

Leseprobe aus **Die Heilkunst der Erzengel** von Elke Kirchner.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

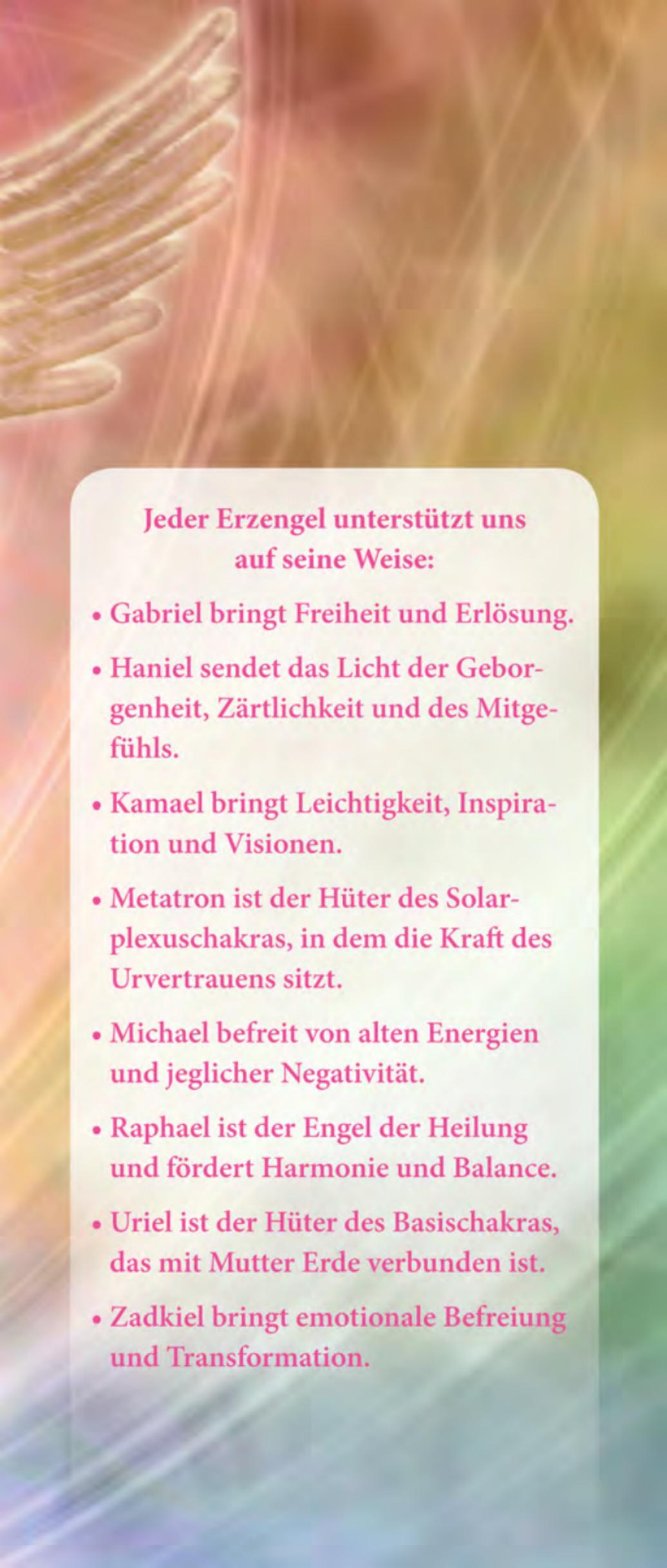
[>> Die Heilkunst der Erzengel](#)

ELKE KIRCHNER

DIE
HEILKUNST
DER
Erzengel

Heilung und
Therapiemethoden
der Neuen Zeit

 Schirner
Verlag



**Jeder Erzengel unterstützt uns
auf seine Weise:**

- Gabriel bringt Freiheit und Erlösung.
- Haniel sendet das Licht der Geborgenheit, Zärtlichkeit und des Mitgefühls.
- Kamael bringt Leichtigkeit, Inspiration und Visionen.
- Metatron ist der Hüter des Solarplexuschakras, in dem die Kraft des Urvertrauens sitzt.
- Michael befreit von alten Energien und jeglicher Negativität.
- Raphael ist der Engel der Heilung und fördert Harmonie und Balance.
- Uriel ist der Hüter des Basischakras, das mit Mutter Erde verbunden ist.
- Zadkiel bringt emotionale Befreiung und Transformation.

Inhalt

<i>Einleitung</i>	5
Vorwort.....	5
Mit Erzengeln heilen.....	8
Die Verbindung mit deinem Höheren Selbst.....	16
Übungen zur Vorbereitung auf die Heilarbeit.....	18
Die Behandlung anderer Personen.....	24
<i>Die Erzengel</i>	33
Erzengel Gabriel	34
Mit Erzengel Gabriel Erlösung finden und lernen, loszulassen.....	34
Mit Erzengel Gabriel Übergänge meistern.....	38
Mit Erzengel Gabriel das Halschakra heilen.....	46
Erzengel Haniel	52
Mit Erzengel Haniel bedingungslose Liebe leben.....	52
Mit Erzengel Haniel dem Licht der Geborgenheit folgen.....	58
Mit Erzengel Haniel verzeihen und Herzensbrüche heilen.....	62
Mit Erzengel Haniel deinen Sanftmut stärken.....	69
Mit Erzengel Haniel Selbstliebe und Selbstfürsorge leben.....	74
Erzengel Kamael	81
Mit Erzengel Kamael den Schoßraum heilen und segnen.....	81
Mit Erzengel Kamael Neues empfangen.....	87
Mit Erzengel Kamael Kreativität entfalten.....	93
Mit Erzengel Kamael Lebensfreude erlangen.....	99
Erzengel Metatron	105
Mit Erzengel Metatron das Urvertrauen stärken.....	105
Mit Erzengel Metatron die göttliche Weisheit und das allumfassende Wissen der Akasha-Chronik erfahren.....	110
Mit Erzengel Metatron die Verbindung zu unserem Höheren Selbst und zur göttlichen Quelle herstellen.....	115

Erzengel Michael	122
Mit Erzengel Michael Reinigung und Befreiung erleben	122
Mit Erzengel Michael disharmonische Beziehungen heilen	127
Mit Erzengel Michael karmische Verstrickungen lösen	132
Mit Erzengel Michael die Hellsinnigkeit stärken und hinter den Schleier der physischen Welt schauen.....	137
Erzengel Raphael	145
Mit Erzengel Raphael Ängste auflösen.....	145
Mit Erzengel Raphael dein Herzchakra harmonisieren.....	151
Mit Erzengel Raphael deinen Körper heilen	156
Mit Erzengel Raphael lernen, dem Herzen zu vertrauen.....	162
Erzengel Uriel	167
Mit Erzengel Uriel das Basischakra harmonisieren, Vitalität und Kraft leben	167
Mit Erzengel Uriel Wünsche auf dieser Erde manifestieren	172
Erzengel Zadkiel	178
Mit Erzengel Zadkiel Belastendes transformieren	178
Heilen mit vereinter Erzengelkraft	185
Heile deine Liebeskraft, und öffne dich für deinen wahren Partner	185
Heile deine Vater- und Mutterbeziehung	189
Rückführung in vergangene Leben.....	198
<i>Danksagung</i>	206
<i>Schlusswort</i>	207
<i>Über die Autorin</i>	207
<i>Bildnachweis</i>	208

Einleitung

VORWORT

Lasse die Erzengel zu deinen heilsamen Verbündeten werden, und erfahre ein Leben voller Wunder, Heilung und Unterstützung!

