

Sonja Ariel von Staden

LichtKraft für LichtMenschen

Inhalt

Editorial

Wie alles begann: Meine persönliche Geschichte zur LichtKraft

Channeling Dezember 2018: LichtMenschen und LichtKraft

Mein persönliches Gefühl zur LichtKraft

Erläuterungen zum Channeling

Wie funktioniert es nun, den alten Glauben und das alte Wissen loszulassen?

Was wird aus dem Ego?

Wird es noch Angst geben?

In welche Dimensionen kommen wir?

Können Bewertungen enden?

Neue Kommunikationsformen

Kontakt zur Quelle

Deine Selbstwerte

Ergänzung Januar 2020

Macht und Selbstermächtigung

Der Übergang

Körperliches Unwohlsein

Geistige Auswirkungen

Dein neuer Körper und dein neues Bewusstsein

Zurück ins Licht – Reaktivierung der Zirbeldrüse und Thymusdrüse

Die Zirbeldrüse – der Dirigent des Körpers

Die Thymusdrüse – Quelle unseres Immunsystems und Schaltzentrale der Lebensenergie

Einige einfache Möglichkeiten zur Unterstützung und Befreiung der „Licht“-Drüsen
(und des ganzen Körpers)

Lichtvolle LEBENSmittel

Traditionelle und neue Möglichkeiten und Methoden, dein Licht auszudehnen

Der unbeteiligte Beobachter

Körperliebe

Die Chakren – mehr als nur Energiespender

Deine Erdung – Die natürliche Verbindung zu Mutter Erde

Trainingsmöglichkeiten für deine Intuition und deine Sinne

Übungen und Meditationen mit der LichtKraft

Einleitung

Von der LichtKraft reinigen lassen

LichtKraft-Herzatmung und Seelenverschmelzung

LichtKraft-Gehirnatmung

Deine Chakren/Energiezentren im Körper aufladen

Dein Licht groß machen und ausdehnen

Dein Seelen-Diamant: Entfalte deine wahre Macht und dein göttliches Potenzial

Der LichtKraft-Heilverband

Besser schlafen

Der Schutzeffekt der LichtKraft

Epilog

Danksagung

Energie-Produkte zur LichtKraft

Über die Autorin

Buchempfehlungen

***Statt die Erde weiter in Brand zu setzen,
sollten WIR endlich wieder leuchten!***

Editorial

Dieses Buch hat sich während des Schreibens zu einem meiner wichtigsten Werke entwickelt. Anfangs – Januar 2019 – war es dazu gedacht, einen kleinen Kreis von Menschen mit der LichtKraft vertraut zu machen, die bei mir die LichtKraft-Seminare mitmachen, die ich seit März 2019 regelmäßig gebe.

Dann kamen im Verlaufe des Jahres 2019 immer wieder zusätzliche Visionen, Meditationen, Channelings und Inspirationen dazu, und so wurde es zu einem intensiven, mit Impulsen überbordenden Sachbuch. Ich bin überglücklich, dass du es nun in Händen hältst!

Und ich hoffe sehr, dass du all die Geschenke des Universums, die hier gebündelt sind, gemeinsam mit mir nutzt. Zusammen entwickeln und gestalten wir das Neue Zeitalter. Die LichtKraft wird uns darin immer weiter unterstützen.

Du findest im Buch auch einige Fotos und Bilder von mir. Ich habe sie intuitiv aus meiner Galerie ausgesucht, weil sie die Energie des Textes verstärken. So kann ich meine Kraft als Autorin, Künstlerin und Inspiratorin wundervoll zusammenführen.¹

Wie alles begann

Meine persönliche Geschichte zur LichtKraft

Ende Oktober 2018 durfte ich die neue Engelbotschaft für Januar und Februar 2019 channeln. Diese Botschaften erreichen mich immer zwei Monate im Voraus, weil sie auch als Kolumne im bekannten Engelmagazin erscheinen.

Zu dieser Zeit befand ich mich in einer kleinen persönlichen Krise und war sehr dankbar über das, was ich von den Engeln empfang. Der Titel lautete: „Deine LichtKraft – wecke deine Zellen!“

Während ich die Worte in meinem Herzen hörte und niederschrieb, wurde mir schon bewusst, was diese Botschaft für eine Auswirkung haben würde. Ich begann, um mehr Informationen darüber zu bitten und meditierte viel dazu. Es half mir, sehr viel aus meiner persönlichen Situation zu lernen und sehr bewusst

¹ Du findest alle Bilder unter www.sonia-ariel.com/kunst

damit umzugehen. Und so fiel es mir viel leichter, in dieser Krise eine Chance zu sehen und sie zu nutzen. Die LichtKraft brachte mir wahrlich die Sonne ins Herz zurück.

So ging es einige Wochen, während denen ich bereits am neuen „Sternentor der Höhenflüge“ – dem Sternentor des Jahres 2019 – (siehe etwas weiter unten) malte, bis ich endlich das erste Channeling aufschreiben durfte (siehe Kapitel „Channeling Dezember 2018“).

