

Liebe Freunde,

Wir grüßen Euch vor diesem nächsten Essence Training Modul zum Thema Solar Plexus! Wir wissen aus unseren Gesprächen mit einigen von Euch, dass Ihr Euch sehr auf dieses Modul freut – und gleichzeitig geht Euch „der Hintern auf Grundeis“! Ihr freut Euch darauf, die Kraft, das Selbstvertrauen und den Selbstwert, die sich durch die Arbeit mit dem Solar Plexus öffnen, zu erwecken, aber zugleich habt Ihr auch Angst, den „Stier bei den Hörnern zu packen“, während Ihr ihn umarmt.

Dafür gibt es einen guten Grund. Das Problem, vor dem Ihr steht, ist, dass die meisten „New Ager“ sensitive, sanfte und herzzentrierte Menschen sind, die mehr Fokus auf die oberen Chakren – das Herz, die Krone und Spiritualität - legen. Aber es fehlt Euch oft an Lebendigkeit, Wirksamkeit, Intensität und Kraft. Die meisten von Euch leben nicht als kraftvolle und potente Menschen. Ihr vergebt Eure Kraft, indem Ihr „nett“ seid, Konfrontation vermeidet und Ihr nicht in dem Ausmaß, wie Ihr könntet, die Schöpfer Eures Lebens seid und eine bessere Welt erschafft.

Hier sind einige der Schwierigkeiten, die durch ein unausgeglichenes 3. Chakra entstehen:

- *Gefühle von mangelndem Selbstwert und von Selbstkritik, oder – im Gegenteil – davon, Dich aufzublasen, Dich zu beweisen und zu leisten, von Ego und Selbstsüchtigkeit*
- *das Gefühl, kollabiert zu sein oder dass Deine Kraft zurückgehalten ist – oder im Gegenteil – Du dominierend und aggressiv bist*
- *Kämpfen – sei es mit Dir selbst, mit Anderen oder mit dem Leben*
- *Wettbewerb*
- *Verwicklung in Rangordnungs-Spielchen*
- *Wut, Aggression oder Reizbarkeit*
- *Gefangensein im Antreiben oder Tun – überdreht, geschäftig*
- *Kontroll-Themen – entweder mit Dir selbst oder mit anderen*
- *der Unfähigkeit, Dich zu entspannen oder loszulassen*
- *Opfer-Bewusstsein – Gefühle von „Ich kann nicht“, „Ich weiß nicht, wie“, „Es wird bei mir nicht funktionieren“, oder Du machst andere zum Opfer*
- *Themen der Scham – zu Aspekten Deines Lebens, die Du zu verstecken neigst, oder das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein*
- *Masken und Rollen, die Deine Authentizität verschleiern*

Der Grund für Eure Nervosität ist, dass Ihr wisst, dass dieses Chakra Euch herausfordert, für Euch selbst einzustehen, Verantwortung für Euer Leben zu übernehmen und viele ungesunde Abhängigkeitskordeln, Opfermuster und Falschheiten durchzuschneiden!

Den Solar Plexus zu öffnen, bedeutet, Feuer zu erwecken. Dies ist ein Feuer-Chakra: intensiv, direkt, machtvoll und leistungsfähig. Wenn Ihr den Solar Plexus versteht, werdet Ihr zum Löwen im Leben. Ihr brüllt mit der Stärke der Seele. Ihr habt den Mut, authentisch zu leben und eine Schneise durch den Müll zu schlagen, der Euch konstant umgibt und der versucht, Euch klein zu machen.

Einladung zum Solar Plexus Modul
BEFREIE DEINE INNERE KRAFT
Ermächtigung und die Freiheit, Du selbst zu sein

ESSENCE
t r a i n i n g

Im kommenden Modul werden wir Eure inneren Feuer nähren und Euch helfen, für Euer Leben einzutreten, damit Ihr Eure Würde, Euren Selbstwert und die Fähigkeit zum Handeln wiedergewinnt. Wir möchten, dass Ihr mit Kraft und Effektivität in der Welt lebt. Das negiert nicht Euer Herz; vielmehr könnt Ihr nur kraftvoll lieben, wenn Ihr einen starken Solar Plexus habt!

Und für diejenigen, die schon in ihrer Kraft sind – Ihr lernt, mit ihr umzugehen. Im Moment noch rennt Ihr meist mit überdrehter Energie gegen Wände; Ihr macht und tut, schiebt, rennt über andere hinweg oder seid gefangen in selbstzentriertem Ego. Euer nächster Schritt geht darum, Eure Kraft reifen zu lassen, sie mit Eurem Herz und Eurer Weisheit zu integrieren und den Mut zu finden, Euch die „Stärke der Berührbarkeit“ leben zu lassen. Ihr könnt ein mächtiger Schöpfer sein und ein herzzentriertes, seelenermächtigtes Leben führen.

Ihr könnt Euch auf dieses Modul vorbereiten, indem Ihr etwas tiefer in Euren Solar-Plexus atmet, jedes mal wenn Ihr daran denkt. Achtet auf das, was dort geschehen will – entweder es entspannen, es ausdehnen oder beides. Schaut Euch auf einer anderen Ebene die Kraft-Themen in Eurem Leben an. Nehmt die Wege wahr, in denen Ihr mehr in Eurer Energie und Stärke sein könntet. Beobachtet, wie Scheu, Scham oder die Angst, verurteilt zu werden, dazu führen, dass Ihr Euch selbst nicht treu seid oder Eure Energie zurückhält. Beobachtet die Art und Weisen, in denen Ihr Euch selbst klein haltet, wenn Ihr groß sein könntet. Stellt Euch die Frage: „wie würde ich sein oder handeln, wenn ich voll und ganz in meiner Kraft wäre?“

Wir freuen uns darauf, mit Euch diesen wichtigen Abschnitt Innerer Arbeit zu erforschen. Einen gesunden und ermächtigten Solar Plexus zu haben, der in Balance mit Eurem Herz und Eurem Bewusstsein ist, führt zu einem dynamischen, vollen und kraftvollen Lebenszustand.

In Liebe und Freundschaft,

Ritama und Kabir