Der Glaube, dass Engel unerreichbar sind, ist weitverbreitet. Das entspricht aber nicht der Wahrheit, denn sowohl in alltäglichen Bereichen als auch für größere Aufgaben und Herausforderungen gibt es machtvollen Beistand und Hilfe aus der Erzengelwelt. Erzengel kommen aus hohen Dimensionen und haben starke helfende und unterstützende Energien. Ihre Präsenz ist machtvoll, und ihr Wirken ist seit Tausenden von Jahren in vielen Religionen und Weisheitslehren bekannt. Meinen ersten Kontakt hatte ich mit Erzengel Uriel. Seine Botschaft an mich war: »Alle Wesen des Lichts dienen dem höchsten Wohle der Menschen und erfüllen ihre Aufgaben gleichwertig. Die von den Menschen entwickelten Hierarchien existieren für uns Engel nicht.«

Während meiner Arbeit haben die Erzengel Kontakt mit mir aufgenommen. Sie haben mir all die kraftvollen Übungen und Heilreisen übermittelt, die ich dir in diesem Buch vorstelle und für die ich unendlich dankbar bin.

Die Erzengel stehen mit all ihren Gaben und Heilenergien dicht an unserer Seite und wollen uns helfen. Sie dürfen uns aber nur dann unterstützen, wenn wir sie darum bitten, sonst würde der freie Wille eines Menschen nicht geachtet werden. Wir Menschen sind vielschichtige Wesen mit bewussten und unbewussten Ebenen. Wir alle haben auch eine Seelenebene, die aber vielen Menschen nicht bewusst ist. Sie öffnet sich in Situationen bedingungsloser Liebe sowie in tiefen Meditationen. In Notsituationen ruft unsere Seele, ohne dass wir dessen gewahr werden, die Engel zu uns, denn sie ist immer mit den hohen Dimensionen verbunden.



Die lichte Kraft der Engel darf nur zu uns fließen, wenn wir mit den himmlischen Wesen in Kontakt treten, auf welche Weise auch immer. In diesem Buch findest du verschiedene Möglichkeiten, wie du dich auf schnelle Art und Weise mit den Erzengeln verbinden kannst. Du erfährst, wie du ihre Gaben empfängst und ihre Heilenergie durch dich fließen lassen und sie an andere Personen, zum Beispiel deine Klienten, weitergeben kannst. Öffnest du dich für deine heilsamen Begleiter, wirst du dich geborgen, geschützt und geliebt fühlen.

Du musst die Herausforderungen des Lebens nicht allein bewältigen, denn jeder Erzengel hat seine Aufgaben, sein Feld von Möglichkeiten, mit denen er dich unterstützen kann. In diesem Buch findest du zu verschiedenen Bereichen des Lebens kraftvolle Gebete, wirkungsstarke Engel-Energiebehandlungen sowie befreiende und ermächtigende meditative Heilreisen. Nimm die Hilfe der Erzengel an, und feiere dein Leben – du hast es dir verdient.

Erzengel Gabriel schenkt dir die Kraft der Erlösung und begleitet dich liebevoll bei Übergängen in deinem Leben. Erzengel Haniel spendet dir in einsamen Zeiten Geborgenheit, öffnet dich für die bedingungslose Liebe und löst Minderwertigkeitsgefühle auf. Erzengel Kamael unterstützt dich dabei, zu empfangen, und seine Kraft aktiviert dein kreatives Potenzial. Erzengel Metatron verbindet dich mit deinem geistigen Team und intensiviert deine Verbindung zu hohen Dimensionen der lichten Reiche. Erzengel Michael befreit dich von negativen Energien, löst karmische Verstrickungen auf, hilft dir, deine Hellsichtigkeit zu stärken, und schützt dich. Erzengel Raphael unterstützt dich nicht nur dabei, deinen Körper in Harmonie zu bringen, er stärkt auch deine Selbstheilungskräfte, heilt dich von alten seelischen Verletzungen und lehrt dich, deinem Herzen zu vertrauen. Erzengel Uriel hilft dir, deine Vitalität und Kraft zu leben, schenkt dir Erdung und die Verbindung zu Mutter Erde und führt dich auf deinen Seelenweg. Erzengel Zadkiel dient dir, indem er dich von belastenden Energien befreit und dein Leben erleichtert.

Wenn du bereit bist, Neues in dein Leben zu lassen, und du Möglichkeiten suchst, ein Leben in Harmonie, Freude und Frieden zu führen, dann kann dieses Buch ein wahrer Schatz für dich sein. Du kannst es entweder von vorn nach hinten lesen und deine heilsamen Erengelzeiten genießen oder die Kapitel und Übungen je nach Bedarf auswählen, die du gerade in deinem Leben als Unterstützung benötigst.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude und zahlreiche heilsame Momente!

Deine Elke Kirchner



MIT *Erzengeln* HEILEN

Bereits seit mehr als dreißig Jahren bin ich mit den Erzengeln verbunden, und ihre Hilfe hat mich durch viele stürmische Phasen getragen. Gerade in diesen unruhigen Zeiten habe ich mit der Unterstützung des Himmels am meisten über mich lernen dürfen und die größten Entwicklungsschritte gemacht. Manchmal reicht bereits die Erkenntnis, dass wir himmlische Hilfe haben, und dass wir diese annehmen, um den Weg frei zu machen für ein glücklicheres, friedvolleres, inspirierteres Leben. Jedes Gebet, jede Verbindungsübung, jedes Wort, das du an die Erzengel richtest, wird sich in deinem Leben positiv und lichtvoll auswirken. Lasse zu, dass die Erzengelebene dein Leben erfüllt und dich in allen Bereichen unterstützt.

Zu jedem der acht Erzengel und seinen spezifischen Aufgaben habe ich ein Gebet, eine Engel-Energiebehandlung und eine meditative Heilreise angeführt, die dir helfen, dich mit der jeweiligen Erzengelenergie zu verbinden. Sie alle wurden mir von den Engelwesen geschenkt, damit ich sie an dich weitergeben kann.