Es kam in Kombination mit dem Sternentor der Höhenflüge, denn mittlerweile wusste ich, dass die LichtKraft-Energie die Menschen, und damit die ganze Welt, im Jahr 2019 verändern wird. Ich erhielt neben den intensiven Worten auch ein Symbol und damit verbunden den Auftrag, dieses Symbol im Jahres-Sternentor (auf der Brust des LichtMenschen) und mit einem eigenständigen Sternentor zu manifestieren.

Anfang Dezember begann ich, die LichtKraft immer deutlicher wahrzunehmen und sie bewusst in meinen Körper, meinen Geist und mein Energiefeld fließen zu lassen. Ich beobachtete mich selbst sehr intensiv und konzentrierte mich darauf, was für Veränderungen in mir geschahen. Wer mich in den öffentlichen Medien (Facebook, Youtube und Instagram) begleitete, konnte erleben, was für einen immensen Energieschub mir die LichtKraft schenkte.

Die LichtKraft ist pure Liebe und Freude! Diese Gefühle erzeugen – wissenschaftlich bewiesen – die höchsten Schwingungen in einem Menschen.

Ich wurde durch den täglichen Umgang mit der LichtKraft noch klarer und offener für himmlische Inspirationen und hatte eine körperliche Energie, die ich kaum bändigen konnte.

Direkt hintereinander kamen Visionen für so viele Sternentor-Bilder, die ich nacheinander umsetzte, dass ich mehr dieser machtvollen Kunstwerke in zwei Monaten fertigstellen durfte als sonst in einem ganzen Jahr!

Dabei gilt es zu wissen, dass diese besondere Bilderserie – anders als meine anderen Bilderserien – meine höchste Kraft und Konzentration fordert und die meiste Liebe und Energie manifestiert.

Normalerweise brauche ich ein bis zwei Monate für ein einziges Bild, weil ich erst die Vision, Botschaft und Energie durchleben muss/darf, bevor ich sie sichtbar machen kann.

Deshalb ist es für mich so bemerkenswert, mit welcher Leichtigkeit ich die Sternentore nacheinander malen konnte.

Die Themen sind bezeichnend:

LichtKraft
Wunder
Hingabe
Höhenflüge
Urvertrauen
Wertschätzung

Parallel dazu channelte ich viele persönliche LichtKraft-Bilder und -Meditationen für meine wundervollen KundInnen, denn ich musste einfach diese berührende Schwingung weitergeben.

Nach ein paar bemerkenswerten Wochen voller himmlischer und irdischer Geschenke und Wunder vertiefte sich mein Zugang zur Urquelle, aus der die LichtKraft strömt.

Mir wurde klar, dass sie sich jetzt erst zeigen kann, weil die Schwingung auf der Erde dank des erneut erwachenden und global ansteigenden Bewusstseins immer stärker angehoben wird. Das Magnetfeld der Erde wird aktuell schwächer, und dadurch können die Impulse aus dem Kosmos besser zu uns durchdringen.

Auch die großen kosmischen und irdischen Zyk-len, unter anderem der Sonnen-Zyklus, tragen dazu bei, dass intensivere Frequenzen aus unserer Ur-Sonne und dem Nullpunktfeld auf die Erde treffen.

Es ist die Erhöhung der Schwingung und die Verdichtung des Bewusstseins in Kombination mit der stärkeren Durchlässigkeit für positive Energie, die immer mehr Menschen erwachen lässt.

***Endlich sind wir auf der Erde in der Lage,
unser Herz-Chakra und unser ganzes Sein
bewusst für die LichtKraft zu öffnen.
Es ist der nächste Evolutionsschritt,
sich dieser Kraft hinzugeben
und sie sinnvoll einzusetzen.
Für mehr Liebe, Licht und Heilung auf der Erde.***

Für mich ist es pure, spürbare Magie. Anders kann ich es kaum beschreiben.

Ich nehme sie als hellgoldene Energiepartikel wahr, die manchmal wie winzige Schlüssel aussehen. Diese Schlüssel lasse ich täglich in mich hineinströmen, damit sie meine Zellen öffnen und alles aus mir herausfließen kann, was ich noch an Ballast in mir trage. Gleichzeitig reinigt mich die LichtKraft auf tiefster Ebene und schwemmt auf allen Ebenen hinaus, was mir nicht mehr dient.

Dazu gebe ich dir im Kapitel „Übungen und Meditationen“ gerne ein paar Anleitungen.

Der Dezember 2018 wurde für mich zu einem der schönsten, kreativsten und intensivsten Monate meines Lebens.

Das JahresSternentor „Höhenflüge“ wurde kurz nach Weihnachten fertig (siehe oben). Es zeigt den „LichtMenschen“, zu dem jeder Mensch nun werden kann. Auf der Brust des Menschen ist das LichtKraft-Symbol zum ersten Mal zu sehen. Dieses Sternentor zu erschaffen war für mich einer der Höhepunkte meines Daseins als Künstlerin und Mensch. Es ist nicht in Worte zu fassen, was es in mir verwandelt und wie viele neue Türen es geöffnet hat.

