorstellung:



Dazu atme tief ein und aus. Lade die gelbgoldenen und goldenen Strahlen mit ein. Nimm wahr, wie sie dich durchströmen und einhüllen, sodass die Wirkung deiner Bewegung verstärkt wird. Spüre, dass Meister Kuthumi an deiner Seite ist, um mit dir zu hopsen, sodass du dabei nicht alleine bist. Er hat auch noch Zwerge und andere Naturwesen mitgebracht, die ebenfalls eine große Freude am Hopsen haben. Dann beginne.

Hopse einfach durch den Raum, in dem du gerade bist. Deine Arme dürfen locker mitschwingen, wie sie möchten und es dir (und deinen Schultern) guttut. So drehe eine Runde oder ein paar mehr, bis du spürst, es ist für den Moment genug.

Halte inne. Atme tief ein und aus. Spüre nach.

Vielleicht klopft dein Herz schneller? Was bewegt sich noch in deinem Körper? In deinen Empfindungen? In deinem Gedankenfeld?

Kannst du das Lachen der Naturwesen hören oder fühlen, die sich nach dem Hopsen, das vielleicht ein wenig ausgiebiger als deines gewesen ist, auf dem Boden wälzen oder sich dort ausruhen und entspannen? Lass dich davon mit berühren, sodass es dir vielleicht ein eigenes Lächeln entlockt.

Erlaube, dass sich Freude in dir ausbreiten darf. Fülle jede Zelle damit auf und lass sie weiter präsent sein. Meister Kuthumi lächelt dir ebenso zu und segnet dich im Namen des gelbgoldenen und goldenen

Strahls. Genieße deine Lebendigkeit. Öffne deine Augen. Blicke mit dieser Freude, die jetzt vielleicht in dir ist, in die Welt.

Freude segnet dich. Sei gesegnet.

Jeder Tag ist dein Geburtstag!

Wir sind Kuthumi. Wir grüßen dich, geliebtes Menschenkind, und segnen dich im Namen des gelbgoldenen und goldenen Strahls. Wir freuen uns so sehr, mit dir sein zu dürfen. Öffne in deiner Vorstellung ein Fenster zu deinem Herzensraum und lass das Licht einer Sonne in dein Herz hineinleuchten. Spüre, wie sie dein Herz wärmt, entspannt und mit Freude erfüllt, sodass es, im übertragenen Sinne, zu hüpfen beginnt.

Wir sind gekommen, um dir mitzuteilen, dass du jeden Tag Geburtstag hast. Du brauchst auch nicht unbedingt täglich älter zu werden, falls dich das daran hindern sollte, jeden Tag deinen Geburtstag zu feiern, sondern, wenn du möchtest, weiser oder reicher oder freudvoller oder glückseliger. Doch wir bitten dich, dich zu freuen, dass du auf der Welt bist, dass du geboren wurdest, dass du soviel entdecken und erfahren und wachsen und lernen kannst.

Jeder Tag ist ein Freudentag, ein Freudenfest. Du darfst ihn feiern. Vielleicht möchtest du dir das aufschreiben:

„Jeder Tag ist mein Geburtstag!“

Dadurch vergisst du es nicht so schnell wieder. Somit kannst du täglich für dich entscheiden, wie du ihn, deinen Geburtstag, feiern möchtest. Es gibt unzählige Möglichkeiten dafür.

So wird das ganze Leben ein Fest, und du beginnst, es zu zelebrieren. Denn das ist der Grund, weshalb du auf der Erde inkarniert bist: um das Leben zu feiern. Es gibt Menschen, die sich nicht darüber freuen, wenn sich ihr Geburtstag jährt und übergehen ihn, so gut wie möglich. Wisse, dass es gerade für diese Menschenkinder wichtig wäre, jeden Tag Geburtstag zu feiern, um das Leben zu genießen und die Tatsache, dass sie jetzt, in dieser Zeit, in dieser Form, an ihrem Platz, auf Gaia sind – einzigartig und einmalig.