Mit den Gebeten kannst du jederzeit Kontakt zu den Erzengeln aufnehmen und ihnen dein Anliegen vortragen. Deine Wünsche an die Geistige Welt werden immer gehört, liebend und wohlwollend angenommen und auch immer beantwortet, wenn sie deinem höchsten Wohle dienen. Dabei tragen deine innere Einstellung und die Überzeugung, dass du geliebt wirst und es wert bist, Hilfe zu erfahren, maßgeblich zur Wunscherfüllung bei. Wenn wir in besonders herausfordernden Zeiten um Hilfe bitten, diese aber nicht in dem Maße erhalten, wie wir es uns wünschen, kann es gut sein, dass die Situation Lernaufgaben für unseren Seelenweg in sich birgt. In diesem Fall wird uns die Geistige Welt nur die Hilfe senden, die es uns ermöglicht, diese Lernaufgaben zu bewältigen.

Wenn du möchtest, kannst du die Gebete auf einen kleinen Zettel schreiben, den du bei dir trägst. Auf diese Weise kannst du im Laufe des Tages im-

mer wieder einmal deine Bitte an die Engelwelt senden. Mir ist bewusst, dass sich einige Menschen in unserer spirituellen Welt an dem Wort »Bitte« stören, weil sie sich nicht als Bittsteller sehen möchten. Für mich hat das Wort keinesfalls etwas damit zu tun, dass ich mich unterwerfe oder als klein empfinde. Denn wenn ich um etwas bitte, schwingt immer meine Dankbarkeit mit. Sei dir bewusst, dass die Engelwelt zu jeder Zeit ihren Segen voller Freude und Wertschätzung über dich ausbreitet und dass deine Liebe und deine Gebete sich positiv auf dich und die ganze Welt auswirken. Den Erzengeln ist es eine Freude, dir Heilung und Unterstützung schenken zu können.

Mit den Engel-Energiebehandlungen kannst du dich selbst mit den lichten Kräften der Erzengel verwöhnen und heilsam berühren. Das unterstützt deine eigene Wertschätzung und kommt zugleich deinem gesamten Umfeld zugute. Denn je stärker deine Selbstliebe und deine Selbstfürsorge sind, desto besser wird es dir gehen, und mit dieser positiven Energie wirst du deine Mitmenschen bereichern. Wenn du die Engel-Energiebehandlungen eine Weile für dich genutzt hast, kannst du sie, wenn du möchtest, auch bei anderen Menschen durchführen. Wie du das machst, zeige ich dir später.

Die Engel-Energiebehandlungen sind sehr kraftvoll und wirken intensiv auf allen Ebenen deines Seins. Dabei spielt es keine Rolle, ob du die Engelenenergie, die du über dein Chakrasystem empfangst und durch deinen Körper fließen lässt, während der Behandlung spürst oder nicht. Wenn du die Engel noch nicht spüren kannst, hat das nichts damit zu tun, dass sie nicht da sind. Es liegt vielmehr daran, dass deine Wahrnehmung in diesem Moment blockiert ist. Das Leben kann sehr herausfordernd sein, und auch ich spüre die Engel nicht immer gleich stark. Doch ich weiß, wenn ich sie um Unterstützung bitte, wirkt ihre Kraft in mir – ob ich sie fühle oder nicht.

Am Ende jeder Engel-Energiebehandlung leite ich dich an, deine Hände auf Mutter Erde zu legen, um die überschüssige Energie, die in diesem Moment in dir vorhanden ist, an sie abzugeben. Ein Zuviel an Energie kann dazu führen, dass du unkonzentriert und nicht in deiner Mitte bist.

Ich empfehle dir, dich mindestens einmal pro Woche mit der Engelenenergie zu behandeln. Je öfter du mit den Erzengeln in Verbindung trittst, desto inten-



siver wirst du sie wahrnehmen. Sei dir dabei gewiss: Du kannst nichts falsch machen, die Engel werden nicht. Auch wenn du dich desorientiert fühlst oder deine Umgebung chaotisch ist, wird es die Lichtwesen nicht davon abhalten, dich vollkommen zu unterstützen. Du bist in ihren Augen immer liebenswert, auch wenn du dich selbst nicht so fühlst.

Unsere Gefühle beeinflussen nicht nur unser Energiesystem, sondern auch unseren physischen Körper. Das bedeutet, wenn du glücklich oder frisch verliebt bist, richtet sich dein ganzes Immunsystem auf Gesundheit aus. Glück, Harmonie und innerer Frieden unterstützen deinen Körper dabei, gesund zu bleiben. Negative Emotionen wie Angst, Trauer und Schmerz hingegen schwächen dein Immunsystem. Gefühle, die wir in der Vergangenheit unterdrückt haben und bis jetzt nicht heilen oder loslassen konnten, zeigen sich in unserer Gegenwart immer dann, wenn wir mit ähnlichen Situationen und Emotionen konfrontiert werden. Die alten Emotionen verbinden sich dann mit denen der Gegenwart und verstärken diese.

Wenn du in deiner Vergangenheit beispielsweise großen Liebeskummer hattest und er nicht bis in die Tiefe geheilt wurde, wirkt er sich auf alle deine folgenden Liebesbeziehungen aus. Bildlich könnte man es sich so vorstellen, dass vergangene Anteile von dir immer noch in diesem Schmerz feststecken. Jedes Mal, wenn du in eine ähnliche Situation gerätst, verbindet sich der schmerzende Anteil aus der Vergangenheit mit den aktuellen negativen Emotionen und verstärkt diese im Hier und Jetzt. Das geschieht in allen Bereichen, in denen wir schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben. Durch Schocks, Traumata und Verletzungen spalten sich diejenigen energetischen Anteile von uns ab, die in dem Schmerz stecken geblieben sind und sich nun in unserem Unterbewusstsein befinden. Obwohl wir diese Anteile im Alltag nicht wahrnehmen, beeinflussen sie uns enorm. Sie belasten uns und hindern uns daran, vollkommen zu leben. Mithilfe der Engel können wir diese Anteile befreien und wieder in uns integrieren.

Die Erzengel haben die Kraft und die Macht, uns von vielen dieser schmerzhaften Erfahrungen zu befreien und heilsam zu berühren, wenn wir ihnen die Erlaubnis dazu geben.