Die Botschaft vom „Sternentor der Höhenflüge“:

„Was willst du, große Seele?

Weiterhin mit der Dualität spielen? Möchtest du Mal um Mal hinabstürzen in die Tiefen der Opferhaltung?

Oder möchtest du voller Mut und Vertrauen hinaufsteigen und dich erheben aus dem Schatten ins Licht?

Wir sind bei dir, jederzeit. So viele Seelen und Energien wachen liebevoll über die Erde. Sie senden positive Impulse, die du immer stärker spürst. Sie möchten erwecken. Wir möchten erwecken! Wir möchten dir helfen zu leuchten. Über alle Grenzen hinaus, über alle Schatten hinaus.

Deine LichtKraft erwacht. Ein alter, ewiger Teil in dir, der lange wartete, bis endlich der Boden bereitet war. Nun ist er bereitet. Schützend umhüllt von Urvertrauen und himmlischen Helfern steigst du aus dem Dunkel ins Licht. Wirst selbst zum Licht.

So oft bist du schon im Leben gestorben. Nun entscheidest du, ob du wahrhaftig ewig leben und leuchten willst. Ob du erkennen willst, dass jeder Tod eine Illusion ist – genauso, wie das Leben selbst.

Einzig das Bewusstsein währt ewig und erschafft vergnüglich Illusion um Illusion. Es nährt sich aus den Gefühlen und Gedanken, die du erlebst, während du inkarnierst. Jetzt ist es Zeit, dies endlich ganz bewusst zu tun: zu erschaffen, zu fühlen und zu denken.

Es ist Zeit, zu erschaffen aus purer Freude, aus Genuss und tiefer Weisheit. Sei endlich wieder das Lichtwesen, als das du einst inkarniert bist. Damit du die Schleier der Illusion hinter dir lassen und wahrhaftig leuchten kannst, wie es dir bestimmt ist.“

Dank all der Energie, die durch mich floss, war meine Anbindung so stark, dass ich zum ersten Mal den Mut hatte, ganz spontan etwas Neues zu machen:

Ich nahm für meinen YouTube-Kanal eine Video-Botschaft zu der intensiven Energiewelle auf, die ich am 21. Dezember in einer Vision wahrgenommen hatte. Die Resonanz auf dieses Video war sehr stark, was mir ein tiefes Vertrauen in den neuen Weg schenkte.

Auch wenn ich schon zehn Jahre lang Engelbotschaften und auch spirituelle Inspirationen als Videos in meinem Kanal veröffentlicht hatte (meistens 2 bis 4 Videos pro Monat), so kostete es mich jedoch sehr viel Mut, mit solch deutlichen Visionen der nahen Zukunft an die Öffentlichkeit zu gehen.

Ich stelle mich zwar seit 2002 als Kanal für Impulse aus der Ur-Quelle zur Verfügung, doch es gibt Zeiten, in denen ich fast überfordert bin von den Eindrücken, die ich empfangen. Diese dann auch noch offiziell online zu stellen, kostet mich dann viel Überwindung. Immerhin setze ich mich einer Menge Menschen und deren Kritik aus. Zum Glück sind meine Zweifel im Laufe der Jahre immer weiter gesunken, und mein Vertrauen ist gestiegen.

In den letzten Tagen des Jahres 2018 standen meine traditionelle Jahresbotschaft und die neue Engelbotschaft an, die ich als Videos weitergeben wollte. Außerdem wollte ich gerne das neue Jahres-Sternentor vorstellen, und auch das „Sternentor des Überflusses“ wollte öffentlich in Erscheinung treten.

Videos in guter Qualität aufzunehmen ist sehr aufwändig, wenn man, wie ich derzeit, noch alles alleine macht. Da ist schon ein einziges Video eine Herausforderung. Selten schaffte ich es, mal zwei an einem Tag zu produzieren.

Doch angefüllt mit der neuen LichtKraft war es dieses Mal ganz anders. Es fiel mir so leicht, dass ich – statt nur zwei Videos an einem Tag hintereinander – sogar vier Aufnahmen machen konnte. Auch die Bearbeitung geschah mit großer Leichtigkeit, und die Resonanz auf diese neuen Videos war überwältigend.

In den ersten Tagen des Jahres 2019 konnte ich dann in wenigen Stunden das „Sternentor der LichtKraft“ channeln und manifestieren. Es war pure Ekstase. Und seitdem hat genau dieses Sternentor dank des Internets tausende Menschen weltweit berührt.

Die Botschaft vom „Sternentor der LichtKraft“:

„Eine neue Ära beginnt. Die Menschheit ist bereit für ein Update. Eine Erhöhung der Schwingung, der Frequenz des Lichtes, in der ihr schwingt.

Erinnere dich endlich mit allen Sinnen, allen Zellen, allen Fasern deines lebendigen Seins daran, dass du Licht BIST! Du bist pure, lebendige Energie. Einst hat sich deine Seele entschieden, ihre Schwingung zu verdichten und zu Materie zu werden, um dann, nach und nach, immer lichtvoller zu werden und sich erneut leichter und durchlässiger zu machen. Pure Entwicklung, stetige Veränderung und permanente Erleuchtung im schönsten Sinne.

