

## ***Liebe Freunde,***

wir widmen uns der Erschaffung einer Welt, über die wir uns freuen und auf die wir stolz sein können. Und um das zu bewerkstelligen, steht an allererster Stelle, dass wir zu besseren Beziehungen untereinander beitragen.

In diesem Kehlchakra-Modul werden wir mit einem Aspekt des 5. Chakra beschäftigen – mit unserer Schöpferkraft. Unsere Kehle und Stimme sind machtvoll-kreative Kräfte. Wenn wir sprechen, erzeugen wir beim Anderen Gedanken, Gefühle, Handlungen und Verhaltensweisen. Je deutlicher und kraftvoller unsere Energie durch die Kehle strömt, desto mehr erzeugen wir eine Synergie mit Anderen und manifestieren unsere Absichten. Wir werden dich dabei unterstützen, in deine bewusste und mächtige Schöpferkraft einzutreten.

Dazu untersuchen wir Kommunikation aus energetischer Sicht. Wir schauen uns an, was es heißt, von unserer „Essenz“ her zu kommunizieren anstatt aus unserer Persönlichkeit und unseren Mustern heraus. Wir werden besonders Wert darauf legen, in Wahrheit zu sein – d.h. deine Wahrheit zu entdecken und sie auf gesunde Weise auszudrücken, so dass der Andere dich auch hören kann. Und wir werden damit arbeiten, einer anderen Person auf authentische Weise zuzuhören.

Wir sind in Familien aufgewachsen, die in Bezug auf ihre Kommunikation dysfunktional waren. Wir haben nie gelernt, uns auf gesunde Weise auszudrücken, zu sagen, was wir wirklich fühlen, und das auf eine Art und Weise, die vom Gegenüber gehört werden kann. Wir sprechen, aber wir drücken nicht das aus, was bedeutsam ist; wir hören zu, aber wir hören nicht wirklich hin; unsere Worte verwirren anstatt etwas zu erhellen, und wenn wir versuchen, uns mitzuteilen und Intimität zu schaffen, kreieren wir allzuoft Mauern, Distanz und Disharmonie.

In der bewussten Kommunikation lernen wir zunächst, nach innen zu hören und die Kommunikation mit uns selbst und unserer Wahrheit zu etablieren. Dann wird uns klar, was es bedeutet, sich auf eine andere Person einzustimmen und den richtigen Zugang zu finden, damit sie unsere Botschaft hören können. So steuern wir in neuer Weise durch verworrene Situationen hindurch und erschaffen stattdessen eine klare, befriedigende und freudige Begegnung.

Auf der höheren Ebene geht es um die Kommunikation mit unserer Seele. Wir lernen, mit unserer höheren Weisheit zu sprechen und ihr zuzuhören. Diese immense kreative Kraft führt uns in das, was wir „bewusste Schöpferkraft“ nennen. Wir werden also damit arbeiten, unsere Ziele klar zu visualisieren und sie mit Worten und radiatorischer Energie hinauszusenden, damit wir die Welt maximal effektiv beeinflussen können.

Zur Vorbereitung schlagen wir vor, dass du deine alltägliche Kommunikation mit Anderen beobachtest. Du wirst wahrscheinlich die vielen Momente bemerken, in denen du nicht ausdrückst, was du fühlst, oder in denen du indirekt, unklar oder nicht kraftvoll darin bist, deine Botschaft „rüber zu kriegen“, zu vermitteln. Nimm Notiz davon, wo und wann dein Körper sich in deiner Kommunikation anspannt.

Fokussiere dich während deiner Meditation auf den Atem – und wann immer du dich im Laufe des Tages daran erinnerst. Übe in deiner Meditation, einen „Ahhhh“-Ton zu machen, wie einen Seufzer, um die Kehle zu lockern und weicher zu machen. Auch verschiedene Arten des „Tönens“ wie Singen oder „OM“-Chanten sind hilfreich, um das Kehlchakra zu stimulieren.

Wir freuen uns darauf, dich zu hören(!) und gemeinsame Zeit zu verbringen.

In Liebe und Freundschaft,  
***Ritama und Kabir***