Während der meditativen Heilreisen begibst du dich in Bereiche deines Bewusstseins, die im täglichen Leben nur selten zugänglich sind. Infolge der tiefen Entspannung und der Erhöhung deiner Energien durch die Lichtwesen ist es dir möglich, tiefere Ebenen zu erreichen und in dein Unterbewusstsein zu reisen, um dort Heilung und Befreiung zu initiieren. In ihm ist alles gespeichert, was du von deiner Empfängnis bis zum heutigen Tag erlebt hast. Auf unbewussten Ebenen befinden sich Informationen aus deiner Ahnenreihe und vergangenen Leben. Schocks, Traumata und nicht verkraftete Herzensbrüche werden hier abgelegt und wirken sich durch Blockaden in deinem heutigen Leben aus. Auch Begabungen und lichte Seelengeschenke, die du bisher noch nicht angenommen hast, können sich dir auf diesen Reisen zeigen, und du kannst sie endlich empfangen. Du bist als Seele auf die Erde gekommen, um ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben zu führen. Mit den meditativen Reisen wirst du Befreiung und Erlösung erfahren, indem du mit der Hilfe der Erzengel schmerzhaft und blockierende Erfahrungen in Licht umwandelst und Heilung auf allen Ebenen geschieht.

Du kannst die Heilreisen auch aufnehmen, beispielsweise mit deinem Handy aufsprechen und sie dann, wenn du die Reise antreten möchtest, abspielen.



Die *Behandlung* anderer Personen

Wenn du nicht dich selbst, sondern eine andere Person mit der Erzengeenergie behandeln möchtest, gibt es einige Unterschiede bei der Vorgehensweise, die du beachten solltest.

MEDITATIVE HEILREISEN

Wenn du die meditativen Heilreisen für eine andere Person anleiten möchtest, lies dir zuerst die entsprechende Reise so oft durch, bis du sie verinnerlicht hast. Bevor du beginnst, erkläre der Person, die du anleitest, was das Höhere Selbst ist und welche Rolle es während der Heilreisen spielt. Mache ihr auch bewusst, dass sie während der Reise Anteilen aus ihrer Vergangenheit begegnet wird und dass es ein Ziel der Reise ist, diese Anteile wieder zu integrieren. Dazu wirst du der Person auch Fragen stellen wie: »Wie viele Anteile nimmst du wahr? Hast du sie bereits integriert?« Diese Fragen helfen dir, das richtige Tempo zu finden.

Lies die Heilreise langsam vor, und bleibe während des Lesens in Verbindung mit der Person. Sei dir dabei bewusst, dass das Höhere Selbst der behandelten Person die Leitung übernimmt und du nur die Reisebegleitung bist. Bleibe während der Reise mit deiner Aufmerksamkeit immer bei der Person, und halte eine positive Energie aufrecht.

Alle Anrufungen und Gebete, die während der Heilreise gesprochen werden sollen, sprichst du vor. Lasse sie dir von der geleiteten Person laut nachsprechen, das erhöht die Energie. Alles, was wir laut aussprechen, hat mehr Kraft, weil es vom Halschakra mit schöpferischer Energie aufgeladen wird.

Erkläre der Person, die du anleitest, dass sie nicht alles, was du ihr vorliest, bildhaft vor ihrem inneren Auge sehen muss. Die persönliche Wahrnehmung ist bei jedem unterschiedlich, und es ändert nichts an der Wirkung, ob dein Gegenüber Bilder sieht, Gefühle wahrnimmt oder sich die Szenen einfach nur vorstellt. Solange wir daran glauben, dass die Heilung geschieht, wird sie statt-

finden, und zwar genau in dem Maße, wie es für die Seele jetzt richtig ist. Gib der Person nach der Reise genug Zeit, in aller Ruhe zurück ins Hier und Jetzt zu kommen.

Während der Reise ist Heilung von alten Traumata und Verletzungen geschehen. Im Nachgespräch solltet ihr nicht wieder in die alten Emotionen eintauchen, damit diese nicht zurückgeholt werden. Konzentriert euch stattdessen auf die positiven und heilsamen Erfahrungen der Reise. Sprich ruhig an, dass wir, wenn wir immer wieder in das alte Leid zurückkehren, es nicht loslassen und uns eine große Heilungschance verwehren.

DIE ENGEL-ENERGIEBEHANDLUNG

Schon seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit den Erzengeln. Ich zeige, wie man sich selbst mit den Engelenenergien behandeln kann, und bilde Menschen darin aus, Engel-Energiebehandlungen durchzuführen und Heilreisen anzuleiten. Während meiner Arbeit haben mich stets die Lichtwesen angeleitet. In diesem Kapitel des Buches gebe ich dir Anrufungen und Anleitungen an die Hand, mit denen du die Hilfe aus hohen Dimensionen auf die irdische Ebene leitest, um andere Menschen damit zu verbinden und zu erfüllen. Bevor du damit beginnst, Engelenenergie zu übertragen, empfehle ich dir, alle Energiebehandlungen dieses Buches mindestens dreimal für dich selbst anzuwenden. Erst einmal ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen. Das, was du selbst empfängst und erfährst, wirst du in Klarheit und Kraft weitergeben können. Dein ganzes Energiesystem wird nach der Behandlung höher schwingen, und die Engelenenergie kann leichter durch dich wirken.

VORBEREITUNG

An den Tagen, an denen du eine Engel-Energiebehandlung geben möchtest, empfehle ich dir zur Vorbereitung die intensive Erzengel-Chakra-Meditation (siehe S. 19) und auch den morgendlichen Schutzkreis (siehe S. 22). Wenn alle deine Chakras gereinigt und geklärt sind und du einen guten Schutz hast, soll-



test du außerdem den Behandlungsort reinigen, bevor du mit deinen Sitzungen beginnst. Du kannst dazu Erzengel Michael bitten, den Raum mit seinem blauen Heilstrahl von allen negativen und destruktiven Energien zu befreien.

Sorge in dem Raum, in dem du die Behandlung geben möchtest, für eine angenehme Atmosphäre. Du kannst dazu Kerzen anzünden und entspannende, meditative Musik laufen lassen. Die zu behandelnde Person sollte sich vollkommen wohlfühlen und während der Behandlung auf dem Rücken liegen. Ob auf einer Liege oder auf einer Matte auf dem Boden, ist egal. Oft ist es hilfreich, wenn die Beine durch eine Rolle unter den Knien entlastet werden. Ich empfehle, alle Handys außerhalb des Behandlungsraums zu verwahren, da von ihnen Schwingungen ausgehen, die sich kontraproduktiv auf die Engelenenergien auswirken.

Kläre zu Beginn, welches Thema heute wichtig für die zu behandelnde Person ist. Wähle dann entsprechend ihrer aktuellen Lebenssituation die passende Engel-Energiebehandlung aus.

Folge zuerst dem unten beschriebenen Ablauf. Danach konzentriere dich auf das Chakra und den Erzengel, die du für diese Behandlung gewählt hast.