Lass dein Licht leuchten. Öffne dich für meine neue Frequenz der LichtKraft, die dich durchfluten und durchleuchten will. Ich will dein Schlüssel sein für mehr Power, mehr Klarheit und mehr Liebe. Für einen stärkeren Zugang zu deinem wahren Potenzial. Erwecke mich in dir. Öffne das Tor in deinem Herzraum, damit ich in dir wirken und deine Zellen mit Gesundheit, Licht und Hoffnung fluten kann.

Je mehr du leuchtest, desto höher schwingen auch die Menschheit und dein Planet, die wunderschöne Erde. Gemeinsam könnt ihr einander unterstützen auf dem Weg in die neue Dimension Bewusstsein. Danke für deinen Mut, dein Licht zu zeigen.“

© Mit Liebe und Freude empfangen im Januar 2019

Und wieder gab es Wunder um Wunder in meinem Leben!

Was auch immer dank dieser neuen Energie in meinem Leben in mir geschehen ist, ich konnte anhand der Statistiken auf meinem Videokanal die rasant steigenden Zahlen der Abonnenten und Wiedergabezeiten sehen. Der Anstieg war so stark, dass YouTube es nicht mehr in Prozenten ausdrücken konnte und der Wert sehr lange bei >999% stand. Ich war jedes Mal zu Tränen gerührt, wenn ich mir die Zahlen und Kommentare anschaute und voller Freude beantwortete.

Dieser „Quantensprung“ setzte sich parallel auf all meinen öffentlichen Kanälen fort. Die Kommentare auf die neuen Bilder und Botschaften berührten und berühren mich immer noch so sehr. Die Menschen gehen so stark in Resonanz mit meinem neuen Kraftfeld, und ich wünsche mir, dass alle Menschen diese Energie spüren und nutzen können.

Sie verstärkt das Beste in uns, heilt auf allen Ebenen und schenkt uns ganz viel Mut und Stärke.

Ein Update im Dezember 2019

Nachdem ich ein Jahr lang die LichtKraft jeden Tag aufgenommen und in mein Leben hatte fließen lassen, kam zur Wintersonnenwende 2019 der nächste Durchbruch:

Schon tagelange hatte es sich angekündigt: das Update der Energie auf der Erde. Ich erhielt zur Sonnenwende die Vision des Sternentors mit dem Namen „Neues Licht auf Erden“. Es ist eine Ergänzung und Verstärkung der LichtKraft. Mit beiden Sternentoren zusammen zu meditieren ist großartig!

Die Botschaft vom Sternentor „Neues Licht auf Erden“:

„Eine neue Ordnung, ein neues Licht, ein neues Sein. All das eröffnet sich jetzt – in dir und um dich herum. Ein neuer Geist berührt die Erde. Ein wacher, freier und klarer Geist, der dich wach küsst, der dein Potenzial mit Licht durchtränkt und alle Blockaden beiseite fegt mit Liebe.

Ein neuer Spirit, der sich erhebt auf Erden. Ein neues Bewusstsein, das keine Grenzen mehr kennt, denn Begrenzung ist vorbei.

Du bist ein grenzenloses Wesen. Du bist Bewusstsein.

Warst es immer und wirst es immer sein.

Das Königreich auf Erden ist das des Lichtes und der Liebe, des Friedens und der Magie.

Das Ego tritt dankbar beiseite, denn es hat seine Aufgabe erfüllt. Es hat dich stark gemacht für eine intensive Zeit, in der ein Neuaufbau aller Werte und Systeme gefordert ist.

Die neue Ordnung der Schöpfung entsteht, basierend auf den Quellen der Erde und ihrer Liebe. Eine neue Natürlichkeit im Umgang miteinander. Ein neuer Respekt vor dem Leben und der Seele, die in allem wohnt, eine neue Einigkeit, die auf Werten basiert, die ihr alle nun erschafft. Diese neue Ordnung wird friedlich, harmonisch und einfach sein. Sehr klar und für alle verständlich.

Meine Kraft ist deine Kraft. du bist das Ewige, das Göttliche, das Eine. Und dieses Eine erlebt einen Wandel, wie es ihn noch nie gab.

Genieße ihn. Genieße dich, genieße das ALL-Eins-Sein.“

Empfangen und gemalt im Dezember 2019

Zu allen drei Sternentoren gibt es auch Videos auf meinem YouTube-Kanal (Link am Ende des Buches unter „Buchtipps und Links“), in denen ich erkläre, welche zusätzlichen Informationen ich zu den Botschaften erhalten und was ich beim Erschaffen erlebt habe.

In 2019 ist energetisch so viel geschehen, weil immer mehr Menschen erweckt wurden. Sie konnten dank des massiven Anstiegs der Energie endlich den Mut gewinnen, über sich selbst und ihre Angst hinaus

zu wachsen. Meinem Gefühl nach haben wir auf der Erde längst die „kritische Masse“ an erwachten Menschen erreicht.