Wir sind ein Geburtstagfeiermeister. Wir wünschen uns, dass du das Leben zelebrierst, denn es gibt immer einen Grund, um zu feiern. Diese Feste können sehr unterschiedlich sein. Sie brauchen nicht groß oder laut zu sein. Es geht um diese Freude, die dabei erlebt wird und die sich auf diese Weise, Tag für Tag, erweitern kann. Deshalb laden wir dich ein, täglich deinen Geburtstag zu feiern und dass du hier auf die Erde gekommen und da bist! Wir sagen dir jeden Tag:

„Alles Gute zum Geburtstag, geliebtes Menschenkind! Schön, dass du geboren bist! Die Erde liebt dich! Und wir lieben dich auch!“

Bejubele also deinen täglich wiederkehrenden Geburtstag und zelebriere das Leben. Wir danken dir und unterstützen dich dabei, wann immer du möchtest.

Wir sind Kuthumi. Sei gesegnet.

Freude segnet dich. Sei gesegnet.

Ein Engel der Freude

Es gibt einen Engel der Freude. Diesen können wir genau so nennen und einladen, wann immer wir möchten. Er kommt dann mit seiner gelbgoldenen und goldenen Schwingungsqualität zu uns, durchströmt uns mit Freude und durchdringt das mit Freude, was wir ihm anvertrauen.

Wenn wir es lieber etwas persönlicher haben möchten, können wir natürlich auch Jophiel einladen, als Engel der Freude an unserer Seite zu sein, oder auch Valeoel. Jophiel „wohnt“ sozusagen im gelbgoldenen Strahl und Valeol im goldenen.

Wir können den Engel der Freude vorausschicken, beispielsweise in unseren Tag, auf unseren Wegen, in unsere Gespräche oder in die Aufgaben, die in nächster Zeit zu erfüllen sind. Wir können ihn auch hinterhersenden, zum Beispiel am Abend zurück bis zum Tagesbeginn, oder in eine Situation in den vergangenen Stunden, die nicht so angenehm gewesen ist, um sie nachträglich mit Freude zu erfüllen. Darüber verändern wir das Erlebnis und ebenso die darauffolgenden Erlebnisse bis zur Gegenwart und die daraus resultierende Zukunft.

Wir können den Engel der Freude jedem Lebewesen zur Verfügung stellen, dem wir Freude schenken oder mit dem wir sie teilen möchten. Auch an öffentlichen Plätzen können wir Engel der Freude wirken lassen, wie in Klassenzimmern oder Kinderspielgruppen, in Arztpraxen und Intensivstationen, oder wo auch immer der Impuls dazu ist. Dann steht der Engel der Freude dort und lächelt. Er lässt die gelbgoldene und goldene Energie fließen, jedes Wesen, das mit ihm im Raum oder an dem Ort ist, wird von ihm gesegnet, und wenn es möchte, kann es von ihm Freude geschenkt bekommen. Alles, was es vielleicht belastet oder beschwert, kann es dem Engel der Freude übergeben, sodass er es wandelt.

Wenn wir einem Menschen, einem Tier, einer Pflanze, einem Ort oder einer Situation einen Engel der Freude zur Seite stellen, dann erneut in dieser Offenheit, dass er einfach da sein darf, ohne mit der Absicht, irgendjemanden oder irgendetwas in einer bestimmten Form oder auf eine spezielle Art zu „beglücken“. Wir wollen damit kein von uns vorgegebenes Ergebnis erzielen. Der Engel soll einfach da sein, damit sich Freude ausdehnt und sich alle Menschen und Lebewesen mehr freuen dürfen und können, und damit auf der Erde mehr Freude sein darf.

Vielleicht möchtest du jetzt deinen Engel der Freude kennenlernen, um ihn vermehrt in deinen Alltag mitzunehmen?



Schließe deine Augen. Atme tief ein und aus. Möglicherweise möchte und kann sich dein Mund zu einem Lächeln formen, unabhängig davon, ob du dich dementsprechend fühlst oder nicht. Werde dir bewusst, dass dich das gelbgoldene und das goldene Licht begleiten und mit dir sind.