Verbinde dich mit den folgenden Worten, die du laut oder in Gedanken aussprichst, energetisch mit der Person, die du behandeln möchtest: »Ich verbinde die Liebe, die mich kreiert hat und erhält, mit der Liebe, die dich kreiert hat und erhält. Ich sehe dich in deiner Ganzheit, ich arbeite zum höchsten Wohle deiner Seele, ich liebe dich, und ich danke dir für dein Vertrauen.« Wir sind alle energetisch miteinander verbunden, und mit dieser Formel richtet sich dein Bewusstsein auf das höchste Wohl der anderen Person aus.

Während der Engel-Energiebehandlung ist das Gebet sehr wichtig, denn es unterstützt die Heilung. Leite die Person, die du behandelst, an, es laut auszusprechen. Du kannst es dazu vorlesen und die Worte wiederholen lassen. Du kannst das Heilgebet auch aufschreiben und der Person mitgeben, damit sie es noch einundzwanzig Tage lang jeden Abend sprechen kann. Wenn etwas einundzwanzig Tage lang gesprochen wird, ist es in allen Bewusstseinssebenen verankert und zur Realität geworden.



DIE
Erzengel

Erzengel Gabriel

Erzengel Gabriel erscheint oft in hellblauem und türkisfarbenem Licht. Sein Wesen ist erfüllt von Freiheit und Erlösung.

Mit ERZENDEL GABRIEL *Erlösung* finden und lernen, loszulassen

Die Lichtwesen an deiner Seite rufen dich immer wieder auf: »Sei sorglos und frei wie ein Kind. Übergib uns deine Sorgen.« Doch gerade an aufreibenden Tagen, an denen du viel grübelst und dir Sorgen machst, erscheint dies fast unmöglich. Aber verbessert sich deine Situation dadurch? Du sendest auf diese Weise nur negative Energien aus. Erzengel Gabriel steht mit seinem befreienden Licht der Erlösung immer an deiner Seite. Lasse deine Gedanken von seiner befreienden Energie durchströmen, dann wirst du es schaffen, positiv zu bleiben und statt Sorgen Zuversicht zu fühlen. Wenn du bereit bist, kannst du die Engel-Energiebehandlung und die meditative Heilreise dazu nutzen, Erzengel Gabriel in dein Leben einzuladen, und deinen Weg durch seine erlösende Kraft freier und sorgloser beschreiten.

Gebet

Lieber Erzengel Gabriel,
erlöse mich von Negativität,
und führe mich auf meinem
Lebensweg
in eine positive Richtung.
Ich danke dir.



Engel-Energiebehandlung

Richte dir einen Platz her, an dem du ungestört bist und bequem liegen oder sitzen kannst. Zünde eine Kerze mit der Intention an, Erzengel Gabriel zu empfangen. Wenn du möchtest, lasse während deiner Selbstbehandlung meditative Musik im Hintergrund laufen.

Überlege dir, welchen Groll oder welche Probleme oder Situationen, die dich belasten, du heute loslassen möchtest. Du kannst sie aufschreiben oder auch während deiner Selbstbehandlung intuitiv in dir aufsteigen lassen.

Nun sprich: »Mein göttliches Höheres Selbst, öffne mein Kronenchakra, mein Herzchakra, mein Basischakra, meine Hand- und Fußchakras jetzt so weit, wie es gut für mich ist. Aus der Tiefe meiner Seele beschließe ich, keinerlei Fremdenergien anzunehmen. Ich bitte jetzt Erzengel Gabriel, seine heilsame Energie in der Intensität durch mich fließen zu lassen, wie es gut für mich ist.«

Türkisfarbenes und hellblaues Licht, ausgesandt von Erzengel Gabriel, fließt nun durch deinen Kopf in dich herein. Lasse es deinen Kopf vollständig ausfüllen, und spüre, wie sich deine Augen, Augenlider und deine Kiefermuskulatur entspannen.

Das Licht fließt weiter bis in deinen Hals und entspannt deine Halswirbelsäule. Durch den Hals fließt es in deine Schultern und Schulterblätter, von dort aus



in deine Ober- und Unterarme bis in die Hände und Fingerspitzen hinein. Jede Stelle, durch die das Licht fließt, entspannt sich. Lasse dieses hellblaue und türkisfarbene Licht der Erlösung in jede Zelle deines Rumpfes strömen, durch deine Beckenschaufel in deine Oberschenkel und in die Knie, in die Waden und bis in die Zehenspitzen hinein. Falls du an einer Stelle Anspannung oder Verspannungen spürst, lasse das gnadenreiche Licht genau an diesen Stellen durch jede einzelne Zelle fließen. Nimm wahr, wie du dich immer leichter und befreiter fühlst und dich zunehmend entspannst. Diese erlösende Kraft, die dir heute vom Himmel geschenkt wird, befreit dich von alten, belastenden Energien. Lasse jede Zelle deines Körpers sich von diesem erlösenden Licht erfüllen. Dann atme in dein Herz hinein, und komme ganz darin an. Spüre das Licht des Erzengels Gabriel in deinem Herzen und schicke es nun über deine Schultern durch die Arme, durch deine Hände bis in deine Fingerspitzen. Lege deine Handflächen auf dein Herz, stelle dir vor, dass du dich in ihm befindest, und lasse dich vom Licht durchfluten. Erinnerung dich nun an die Situation oder das Erlebnis, das du heute loslassen möchtest. Dann sprich: »Erzengel Gabriel, ich bitte dich: Lasse deine erlösende Gnade zu allen Beteiligten an dieser Situation fließen. Erlöse mich und jeden Beteiligten von destruktiven Energien, Sorgen und Negativität, und unterstütze und befreie uns zum höchsten Wohle aller. Ich bin bereit, mich friedvoll mit allen Beteiligten zu verbinden.«

Nimm wahr, wie die Gnade der Erlösung des Erzengels Gabriel die ganze Situation und alle Beteiligten erfüllt und wie Befreiung und Erlösung stattfinden. Wenn du dieses positive Bild ganz verinnerlicht hast, danke Erzengel Gabriel für sein Wirken. Atme ein paarmal tief ein und aus. Lege nun deine Hände auf den Boden, und sprich laut oder leise, wie es sich für dich richtig anfühlt: »Mein göttliches Höheres Selbst, schließe alle meine Chakras so weit, wie es gut für mich ist, und lasse so viel Energie in mir, wie ich brauche. Die überschüssige Energie sende ich an Mutter Erde.«

Meditative Heilreise

Erschaffe dir einen Ort, an dem du dich geborgen fühlst. Zünde eine Kerze mit der Intention an, Erzengel Gabriel einzuladen. Atme tief in dein Herz hinein, und komme ganz in ihm an. Bitte nun dein Höheres Selbst, dich zu leiten und zu führen.

