

Lichtwächter der Freude

Die Farbe seines Lichtstrahles ist ein sonniges Gelb



Botschaft des Lichtwächters

- Freude und Unbeschwertheit
- Spontaneität und Flexibilität
- Herzöffnung
- Unzufriedenheit klären
- Schwere loslassen
- Egoarbeit
- Vorausplanen loslassen
- Ängste bearbeiten
- Innere Trauer anschauen
- Probleme als Herausforderungen ansehen
- Zielorientiert denken

Wenn der Lichtwächter der Freude zu dir gekommen ist, dann deutet es darauf hin, dass du zu wenig Freude in dein Leben hineinlässt bzw. empfindest. Vielleicht planst du zu viel im Voraus und bist zu sehr damit beschäftigt, dich innerhalb eines sicheren Rahmens aufzuhalten. Es kann auch sein, dass deine Spontaneität und deine Flexibilität zu kurz kommen und mehr Raum benötigen

Die folgenden Fragen können dir weiterhelfen:



- Was bereitet dir zurzeit Freude?
- Wann hast du zuletzt tief von innen heraus Freude empfunden?
- Kennst du die Übersäumende Freude?
- Worüber empfindest du zurzeit keine Freude?
- Warum meinst du, ist das so?
- Was müsstest du tun, um diese Situation zu verändern?
- Wie lebst du deine Herzqualität?
- Wie oft planst du etwas im Voraus?
- Hältst du deine Pläne ein? Wenn nein, warum nicht, was ist dazwischengekommen? Sofern ja, wie fühlst du dich, wenn du nach einem Plan lebst?
- Mit welchen Gegenpolen stehst du auf dem Kriegsfuß?
- Wie authentisch verhältst du dich?



Erfreue dich an den kleinen Dingen im Alltag

Du kannst überall Freude leben und dich auch an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen. Empfindest du deine täglichen Pflichten als langweilig oder als ein notwendiges Muss? Dann erkenne den Sinn und den Wert in dem, was du gerade machst. Jede Arbeit hat ihren Sinn, und wenn du sie mit Freude und Spaß erledigst, dann wird sie dir leichter von der Hand gehen. Egal, welche Arbeiten du zu erledigen hast, akzeptiere sie und erledige sie mit Freude und mit Spaß. Siehe wie alles erstrahlt, wenn du es mit den Augen der Freude und der Liebe verrichtest.

Fällt es dir schwer, bei deinen täglichen Arbeiten Freude zu empfinden, dann finde den wahren Grund dafür heraus. Frage dich:

- Was fällt dir tatsächlich schwer und warum fällt es dir schwer?
- In welchen Bereichen bzw. für welche Menschen übernimmst du zu viele Pflichten?
- Für was bzw. wen fühlst du dich zu stark verantwortlich?
- Was macht dir Freude und was kannst du tun, um mehr Freude in dir zu erleben?

Wahre Freude erfasst jede Zelle deines Seins und es sprudelt nur so aus dir heraus. Die Freude ist ein Teil deines Wesens. Je nachdem wie du deine Herzensqualität lebst, empfindest du die Freude. Ist dein Herz offen und weit, dann kann die Freude sich in dir voll ausdehnen und aus dir heraussprudeln.

Empfindest du nur wenig Freude in deinem Leben, so deutet es darauf hin, dass du deine Herzensqualität nicht voll lebst. Ängste, Schutzmechanismen, Kontrolle, Kritik, Ablehnung, Negativität und Verurteilung verschließen dein Herz. Dagegen sind Liebe, Annahme, Akzeptanz, Verständnis, Bejahung und Offenheit die Nahrung für dein Herz. Gib deinem Herz die Nahrung, die es braucht, und es wird sich öffnen und wie eine wunderschöne Blume an allem erfreuen.

Auch ein zu starkes Ego kann die Freude verhindern. Das Ego macht gerne Pläne, damit es sich sicher fühlt. Es plant für dein zukünftiges Leben und entwickelt im Voraus Verhaltensweisen für alle Eventualitäten. Dies führt meistens zu Ängsten und Unwohlgefühlen, denn oft sind mit zukünftigen Ereignissen Bedenken und Zweifel verbunden. Es kann sein, dass du dich bereits heute um etwas sorgst, was in der Zukunft liegt. Dieses Ereignis kann in der Zukunft aber gut ausgehen. Obwohl du den Ausgang noch nicht kennst, machst du dir vielleicht bereits im Heute Sorgen darüber, dass der Ausgang negativ sein könnte. Dadurch ziehst du automatisch das Negative in dein Leben.

