

Liebe Freunde,

wir beginnen mit den Vorbereitungen für das kommende Modul zum Bauch-Chakra Modul und laden Dich zu diesem wichtigen Bereich der Inneren Arbeit herzlich ein.

Wir möchten diesen Brief beginnen, indem wir konstatieren, dass die Arbeit am 2. Chakra zum intensivsten und herausforderndsten Abschnitt der Inneren Arbeit zählt und sie bedarf deinerseits einer tiefen inneren Verpflichtung und Bereitschaft. Sie ist emotional, kathartisch und oft tränenreich, und wir möchten, dass Du darauf vorbereitet bist. Der Grund dafür ist, dass diese Arbeit eine Rückkehr zu unserer familiären Vergangenheit und die Erforschung der vielen Kräfte, die uns in unserer Kindheit formten, beinhaltet.

Ein wichtiger Teil davon ist die Entdeckung des unerledigten „Gepäcks“, welches wir noch aus unserer Kindheit mit uns herumschleppen und welches heute noch immer unnötige Störungen in uns verursacht. Wir erforschen unsere Emotionen und heilen unsere vielen Wunden und Muster, die wir aus dieser Zeit noch mit uns tragen.

Wegen dieses „Gepäcks“:

- *werden wir leicht von anderen verletzt*
- *sind wir bedürftig, aber unfähig, unsere Bedürfnisse befriedigt zu bekommen oder wir gehen mit ihnen unangemessen um*
- *isolieren wir uns und haben Schwierigkeiten damit, uns mit anderen Menschen zu verbinden oder wir sind übermäßig involviert, abhängig oder mit jemand anderem „verschmolzen“*
- *sind wir emotional blockiert oder übermäßig emotional und werden von unseren Emotionen bestimmt*
- *projizieren wir elterliche Themen auf Andere, besonders auf unsere Partner - was zu allerlei unterschiedlichen zwischenmenschlichen Schwierigkeiten führt.*

In diesem Modul machen wir einen riesigen Schritt, um diesen emotionalen Ballast zu heilen und um eine neue Freiheit für unsere Gefühle und von unseren Gefühlen zu finden. Um dies zu tun:

- *erforschst Du Deine Ursprungsfamilie - was ist wirklich in Deiner Familie vorgegangen und wie hat es sich auf Dich ausgewirkt – sowohl auf der offensichtlichen äußeren Ebene als auch auf der subtilen energetischen Ebene*
- *durchbrichst Du die Kette des ungewollten Familienerbes, welches von den Eltern an die Kinder über Jahrhunderte hinweg weitergegeben wurde und ermöglichst Dir und Deinen Kinder einen neuen Anfang.*
- *wirst Du die Lasten der emotionalen Spannungen, die Du trägst, verstehen lernen und klären*
- *arbeitest Du mit Deinem Inneren Kind: Du lernst, ihm zuzuhören und sich anzuschauen, wie es Dein Leben beeinflusst*
- *arbeitest Du mit den Mutterinstinkten: Es ist wesentlich für Frauen zu verstehen, wie diese Kräfte in euch wirken. Auch für Männer ist diese Arbeit wichtiger als sie realisieren, wegen des Einflusses, den eure Mütter auf euch hatten und die Gemütsbewegungen/Emotionen, die Frauen weiterhin bei euch auslösen.*
- *arbeiten wir mit Kordeln und Verbindungen: Wir transformieren ungesunde Energiekordeln, die aus unserem Bauch kommen und Abhängigkeit, Anhaftung, Kontrolle und Störungen in Beziehungen verursachen, in positive Anbindungen, die Verbindung, Intimität, Austausch und Wärme kreieren.*

Einladung zum Bauch-Chakra Modul
MEISTERE DIE ACHTERBAHN DER GEFÜHLE
Unsere Vergangenheit heilen – Freude und emotionale Gesundheit

ESSENCE
t r a i n i n g

In diesem Modul werden wir Prozessarbeit, Meditation, Körperarbeit, Familienaufstellungen aus energetischer Sicht und persönliche Energie-Diagnose verwenden. Obwohl diese Arbeit mit den Emotionen oft als „nicht spirituell“ angesehen wird, haben wir doch die Erfahrung gemacht, dass ein reifes spirituelles Bewusstsein erst möglich ist, wenn Du einen gesunden und stabilen Emotional-Körper hast.

Wenn die Emotionen sich klären und das 2. Chakra heilt, öffnen sich im Bauch die Essenzqualitäten der Freude, des Spielerischen, der Wärme und der Verbundenheit. Wir finden neuen inneren Frieden und Erfüllung und die tiefere Kraft des Bauches öffnet sich, um uns eine neue Stärke und Solidität zu geben.

Wir möchten Dir ein paar Vorschläge machen, wie Du Dich auf dieses Modul vorbereiten kannst:

- *Erinnere Dich an Ereignisse und Gefühle aus Deiner Kindheit. Verbringe Zeit mit alten Fotos oder Gegenständen aus dieser Zeit. (Bitte bring deine Kindheitsfotos mit zum Modul, besonders Bilder von Dir selbst, Deiner Mutter, Deinem Vater und anderen Familienmitgliedern)*
- *Lasse Deine Gefühle auf eine intensivere Art zu, als Du es normalerweise tust. Wenn Gefühle während des Tages hochkommen - ob glückliche oder schmerzhaft - dann atme tiefer in sie hinein und gib ihnen mehr Raum.*
- *Verfolge Deine Gefühle zurück. Stell Dir selbst die Frage: „Wann habe ich diese Art von Gefühl das erste Mal erlebt?“ Lass die Erinnerungen hochkommen. Je mehr Zeit Du jetzt damit verbringst, Dich vorzubereiten, desto einfacher und tiefer wird die Arbeit später für Dich sein.*
- *Meditation. Während Du still sitzt, lege Deine Hände auf Deinen Bauch. Schließe Deine Augen und atme in Deinen Bauch hinein. Nimm die Empfindungen und Gefühle dort wahr. Der Bauch trägt viele Gefühle in sich. Höre zu und fühle. Sie haben Dir viel mitzuteilen.*

Wir freuen uns auf unsere gemeinsame Zeit. In Liebe und Freundschaft,

Ritama & Kabir
& Essence Training Team