Stelle dir vor, du stehst auf einer wunderschönen Wiese und die Sonne scheint. Spüre Mutter Erde unter deinen Füßen und die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Sieh dich um – welche Farben haben die Blumen auf deiner Wiese, die ein Teil deiner Seelenlandschaft ist? Gib dir ein paar Minuten Zeit, um ganz hier anzukommen. Nimm die Liebe deines Höheren Selbst wahr und, wie es dich begleitet.

In nicht allzu weiter Ferne entdeckst du einen See, zu dem es dich hinzieht. Setze deine Schritte ganz bewusst. Je näher du kommst, desto größer wird seine Anziehungskraft. Kurz bevor du den See erreichst, erkennst du Erzengel Gabriel, der über ihm schwebt. Du kannst deinen Blick nicht von ihm abwenden, sein Wesen berührt dein Herz auf eine wärmende und verzaubernde Weise. Voller Freude sieht er dich an. Nun bemerkst du, dass deine Hosentaschen voller Steine sind – sie erschweren dein ganzes Sein.

Nimm nun einen Stein heraus, und denke an ein Problem oder eine Herausforderung, wegen dessen oder derer du dich sorgst. Hauche die Sorgen mit deinem Atem in den Stein. Verbinde dich nun von Herz zu Herz mit der hellblau- und türkisfarbenen leuchtenden Lichtgestalt. Sprich laut oder leise, wie es dir lieb ist: »Lieber Erzengel Gabriel, ich bitte dich um vollkommene Erlösung von dieser Situation und um eine göttliche Lösung zum Wohle aller Beteiligten.«

Wirf den Stein in den See, auf dessen Grund er sanft hinabsinkt und wie ein Stern zu leuchten beginnt. Jede Situation, die dein Herz beschwert, kannst du nun auf diese Weise in die Hände der Engel legen. Du hast die Zeit, die du brauchst, um alles, was in dein Bewusstsein kommt, dem See zu übergeben. Mit jedem Stein, der im See zu leuchten beginnt, schwebt Erzengel Gabriel näher an dich heran. Vielleicht kannst du spüren, wie dein Herz leichter wird und du immer mehr von Frieden erfüllt wirst.





Nachdem du alles Beschwerliche losgelassen hast, spürst du, wie sich deine Füße vom Boden lösen und du auf Gabriel zuschwebst. Sein Licht der Güte flutet dein Herz. Er reicht dir seine Hände, und gemeinsam schwebt ihr nun über den See.

Vom Grund des Sees leuchten euch deine Steine in verschiedenen Farben wie Sterne zu. Von ihnen losgelöst, blickst du auf sie hinab und spürst, wie Zuversicht dein Herz erfüllt. Du weißt nun, dass der Himmel dir hilft und dass es für alles eine Lösung gibt, auch wenn du sie gerade noch nicht kennst. Blicke vom See auf zu Gabriel, und sprich: »Lieber Erzengel Gabriel, in deinem Licht fühle ich mich frei, vital und voller Lebenskraft.«

Wiederhole diese Worte, und nimm wahr, wie Gabriels Energie dich erfüllt. Langsam schwebt ihr beide wieder an das Ufer des Sees.

Gabriel verabschiedet sich liebevoll von dir. Danke ihm für seine Unterstützung. Seine Hilfe steht dir stets zur Verfügung. Atme einige Male tief ein und aus, und komme zurück ins Hier und Jetzt. Genieße deine neu gewonnene Freiheit und Vitalität.

Mit ERZENDEL GABRIEL *Übergänge* meistern

Erzengel Gabriel begleitet unsere Seelen, wenn wir auf der Erde inkarnieren, und führt uns, wenn wir unseren irdischen Körper verlassen, in unsere himmlische Heimat zurück. Gabriel unterstützt uns dabei, wenn wir uns dafür entscheiden, einen positiven und liebenden Lebensweg zu gehen.

Wenn eine Seele aus den lichten Reichen der hohen Dimensionen in einen Körper geboren wird, geschieht es im Schutze von Erzengel Gabriel. Sein Licht umhüllt uns, lässt uns in Leichtigkeit baden und bereitet die Seele darauf vor, im irdischen Körper einzuziehen. Wenn wir uns im Seelenreich für ein irdisches Leben entscheiden, wissen wir, dass die Energien dort grobstofflicher sind. Wir kommen aus bedingungsloser Liebe, sind aus ihr erschaffen worden und inkarnieren uns in einer Welt, in der jene erlernt werden möchte. Alle

Seelen auf dieser Erde haben das eine Ziel: vollkommene Liebe zu leben mit jedem Atemzug. Wenn wir Seelen uns für ein menschliches Leben entscheiden, geht es um die Lernerfahrung, das vollkommene Licht in uns auch in der Dunkelheit anzuerkennen und dieses nach außen zu projizieren.

Das Problem in unserer Welt ist, dass die meisten sich von ihrem Verstand leiten lassen. Somit handeln sie rational und meist nicht aus Liebe. Verbinde dich bei allem, was du tust, mit deinem Herzen. Fühle in dein Herz hinein, und nimm wahr, was es möchte. Das innere Wissen, das in uns allen angelegt ist und auch deinem Herzen innewohnt, wird in einem entspannten und friedlichen Zustand für uns zugänglich. Dann wird uns bewusst, dass wir alle liebende Wesen sind. Wenn wir jedoch in ein negatives Umfeld gelangen, kann es schnell passieren, dass wir uns von diesen Energien anstecken lassen.

Erzengel Gabriel ruft dir heute zu: »Erinnere dich! Erinnere dich an das unendliche Licht in dir. Konzentriere dich auf dieses Licht, und strahle es aus, damit die Negativität in deinem Umfeld sich ins Positive wandeln kann. Und wenn die Wesen in deinem Umfeld nicht bereit dafür sind, dass die Energie sich ins Positive wandelt, dann bleibe du dennoch in deiner liebenden Energie, genieße dich, und lasse dich nicht davon beeinflussen, was im Außen ist.«

Der türkisfarbene Strahl des Erzengels Gabriel geleitet dich aus der Dunkelheit ins Licht. Auch das ist ein Übergang, wenn du dich dafür entscheidest, aus dem Massenbewusstsein, das zumeist noch im Dunklen steckt, auszutreten, in deine eigene Welt der Liebe einzutreten und in dieser zu leben. Wir müssen lernen, zu akzeptieren, dass andere Menschen andere Erfahrungen machen möchten, ohne sie dafür zu verurteilen. Erinnere dich an den liebenden Kern in dir, Erzengel Gabriel hilft dir dabei. Wenn du in positiver Energie bleibst, kannst du dir deine eigene, positive Welt erschaffen.