Was ich im Dezember 2019 mehrfach in verschiedenen Facetten empfangen habe, ist dieses Bild:

Auf der Erde vervielfacht sich gerade das Licht, weil immer mehr Menschen sich ihrer selbst täglich bewusster werden. Dies führt zu einem Anstieg der Energie im menschlichen Sein, was man wiederum als Licht wahrnehmen kann. Jeder erwachte Mensch ist sozusagen ein Lichtpunkt auf dem Planeten, den man vom All aus erkennen kann.

Dieses verstärkte Licht dehnt sich immer weiter aus und wird aus dem Kosmos zusätzlich genährt, was einen positiven Rückkopplungseffekt hat. Somit potenziert sich das Licht täglich und erweckt wiederum neue Menschen. Ziemlich genial, wie ich persönlich finde.

Zusätzlich durfte ich im Januar 2020 ein Channeling mit Mutter Erde, dem Bewusstsein unseres Planeten, machen. Sie erklärte, dass sie nun ganz bewusst auch ihre Liebe und Energie verstärkt, um den Effekt auch „von unten“ zu unterstützen. Auch dazu gibt es ein Video auf YouTube.

Dieser enorme Anstieg des Lichtes wird so viel Dunkelheit erhellen. So viel Unbewusstes und Unbemerktetes wird sich zeigen und ins „rechte“ Licht gerückt. Dies führt zu neuen positiven Effekten, unter anderem mehr innerem und äußerem Frieden und Harmonie, mehr Mitgefühl und Lebensqualität. Denn auch der Umweltschutz erfährt gerade eine deutliche Verbesserung durch die Aufdeckung und Berichtigung diverser Sackgassen der gesellschaftlichen Entwicklung. Es entsteht wahrhaftig eine Revolution des Lichts.

Nun geht es darum, was wir mit unserer zurückgewonnenen Macht und dem Licht in uns erschaffen. Das Neue Zeitalter hat begonnen, und wir sind ein Teil davon.

Wir sind die, auf die wir gewartet haben!

LichtMenschen und LichtKraft

Die folgenden Worte habe ich empfangen, als ich Genaueres wissen wollte zum Thema „LichtMensch“ und „LichtKraft“. Dies sind die Informationen, wie sie direkt aus der Quelle zu mir flossen. Im nachfolgenden Kapitel fragte ich dann genauer nach, und die einzelnen Aspekte wurden näher erklärt.

Was ist ein LichtMensch?

Dieses Sein geht über eure aktuelle Vorstellung weit hinaus.

Die alten Vorstellungen bedeuten nichts mehr, sondern werden sinnvoll ersetzt durch eine neue Form der Sicht auf die Illusion „Leben“.

Was ein LichtMensch erschaffen kann, ist aktuell noch unvorstellbar. Selbst eure größten Visionäre können nur erahnen, welche Kräfte freigesetzt werden, wenn die ursprüngliche LichtKraft in einem inkarnierten Menschen erwacht. Ganz gleich, aus welchen Sphären eure Seele auf die Erde kam – die Lichtkraft ist die erste Kraft, die einst war. Bevor alles entstand. Bevor aus Geist Materie und Energie wurden.

Und selbst wenn ihr die LichtKraft nun in euch entfesselt, so wird sie sich doch nur langsam entfalten, um euch nicht zu überfordern.

Sie zeigt sich im umfänglichen Verständnis des Lebens, im tiefen Mitgefühl und im Mut.

Es braucht vertrauensvollen Mut, so neue Wege zu gehen, dass kaum menschliche Begriffe dafür existieren. Es braucht bedingungsloses Urvertrauen und das Loslösen von allen bisherigen Philosophien.

Es braucht die Bereitschaft, das Alte umfassend loszulassen und allen Glauben aufzugeben.

Ein LichtMensch transzendiert das Ego. Es wird vom Diktator zum Diener. Treu ergeben der Schöpferkraft eines LichtMenschen.

Ein LichtMensch transzendiert die Angst und erkennt ihren Ursprung, während ein Gedanke aus Schatten sofort Licht entstehen lässt.

Ein LichtMensch lässt menschliche Wertvorstellungen, wie sie aktuell existieren, los.

Die ursprünglichen Werte der Seele werden erfasst und anerkannt, weil sie einer selbstverständlichen Erkenntnis entsprechen.

Ein LichtMensch kann zwischen den Dimensionen wechseln und bleibt individuell, während das EinsSein gespürt wird. Auch zwischen EinsSein und MenschSein gibt es keine Trennung mehr.

Chancen zur Entwicklung werden erkannt, ohne bewertet zu werden. Wie auch insgesamt Bewertung endet.

Hingabe an das göttliche Selbst ist selbstverständlich, weil vollkommen natürlich.

Vollkommenheit wird als normaler Seinszustand erfasst.

Individualität wird gewürdigt als Facette auf Erden, die das Große Ganze vervollkommnet.