Pläne sind meistens starre Vorgänge und können in der Regel nur selten eingehalten werden, weil sie den Lebensfluss nicht berücksichtigen. Pläne werden aus Misstrauen und aus einer Unsicherheit heraus gemacht, denn es besteht die Angst, etwas zu vergessen oder etwas zu übersehen. Jedes Planen verhindert deine Spontaneität und somit auch den Energiefluss der Freude.

☀ **Der Lichtwächter der Freude empfiehlt dir**, viel zu lachen und alles mit mehr Humor zu sehen. Nehme die Dinge nicht zu persönlich und mit mehr Gelassenheit. Mache nur für das Notwendigste Pläne und sei neugierig darauf, was dir die Zukunft ohne dein Planen bringen wird. Erfreue dich an den kleinen Dingen in deinem Leben. Überlege dir auch, wie du andere erfreuen kannst. Hiermit sind nicht nur materielle Dinge gemeint. Setze überall Samen der Freude und die ganze Erde wird sich erhellen und sich an dir erfreuen.



Durch die Kraft des Mondes hast du die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen aufzunehmen oder loszulassen, wie z.B.:

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Freude, Spaß, Spontaneität, Flexibilität und Herzöffnung.
- **Loslassen bei abnehmendem Mond:** Trauer, zu starke Ernsthaftigkeit, es zu persönlich nehmen, Unflexibel, Starr und Sturheit sowie Halb- und Kaltherzigkeit.



🌟 **Anregung:**

Erledige alle Dinge mit Spaß. Siehe wie die Dinge erstrahlen, wenn du sie mit Spaß erledigst. Siehe das Gute in deinen Pflichten. Wenn du zum Beispiel die Hausarbeit als eine Pflicht ansiehst, dann liegt es nur an deiner Einstellung.

Wenn du deine Einrichtung und dein Zuhause achtest, dann bekommt es automatisch deine Wertschätzung und deinen Respekt. Schaffe mit Lust und Freude Ordnung in deinem Zuhause und siehe wie dir alles dankt, was du wertschätzt und liebevoll behandelst. Gehe durch deine Wohnung und schau dir deine Einrichtungsgegenstände an. Bedanke dich bei allen Gegenständen, dass sie da sind, um dich und dein Herz zu erfreuen. Bedanke dich zum Beispiel bei deinem Bett, in dem du Nacht für Nacht schläfst. Es ist dafür da, dass du bequem ausruhen und schlafen kannst.

Genauso wie dein Bett haben auch alle anderen Gegenstände ihren Wert. Nutze deine Hausarbeit oder deine täglichen Pflichten für deine Dankbarkeit und Wertschätzung. Nach einiger Zeit wirst du bemerken, wie du wirklich mit allen Dingen kommunizieren kannst. Alles schwingt und ist göttlich. Behandle es entsprechend.

Lasse auf keinen Fall den Spaß und die Freude zu kurz kommen. Mache jeden Tag ein bis drei Dinge, die dir viel Spaß bringen. Sei bei deiner Wahl erfinderisch und spielerisch. Überlege dir auch einmal, was dir als Kind besonders viel Spaß gemacht hat. Vielleicht gibt es etwas aus deiner Kindheit, was du auch als Erwachsener gerne noch machen würdest. Lebe das Kind in dir und spiele mit ihm seine Lieblingsspiele. Lasse dich von der Neugierde und der Abenteuerlust deines inneren Kindes anstecken.



Der Lichtwächter der Freude unterstützt dich mit seiner Kraft, wenn du dir Sorgen um deine Zukunft machst, wenn du dich gerade über etwas oder jemanden geärgert hast, dich zu ängstlich empfindest oder wenn du es dir unnötig schwer machst.

Denke an den Lichtwächter der Freude und lasse sein sonniges Gemüt und seine Fähigkeiten in dich hinein, indem du den gelben Lichtstrahl in deinen Körper hineinströmen lässt.