Erzengel Gabriel unterstützt dich mit seiner unendlichen Liebe zu dir dabei, ein Leben in Freiheit und liebevoller Stärke zu führen. Mache dir bewusst, dass dies deine Entscheidung ist. Und jedes Mal, wenn du das Gefühl hast, das Negative hat dich ergriffen, bitte Erzengel Gabriel, dir sein Licht zu senden. Er befreit dich, hält dich an der Hand, führt dich in dein inneres Licht und hilft dir, deine Welt positiv zu gestalten. Er füllt dich auf mit innerer Freiheit und Leichtigkeit.



Wenn du ein Kind bekommst oder in deinem Umfeld Kinder geboren werden, kannst du ganz bewusst Erzengel Gabriel bitten, den Übergang aus dem unendlichen Feld der Liebe in die grobstoffliche Welt unserer Erde sanft, liebevoll und geschützt geschehen zu lassen. Und verlässt dich ein Mensch, eine Seele aus deinem Umfeld, so bitte Erzengel Gabriel, alle Beteiligten mit seinem unendlichen Licht einzuhüllen, ihre Ängste aufzulösen und einen liebenden Fluss der Befreiung, der Leichtigkeit und des Lichts zu erschaffen.

Gebet der Empfängnis und Geburt

Lieber Erzengel Gabriel,
begleite mit deinem türkisfarbenen Strahl des Übergangs
die Seele voll Liebe und Sanftheit aus den himmlischen Reichen
in den menschlichen Körper.
Halte, schütze, segne sie im Mutterleib.
Begleite das neugeborene Kind aus dem Leib der Mutter
hinaus in ihre Arme.
Lasse deine schützende Hülle sie umgeben
von der Ankunft im Körper bis zur Geburt.
Hülle Mutter, Kind und Vater in deine Gnade
der erlösenden, liebenden Kraft ein.
Ich danke dir.



Gebet des Sterbens

Lieber Erzengel Gabriel,
umhülle diesen Körper, diesen Geist, diese Seele
mit deinem türkisfarbenen, befreienden, erlösenden Licht.
Unterstütze die Seele dabei, sich sanft und liebevoll
aus dem Körper zu lösen. Trage sie in deinem schützenden,
liebvollen Strahl in die Dimension der himmlischen Reiche,
in der sie in vollkommener Harmonie und Liebe sein kann.
Unterstütze alle Hinterbliebenen mit deinen befreienden
Kräften dabei, loszulassen und einen sanften
und liebenden Übergang zuzulassen.
Ich danke dir.



Gebet für deine positive Welt

Lieber Erzengel Gabriel,
umhülle und erfülle mich mit deinem türkisfarbenen Strahl
der Leichtigkeit und Erlösung.
Ich bin bereit, mein Leben mit deiner Hilfe liebevoll
und positiv zu gestalten.
Ich lasse heute alle negativen Energien hinter mir zurück
und entscheide mich aus der Tiefe meiner Seele dafür,
auch die Welt positiv zu gestalten.
Ich danke dir.





Engel-Energiebehandlung

Erschaffe dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Zünde eine Kerze in der Intention an, Erzengel Gabriel zu empfangen, und lasse dich von leiser Hintergrundmusik tragen.

Lege oder setze dich so bequem wie möglich hin. Atme ein paarmal tief ein und aus, und komme ganz in deinem Herzen an. Sprich nun folgende Worte laut: »Mein göttliches Höheres Selbst, bitte öffne mein Kronenchakra, mein Herzchakra, mein Basischakra, meine Hand- und Fußchakras jetzt so weit, wie es gut für mich ist. Aus der Tiefe meiner Seele beschließe ich, keinerlei Fremdenergien zuzulassen. Ich bitte jetzt Erzengel Gabriel, seinen türkisfarbenen Strahl in der Intensität durch mich fließen zu lassen, wie es gut für mich ist.« Kraftvoll, unterstützend und voller Licht hüllt dich nun der türkisfarbene Strahl des Erzengels Gabriel ein. Er erfüllt dein gesamtes Energiefeld. Du befindest dich jetzt in der Lichtsäule von Erzengel Gabriel, und sein Licht strömt in deinen ganzen Körper hinein. Leichtigkeit, Erlösung und eine liebende Fürsorge durchfluten dich. Lasse diese Energien bewusst in jede Zelle deines Körpers fließen – zunächst in deinen Kopf, wo sich nun jede Zelle entspannt und sich mit Leichtigkeit füllt. Das Licht fließt weiter in deinen Hals, und auch dieser entspannt sich. Es strömt in deinen Rumpf hinein, in deine Beine, Knie und Waden bis in die Füße. Es erfüllt deine Oberarme, deine Unterarme bis in die Hände hinein. Jede Zelle deines Körpers beginnt, im Licht von Erzengel Gabriel zu leuchten. Leichtigkeit und Erlösung erfüllen dich, und du fühlst dich leicht und geliebt.

Sprich folgendes Gebet: »Erzengel Gabriel, erlöse jede Zelle meines Seins von Negativität, Angst und destruktiven Energien, und erfülle mich mit Leichtigkeit, lichter und unterstützender Liebe.«

Spüre, wie dich Erzengel Gabriel mit seiner liebenden Präsenz erfüllt.

Nimm dir die Zeit, in diesem Zustand zu verweilen, und falls du irgendwo im Körper Verspannungen oder Anspannung spürst, lasse diese Bereiche besonders intensiv von dem türkisfarbenen Licht des Erzengels Gabriel durchfluten. Konzentriere dich nun auf deine Hände, und nimm wahr, wie das türkisfarbene Licht Gabriels aus deinen Handflächen hinausströmt.

Falls du Angst oder Wut verspürst, lege deine Hände genau auf die Körperstellen, in denen sich die negativen Emotionen manifestieren, und flute sie mit Gabriels Energie. Lasse dann das Licht noch einmal ganz gezielt durch jede einzelne deiner Zellen fließen, und spüre, wie das segensreiche, liebevolle Licht dich durchströmt und der türkisfarbene Strahl dich befreit und mit Leichtigkeit erfüllt. Nimm die erlösende Kraft wahr.

Sprich nun folgendes Gebet laut aus: »Lieber Erzengel Gabriel, ich bitte dich, begleite mich aus negativen Bereichen meines Lebens in meine eigene, liebevolle und friedvolle Welt. Befreie mich von alten Verhaltensweisen der Destruktivität, und erfülle mich mit Leichtigkeit. Ich bin bereit, den Schritt aus der Negativität in meine eigene, positive Welt zu gehen.«

Stelle dir im Geiste dein Zuhause vor. Es wird von einer türkisfarbenen schimmernden, lichtvollen Hülle umgeben. Das türkisfarbene Licht löst jegliche dunkle Energie auf und erfüllt dein ganzes Zuhause mit Leichtigkeit und Erlösung. Stelle dir jetzt dich in diesem leuchtenden Heim vor, und spüre, wie sich eine liebende Zuversicht in dir ausbreitet. Wenn du möchtest, kannst du diese lichte, kraftvolle Hülle sich über alle Wohnungen, Häuser und Orte ausbreiten lassen, an die du Befreiung und Erlösung senden möchtest.