Potenzial wird gefördert, um das Voranschreiten der Entwicklung zu fördern.

Werte werden umgeschrieben, weil sich die Parameter des Verständnisses verschieben.

Würde, Liebe, Wert, Respekt und Klarheit werden als Basis erfasst, auf der Herz und Seele korrespondieren.

Kommunikation wird telepathisch verstärkt, indem die Herzresonanz angeglichen wird.

Es wird leichter, den wahren Sinn von Worten und Gesten des Gegenübers zu erfassen.

Ein LichtMensch kommuniziert mit allen Sinnen, und in dem Maße, in dem die Sinne gefördert und gestärkt werden, steigert sich sinnvolle, wortlose Kommunikation.

Die Zyklen der Entwicklung eines Menschen werden kürzer.

Alte Parameter werden immer schneller durch neue ersetzt, so, wie auch Anschauungen, Erkenntnisse und Ideen immer schneller verfeinert und vervollkommnet werden.

Meditation wird endlich umfassend als Kommunikation mit der Schöpferquelle, der Seele, dem Nullpunktfeld, verstanden. Es ist ein Austausch mit allem Wissen und aller Weisheit, die je entstanden sind.

Neben dem feineren, klareren Austausch zwischen LichtMenschen wird auch der Zugang zu den Quellen des Universums leichter. Was vormals nur wenigen Menschen mit entsprechenden Talenten möglich war, wird immer mehr zu einer Selbstverständlichkeit für alle.

Ausgehend von der Tatsache, dass ein ursprüngliches Gefühl von Wertigkeit jede Tätigkeit verbessert, hat ein LichtMensch endlich wieder Zugang zu Talenten, für die es vorher nicht genug Mut gab, um sie zu testen. Mut steigert sich, alle Selbstwerte steigern sich, und auch das Urvertrauen wird integriert, wodurch innerer Frieden selbstverständlich wird.

Was ist die LichtKraft?

Das Herz-Chakra dient als Transformationsort der LichtKraft im Körper.

Es ist gewissermaßen das Tor, durch das die Energie in den Körper fließt.

Die Lichtkraft fließt von dort aus durch jede Zelle. Sie ist aufgebaut wie eine Extra-DNS und wirkt unter anderem wie ein Schlüssel, der verschlossene Bereiche in dir öffnet.

Ausgehend vom Brustraum schwingt die LichtKraft mit jedem Herzschlag in den gesamten Körper. Dort erweckt sie Bereiche in den Zellen, die bislang schliefen. Sie flutet die Mitochondrien mit einer Form von Energie, die den Menschen bislang noch nicht zur Verfügung stand, da die Schwingung auf der Erde zu niedrig war. Nun können sich die Zellen leichter anpassen und sich für diese Form der Energie öffnen.

Die LichtKraft ist pure, reine Schöpferkraft aus der Urquelle. Sie trägt in sich so viel Information, die dein menschliches Sein erst dekodieren/entschlüsseln muss. Es braucht eine Weile, doch jeder Tag schenkt dir neue Erkenntnisse und Einsichten.

Das allsehende Auge dient als Symbol dafür, dass ein LichtMensch, dessen LichtKraft-Einheiten immer größer werden, jede Illusion durchschauen kann. Das allsehende Auge ist das Symbol für eine verstärkte Intuition und eine klare Sicht auf die Dinge der Erde.

Die Sonne symbolisiert die hochschwingende Energie, die in neuen Wellen auf die Erde fließt. Sie strömt aus der Ur-Sonne des Universums, die wiederum mit den anderen Ur-Sonnen verschiedener anderer Universen in Kontakt steht. Nach und nach strömen höherschwingende Energien in den LichtMenschen hinein, sodass sich Wissen, Weisheiten und Klarheit vergrößern.

Die LichtKraft verbindet Welten und Seelen. Sie erweitert die Kraft der Erde in gleichem Maße, denn jeder LichtMensch verstärkt auch mit seinem Leuchten die Schwingung der Erde.

Der Punkt im Symbol für die LichtKraft steht für das Ich, das alles ist. Geborgen und geschützt durch die LichtKraft entspannt sich das menschliche Sein samt Ego, sodass neue Felder von Möglichkeiten sichtbar werden. Denn erst wenn ein LichtMensch in den Urzustand des Urvertrauens zurückfindet, kann er sich vollkommen entspannen. Durch die Entspannung öffnen sich neue Wahrnehmungsfelder, die Möglichkeiten sichtbar machen, die vorher – weil zu hochschwingend – unsichtbar waren.

Gleichzeitig ist das LichtKraft-Symbol auch ein Fülle-Symbol. Fülle wird einem LichtMenschen in einem Maße bewusst und selbstverständlich, wie es lange nur wenigen Menschen vorbehalten war. Die LichtKraft beinhaltet eine Fülle, die es noch nie vorher auf Erden gab.

Was möglich wird

Jeder Funke der LichtKraft enthält unzählige Facetten, die als Kraftverstärker dienen. Wird eine Zelle von LichtKraft geflutet, potenziert sich ihre Energie und erschafft ein Schwingungsfeld, das kaum noch mit herkömmlichen Methoden gemessen werden kann. Es werden neue Messmethoden dafür erfunden.

