

## Entfache Deine Lebensfreude

Gross ist meine Freude wiederum einzutreten in diesen Raum – zu euch, geliebte Schwestern, geliebte Brüder – und euch im innersten eures Seins zu berühren. **Ich bin St. Germain.** Und so komme ich nun mit einer Botschaft – mit einer Übung – welche in Dir, geliebte Schwester, geliebter Bruder, Freude – ja Lebensfreude – entfachen soll. Und so wisse, dass die Freude ein Gefühl ist, welches eurem Herzen entspringt. Und so gibt es verschiedenste Momente und Situationen, in welchen Deine Brust von diesem Gefühl der Freude erfüllt ist. Und wisse, dass es



diese Momente sind, in welchen Du Dich auch lebendig fühlst. Ja, **denn Freude, geliebte Schwester, geliebter Bruder, zeigt Dir doch Deine Lebendigkeit auf!** Und so gibt es viele Momente eines einzelnen Tages, welche ihr in Trägheit und in Mattigkeit verbringt – in Unbewusstheit, ja so nenne ich es auch, und manchmal sogar in Lebloigkeit. Ja, manchmal, geliebte Schwester, geliebter Bruder, funktionierst Du nur. **Manchmal, so erscheint es mir, dass Du Dich am Vegetieren befindest – nicht wirklich lebendig – eher in einem Dämmerzustand und einer grossen Schlafphase,** so würde ich es nennen. Und so wisse, dass in diesen Momenten Deines Seins Dein Licht sich dämpft. Ja so strahlst und leuchtest Du nicht – **so kannst Du das Himmelszelt in Deinem Sein nicht erleuchten, wenn Du Dich mit dieser niedrigen und schwachen Energie durch Dein Leben bewegst.** Und deshalb findest Du auch grosse Freude an diesem Gefühl, das Deinem Herzen entspringt – das Du auch Freude nennst.

In Freude fühlst Du Dich lebendig und in der Leichtigkeit. Sei dir bewusst, **Dein Leben sollte von Millionen von Momenten der Freude gekrönt sein.** Und so bedarf es auch Deiner Gedankenkraft, um Freude zu entfachen.

Aber so manches Mal, geliebte Schwester, geliebter Bruder, bist Du damit beschäftigt, Probleme zu wälzen – Gedankenkarusselle zu schieben und anzuschieben, welche nicht diesem Gefühl der Freude entsprechen.

So bewegt ihr euch allesamt oftmals viel mehr damit, euch in Problemen zu wälzen, euch aber auch Probleme zu schaffen und euch in einer Schwingung der Traurigkeit und Mattigkeit zu halten.

So könnt ihr auch die Wunder, welche um euch sind, nicht erkennen.

Nun, da die Natur draussen erwacht, werden euch diese Wunder wieder sichtbar gemacht. So gibt es momentan bunte Farben in Blumen zu erkennen. Die ganze Natur erwacht, wird bunt, strahlender und heller.

So fühlt ihr auch die Leichtigkeit, welche da auch in eurem Sein Einzug hält. Und so ist es wichtig, diesen Momenten in eurem Sein immer wieder Einlass zu gebieten. Ja nicht traumwandelnd oder schlafwandelnd vorwärts zu schreiten, sondern mit offenen Augen und offenem Herzen euch in die Welt hinauszubewegen und euch erfreuen zu lassen. Sei es durch das Blühen einer Blume, durch das Lächeln eines Menschen oder durch eine Melodie, welche an Deine Ohren klingt – welche in Dein Herz hinein klingt – um Dich zu erfreuen.

Und so weißt Du doch, geliebte Schwester, geliebter Bruder, dass es so viele Anstöße in Deinem Aussen gibt, die Dich dazu bewegen in dieses Gefühl der Freude hineinzugelangen. Und so hast Du auch viele Momente der Freude in Deinen Gedanken abgespeichert. Und so liegt es doch an Dir, diese Momente hervorzuholen und Dich wieder an diese Momente der Freude und Leichtigkeit zu erinnern – an diese Momente des freudig Seins – damit sich dieses Gefühl in Dir ausdehnen und ausbreiten kann.