Stelle dir schließlich vor, dass diese schillernde Kraft dich und dein Leben umgibt. Auch wenn ein Mensch in deinem Umfeld negative Schwingungen verbreitet, kannst du nun bei dir selbst bleiben, glücklich sein und die Welt mit deinem Glück segnen, dem Glück in dir. Danke Erzengel Gabriel, und wisse, er ist immer da, wenn du ihn rufst.

Nun sprich folgende Worte laut oder leise, wie es für dich richtig ist: »Mein göttliches Höheres Selbst, schließe alle meine Chakras jetzt so weit, wie es gut für mich ist, und lasse so viel Energie in mir, wie ich brauche.« Lege deine Hände auf den Fußboden, und schenke Mutter Erde die überschüssige Energie.



Meditative Heilreise

Erschaffe dir einen Ort, an dem du dich geborgen fühlst und von dem aus du diese meditative Reise antreten kannst. Leise Musik im Hintergrund kann dich dabei unterstützen. Zünde eine Kerze mit der Intention an, dass du jetzt Erzengel Gabriel zu dir einlädst. Atme ein paarmal tief ein und aus.

Du befindest dich auf einer wundervollen, von Blumen bedeckten Wiese. Dieser Ort lässt in dir ein Gefühl der Geborgenheit aufsteigen. Sonnenstrahlen streicheln sanft deine Haut, und unter deinen Füßen spürst du Mutter Erde, die dich liebevoll trägt.

Bitte jetzt dein Höheres Selbst um seine Führung. Aus nicht so weiter Ferne nähert sich dir ein leuchtendes, goldenes Licht. Als es näher kommt, erkennst du, dass es eine Lichtgestalt ist, und nimmst wahr, dass sie dir ähnlich sieht. Sie ist ein Teil von dir, der voller Liebe für dich strahlt. Jetzt steht er vor dir. Umarme ihn, und dieses Wesen verwandelt sich in reines Licht, das in dich hineinfließt. Selbstwert und Selbstliebe weiten sich wie ein heilsamer Balsam in dir aus. Jede Unsicherheit löst sich auf.

Gehe ein paar Schritte über deine Wiese, und sieh dich um. In der Ferne erblickst du einen Fluss, über den eine Brücke führt, und du hörst das Rauschen des Wassers.

Dieser Fluss zieht deine Aufmerksamkeit auf sich. Gehe zu ihm hin. Die gegenüberliegende Seite des Ufers ist von einem samtigen, schillernden Glanz umgeben. Die Pflanzen und auch die Atmosphäre sind in ein seidiges Licht getaucht. Es fühlt sich friedvoll und glücklich an.

Bitte nun Erzengel Gabriel mit folgenden Worten zu dir: »Lieber Erzengel Gabriel, ich bitte dich, erfülle mich mit deinem türkisfarbenen, befreienden Strahl der Leichtigkeit und des Übergangs.«

Vor der Brücke bildet sich eine große, strahlende und imposante Lichtsäule. Du nimmst eine Liebe und Leichtigkeit wahr, die dich zunehmend erfüllen. Vielleicht kannst du jetzt Erzengel Gabriel sehen, hören oder fühlen, oder du stellst ihn dir einfach vor. Auf spiritueller Ebene steht fest, dass Erzengel Gabriel sich in deinem Energiefeld befindet. Stelle dich in die Lichtsäule, und lasse die Energie der Erleichterung und Befreiung dich aufladen. Das Licht dieser

Säule erfüllt jetzt auch die gesamte Brücke. Wenn du möchtest und dazu bereit bist, wird Erzengel Gabriel dich dabei unterstützen, auf die andere Seite des Flusses und somit in deine eigene, positive Welt zu gelangen.

Mache dir noch einmal bewusst, dass du hier auf der Seite, auf der du gerade noch stehst, Negativität und die Bereitschaft, in negativen Lebenskonzepten zu verharren, zurücklässt. Was auch immer dich umgeben mag, du kannst stets in der Energie der Liebe und des Friedens bleiben. Selbst wenn es dir nicht immer gelingt, sofort zu erkennen, dass du gerade in Negativität verweilst, und schnell in deine Welt der Harmonie und des Friedens zurückzu-kehren, nachdem du heute diese Brücke überquerst, entscheidest du dich für ein glücklicheres Leben. Auch wenn gerade Stürme um dich toben, Erzengel Gabriel wird dich schützen, von Negativität befreien, leiten und den dir innewohnenden Kern der bedingungslosen Liebe stärken. Bitte ihn darum, deine Gabe der Akzeptanz zu kräftigen.

Jetzt gehe Schritt für Schritt in dem Bewusstsein über deine Brücke, dass jeder Schritt dich in deine Welt des Herzens und der Liebe trägt. Bitte Erzengel Gabriel, dich mit seinem Licht des liebevollen und behüteten Übergangs zu unterstützen. Erfüllt von diesem Licht, fühlst du dich beinahe schwerelos, als würdest du getragen. Mit Leichtigkeit erreichst du das andere Ufer. Setze dich in das Gras, und nimm die Atmosphäre, die dich innerlich erhebt, in dir auf. Lasse dich durchdringen von der Energie deiner liebevollen Welt.

Bitte nun Erzengel Gabriel darum, um dich eine Hülle des Lichtes zu bilden. Sanft, freundlich, leicht und schillernd umgibt dich dieses Feld, in dem du dich geborgen fühlst und ganz bei dir selbst sein kannst. Das Lichtfeld wird dich ab jetzt immer umhüllen. Jedes Mal, wenn du dich daran erinnerst, wird es sich wieder aufladen. Bitte Erzengel Gabriel darum, dich und deine Welt einmal täglich mit seinem Licht zu stärken und zu unterstützen.

Atme tief ein und aus, und wenn du so weit bist, komme zurück ins Hier und Jetzt.





»In Notsituationen ruft unsere Seele, ohne dass wir dessen gewahr werden, die Engel zu uns, denn sie ist immer mit den hohen Dimensionen verbunden. Die lichte Kraft der Engel darf nur zu uns fließen, wenn wir mit den himmlischen Wesen in Kontakt treten, auf welche Weise auch immer.

In diesem Buch findest du verschiedene Möglichkeiten, wie du dich auf schnelle Art und Weise mit den Erzengeln verbinden kannst.«

Elke Kirchner