Ein LichtKraftfeld, das ein LichtMensch erzeugt, der sich bewusst von LichtKraft durchströmen lässt, kann sich so verstärken, dass es wie eine lebendige Batterie wirkt, die sich permanent neu auflädt. Mit der gespeicherten Energie lassen sich Dinge bewegen und gestalten, die dazu dienen, wiederum die LichtKraft für jene stärker spürbar zu machen, die noch Unterstützung brauchen.

Lichtnahrung, wie sie durch LichtKraft entsteht, macht Menschen immer unabhängiger von irdischen Ressourcen. Essen wird in immer größerem Maße zu Genuss, statt eine Notwendigkeit zu sein.

LichtKraft kann jegliche Form von Materie in Form bringen. Je geschickter ein LichtMensch sie anwendet, desto leichter ist es, Dinge aus dem Nichts zu erschaffen. Ihr wisst es, habt bislang jedoch noch nicht das Maß an Bewusstsein entwickelt, um vor euren Augen den Schöpfungsprozess sichtbar zu machen. Dies wird nun in zunehmendem Maße geschehen.

Wie funktioniert es nun, den alten Glauben und das alte Wissen loszulassen?

Ursprungs-Channeling:

„Es braucht vertrauensvollen Mut, so neue Wege zu gehen, dass kaum menschliche Begriffe dafür existieren. Es braucht bedingungsloses Urvertrauen und das Loslösen von allen bisherigen Philosophien. Es braucht die Bereitschaft, das Alte umfassend loszulassen und allen Glauben aufzugeben.“

Ergänzendes Channeling:

„Du kannst keine neuen Wege mit alten Schuhen gehen, du brauchst neue Schuhe.

Du brauchst neue Augen, die neue Dinge sehen. Neue Augen, die offen für das Unsichtbare sind.

Wenn du glaubst, dass etwas SO sein muss, siehst du nicht, wenn es sich weiter entwickelt hat.

Das gilt für Objekte, Orte, Menschen, den ganzen Planeten und das Universum.

Menschen erhalten mit ihrem Glauben die alte Matrix aufrecht. Sie haben Angst vor Veränderungen.

Erst wenn du mit hundertprozentiger Bereitschaft den Wandel annimmst, dich auf allen Ebenen öffnest und dich verändern willst, kann es geschehen. Angst, Zweifel und der Sog des alten Glaubens halten dich von dem neuen Weg ab.

Es braucht sehr viel Vertrauen, dass der neue Weg wirklich gut ist. Und doch formt dein Vertrauen erst einen guten Weg. Angst kann das Gegenteil formen. Die spirituellen Seelengesetze setzen sich durch.

***Manifestation passiert immer schneller,
je mehr LichtKraft du aufnimmst!***

Je mehr du die neue Energie aufnimmst und bereit bist, die alte loszulassen, desto leichter tauschen sie sich in dir aus. Licht hinein, Dunkelheit hinaus. Es ist einfach. Lass es bitte einfach sein. Das Leben habt ihr euch kompliziert genug gestaltet... wir müssen es immer wieder deutlich machen.

Das Einfache ist gut. Umwege kosten Zeit und Kraft.

Du kannst JETZT entscheiden, dich zu befreien, damit Platz in dir ist für die neue LichtKraft.

Unterschätze bitte nie die Macht deiner Entscheidungen. Sie sind das wichtigste Instrument auf Erden für Veränderungen. Für alles.“

Übungen und Meditationen mit der LichtKraft

Einleitung

Alle Übungen und Meditationen, die ich dir in diesem Kapitel beschreibe, solltest du ganz in Ruhe machen. Genieße dich und diese besonderen Auszeiten. In der immer noch herrschenden Hektik des Alltags verlieren wir uns oft selbst aus den Augen. Dann ist es besonders wichtig und heilsam, sich Inseln aus Zeit, Licht und Energie zu schenken.

*Ein LichtMensch lernt, dass es keine Ausreden gibt
für diese kostbare Zeit des Fühlens und der Stille.
Denn nur so kann das innere Licht wirklich leuchten.*

Ich erkläre erst die einzelnen Übungen ausführlich, damit du die einzelnen Schritte besser nachvollziehen kannst. Im Anschluss schreibe ich sie dann auch in Kurzform, damit du sie später auch einfacher üben kannst, ohne jedes Mal den langen, ausführlichen Text lesen zu müssen.

Wenn du Erfahrungen mit verschiedenen Techniken und Methoden der Selbstversenkung hast, weißt du am besten, wie du dich mit Körper und Geist zur Ruhe bringen kannst.

Solltest du damit Schwierigkeiten haben oder gerade erst damit anfangen, sind hier meine Lieblingstipps zur Vorbereitung und Ausführung der Übungen und Meditationen für dich:

Sorge für Stille um dich herum. Am besten bist du allein in einem Raum, dessen Tür du schließen kannst. Wenn du mit anderen Menschen in einer Wohnung oder einem Haus wohnst, erkläre ihnen, dass du dich zurückziehst und Ruhe brauchst. Das Handy bleibt am besten draußen, oder wird so lange ausgemacht. Das gilt auch für andere Geräuschquellen.