Und so lade ich Dich nun ein, geliebte Schwester, geliebter Bruder, Dich auf eine Reise hineinzubegeben – ja erst einmal in Dein Herz hinein zu tauchen. Und so verbinde Dich, wie Du es schon gewohnt bist, mit Mutter Erde. Lasse wiederum Wurzeln aus Deinen Füßen heraus wachsen und erfreue Dich – ja erfreue Dich – an dem Kribbeln, welches Du sogleich an Deinen Fusssohlen erfährst. Freue Dich über diesen Kontakt mit Deinem Untergrund, welcher da geschehen darf. Freue Dich, die Lebendigkeit in Deinen Füßen zu spüren und zu fühlen. Ja freue Dich, dass Du die Möglichkeit in Dir trägst – mit Deiner Schöpferkraft - diese Verbindung mit Deinem Untergrund bewusst herzustellen.

Und dann spüre, wie wiederum Wärme und kribbelnde Energie in Dir Einzug hält und wie Du durch diese Energie belebt wirst – von Deinen Füßen durch Deine Beine hoch bis in Deinen Unterleib, ja bis hoch zu Deinem Herzen. Lass diese Energie durch Dich fließen und in Dich hinein kriechen und kribbeln. Ja, so mag es sein, dass Du ein Zittern in den Zellen Deines Körpers wahrnehmen kannst. So erfreue Dich an jedem noch so kleinen Streicheln und jeder noch so feinen Berührung, die Du in Dir wahrnehmen kannst. Und dann öffne Dein Herz, geliebte Schwester, geliebter Bruder, wie Du es schon gewohnt bist. Und stelle Dir vor, dass Du in der Mitte Deines Herzens eine Flamme erblickst – Deine eigene Lichtquelle erblickst. Erfreue Dich an dieser Flamme, egal, wie sie Dir nun erscheinen mag. Sei es als kleiner zarter Schein – ähnlich der Flamme einer Kerze – oder sei es ein leuchtendes und strahlendes Höhenfeuer. So freue Dich an dem was Du nun sehen kannst. Und Du wirst spüren, dass mit Deinem Gefühl der Freude sich diese Flamme ausdehnt, sich weitert und sich gross macht. Und so kannst Du aus der kleinsten Kerzenflamme – ja auch aus der Flamme eines Streichholzes – ein Höhenfeuer entwickeln. Allein durch das Gefühl der Freude, welches Du nun in Dir wach rufst. Und so begib Dich dann hinein in Dein Gedankenkarussell und rufe alle Gedanken der Freude auf, die nun zu Dir gelangen möchten. Und so mögen es Situationen sein, in welchen Du Freude erlebt hast, so mögen es Erinnerungen sein, welche da nun hochsteigen in Dir.

Und so es Dir vielleicht nicht gelingen mag und es Dir vielleicht noch unmöglich ist, diese schönen Bilder hervorzurufen – und falls andere Bilder in Dir wach werden, welche nicht von diesem Gefühl der Freude durchflutet sind – dann begib diese Bilder in das Feuer hinein, damit Du sie mit Deiner eigenen Transformations-Kraft auflösen kannst.

Ja, so steckt auch in Dir, geliebte Schwester, geliebter Bruder, die Kraft der violetten Flamme, auch wenn sie Dir nicht violett erscheinen mag. Verbrenne alle Gedanken, Bilder und Erinnerungen, welche nicht der Qualität der Freude entsprechen. Und so kann es sein, dass Du erst einmal diese Freude freilegen musst. Ja, dann nutze Dein inneres Feuer und Deine innere Flamme, um aufzulösen und zu transformieren, was da noch an Mattigkeit, Müdigkeit und Schwere ist, um dann vorzudringen zu Deiner Freude.

Und dann hole diese Bilder hervor und tanke Dich voll an diesen Gedanken der Freude, die sich da breit machen. Und so lade Momente der Glückseligkeit und der Freude in Dich hinein. Und so mag es auch sein, dass fremde Bilder Dich

berühren und zu Dir gelangen und fremde Gedanken nun in Dich eindringen mögen. So kann es das beliebige Lächeln eines Menschen oder die Begegnung mit einem Tierwesen sein, welches Dich erfreut. So kann es aber auch das Strahlen einer Blume sein, welches Dir nun Freude übermittelt und bringen will. So tauche jetzt einfach nur ein, geliebte Schwester, geliebter Bruder, verbinde Dich mit Deinem Innersten und lasse die Freude nun in Deinem Herzen, in Deiner Flamme und in Deinem Sein sprudeln. Ich mit meiner Energie begleite und ummantle Dich. Ich mit meiner Energie schütze Dich. **Ich bin St. Germain.**