Nun lade den Engel der Freude ein, Raum zu nehmen. Er kommt zu dir. Spüre ihn, schmecke ihn, höre ihn und wisse einfach, dass er da ist. Wie riecht er? Vielleicht nach Vanille? Lerne ihn genau kennen.

Dann bitte ihn, an deiner Seite zu sein und zu bleiben. Nimm wahr, wie er dich begleitet. Wie er beispielsweise mit dir durch deine Tage geht und alle Situationen, Erlebnisse und Erfahrungen mit seiner gelbgoldenen Energie berührt und segnet – rückwirkend und vorausschauend.

Wenn du den Impuls dazu verspüren solltest, kannst du ihn auch umarmen oder in seinen Armen ruhen und es genießen, in seiner Freudenenergie zu baden.

Du kannst ihn auch jemandem zur Seite stellen oder ihn einladen, an einem Ort zu sein, um dort zu wirken – in deinem Büro, in deiner Küche, oder wo auch immer es im Moment für dich stimmig wäre und ist. Nimm wahr, wie er dort steht und lächelt. Vielleicht lächelst du zurück, wodurch der Engel noch mehr zu lächeln beginnt.

So ist der Engel der Freude an deiner Seite, jetzt, und wann immer du möchtest. Danke ihm. Er segnet dich. Dann komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu dir. Atme tief ein und aus. Spüre deinen Körper. Der Engel der Freude ist mit dir, gemeinsam mit dem gelbgoldenen und goldenen Licht. Sei gesegnet.

Freude segnet dich. Sei gesegnet.



P.S.: Du kannst während des Tages zwischendurch kurz die Augen schließen und weiterhin fühlen, dass der Engel der Freude immer noch bei dir ist. Möglicherweise möchtest du dir ein Bild von deinem Engel der Freude malen, das dich daran erinnert, ihn an deiner Seite zu wissen, sobald du es betrachtest. Das hilft auch in Zeiten, in denen es dir erneut schwerer fallen sollte, Freude zu empfinden. Wenn du das Engelbild siehst, richtest du dich über den Engel der Freude dennoch auf die Freude aus, bis du sie wieder selbst erleben kannst.

Ende gut, alles gut!

Nun sind wir am Ende dieser kleinen Freudenreise angekommen. Sie ist eine Sammlung von verschiedenen Impulsen und Möglichkeiten, die dazu dienen möchten, mehr Freude in dein Leben zu bringen bzw. hier auf der Erde Raum nehmen zu lassen.

Das kleine Buch der Freude möchte nach wie vor dein Freund, deine Freundin sein und dich begleiten. Es möchte dich daran erinnern, dass es dein kosmisches Geburtsrecht ist, Freude zu erleben, Freude zu empfinden und in Freude zu sein. Es hofft, dass es dich dabei unterstützen kann und dir vielleicht als ein Nachschlagewerk der Freude zur Seite bleiben darf.

Am Ende ist alles gut. Darauf können wir vertrauen, denn das entspricht dem Großen Plan von Vater-Mutter-Gott:

Am Ende ist alles gut!

Das ist auch sehr tröstlich. Wir können uns dafür öffnen, wann immer wir möchten, sodass diese Worte für uns wirklich erleb- und spürbar werden.

Jede Erfahrung, die wir machen, ist eine Chance, ein Geschenk. Unser Universum, die Quelle, das Leben sind durch und durch wohlwollend. Es ist liebend. Das sollten wir, gerade in herausfordernden, stürmischen und unsicheren Zeiten, nicht vergessen. Es hilft uns, unseren Kurs zu halten und gut zu navigieren oder auf den Wellen reiten zu können.

Ende gut, alles gut. Das wünsche ich dir jetzt und allezeit. Mögest du und dein Leben von Freude erfüllt sein, sodass die Spuren, die du hinterlässt, Spuren der Freude sind, die wiederum anderen Freude bringen und ein unendlicher Kreislauf der Freude auf dieser Erde und in diesem Kosmos schwingt – zum Wohle jedes einzelnen Lebewesens und dem des Großen Ganzen.

Von Herzen

Ava

**Freude Freude Freude Freude
Freude Freude Freude**