Mache es dir richtig bequem. Je besser du dich entspannen kannst, desto leichter fällt dir die Vertiefung in deine inneren Welten. Ob sitzend, liegend oder stehend – was auch immer dir guttut, ist richtig. Dir sollte auch immer warm genug sein.

Atme ein paar Mal langsam entspannt ein und aus. Ganz tief in deinen Bauch hinein, sodass sich Bauch und Brustkorb wirklich heben und senken. Verfolge den Atem mit geschlossenen Augen durch deinen Körper. Allein das sorgt schon für mehr Frieden in dir.

Erwarte nichts, sondern lass dich einfach überraschen, was mit deinem Körper passiert und was dein Geist dir für Bilder zeigt.

Wenn die Meditation oder Übung vorüber ist, erlaube dir, noch eine Weile nachzuspüren und deinen Körper und Geist zu fühlen. Solltest du wichtige Erkenntnisse erlangen, notiere sie dir. Das Aufschreiben deiner Gedanken ist eine wichtige Manifestation, die dir hilft, Ordnung in dir zu schaffen, und die dein Bewusstsein stärkt.

Natürlich ist jede Übung und Meditation nur so kraftvoll, wie du es ihr/dir erlaubst. Wenn du spürst, dass dir etwas guttut, mache es öfter. Wiederholungen sind kostbar und wichtig, denn nur so lernen wir nachhaltig. Irgendwann wird das Neue und Gute selbstverständlich, und du kannst fühlen, dass sich dein Leben verändert, weil du ihm eine neue Richtung gegeben hast.

Du kannst die nachfolgenden fünf Übungen nacheinander machen. Sie bauen quasi aufeinander auf und schenken dir nach etwas Trainingszeit sehr viel Kraft und Klarheit für dein Leben. Ich baue sie jeden Tag in meine Meditationen mit ein.

Es hat sich als erstaunlich wirkungsvoll erwiesen, während der Übungen oder zwischendurch zu summen oder zum Beispiel das Aum/OM oder ein Mantra zu singen. Klang ist für uns LichtMenschen ein wichtiges Lebenswerkzeug, denn unser Sein besteht aus Schwingung!

Natürlich kannst du dir auch die aktuell passende Übung aussuchen, die dich am besten unterstützt.

Irgendwann werden diese einfachen, sehr wirkungsvollen Methoden ganz selbstverständlich. Dann brauchst du nur daran zu denken, und schon fühlst du das Licht in dir stärker leuchten.

Noch ein wichtiger Tipp:

Um noch entspannter in eine Übung zu starten, kannst du dir in deinem Raum eine Lichtsäule vorstellen, die aus dem Himmel durch deinen Raum strömt, durch den Boden des Hauses, durch die Erde und wieder hinaus ins Universum.

Diese Lichtsäule steht dir als ein Energie-Staubsauger zur Verfügung, der alle alten Energien, die du während der Übungen loslässt, mit sich trägt und somit deine Räume energetisch sauber hält. Das hat sich als überaus wirksam erwiesen und hilft auch jederzeit, wenn zwischen Menschen Spannungen auftreten.

Du kannst die Lichtsäule übrigens fest bei dir zu Hause und überall dort „installieren“, wo du dir energetisch saubere Räume wünschst (Schule, Arbeit, unterwegs im Bus etc.).

Und jetzt starten wir mit den wundervollen LichtKraft-Übungen, die ich empfangen habe und selbst regelmäßig und voller Freude nutze.

Epilog

Dieses Buch ist nach meinem Empfinden der Start in eine neue Form der menschlichen Entwicklung. Ich werde es immer weiter aktualisieren und – falls es Neuauflagen gibt – alle neuen Impulse einfließen lassen, die sich mir zeigen werden. Was ich in den vergangenen Monaten, seit meinem persönlichen Start mit der LichtKraft, alles erlebt habe, ist kaum in Worte zu fassen. Ob körperlich, geistig oder auf Gefühlsebene – in meinem Leben hat sich alles grundlegend verändert. Ich fühle mich gesünder, fitter und klarer. Ich bin in einer Fülle und Freude angekommen, die ich nicht für möglich gehalten habe.

Mein Leben leuchtet! Ich leuchte! Und alles macht so viel mehr Spaß und Sinn. Eine Leichtigkeit ist möglich geworden, die jenseits dessen liegt, was mir machbar schien.

All dies wünsche ich dir ebenfalls! Und ich weiß, dass dies erst der Anfang ist. Gemeinsam können wir uns Schritt für Schritt mit und durch die LichtKraft hin zu unserer höchsten und besten Version entwickeln, die in uns schlummert. Mit Leichtigkeit, Hingabe, Urvertrauen und Spaß.

Genieße dein Sein!

Deine Sonja Ariel von Staden