

2. Chakra

Nimm bewusst einen Atemzug, und dein Ritual wahr.

Spüre ganz bewusst dein 2. Chakra **knapp unterhalb deines Nabels** in dem du es mit deiner Handfläche berührst und für ein paar Atemzüge hin atmest.

Es repräsentiert **deine Kreativität und die Kraft in die Weiterführung des Lebens.**

Dafür ist eine gehörige Portion Kreativität & Kraft notwendig, dessen kannst du dir sicher sein, dass diese in dir wohnt.

Wenn die kreative Kraft der Sexualität erwacht gibt es schier kein Halten mehr und das Unmögliche wird möglich.

Man spricht hier auch vom inneren Kind, das auf der einen Seite sehr behutsam behütet werden soll und dafür als Geschenk die Leichtigkeit der kreativen Kraft bereit hält.

Spontanität und das Spielerische lernen, neue Wege zu finden.

die Freude, welche die schier unerschöpfliche Kraft erschließt, liegen hier zu Grunde. Allemal Grund um dich um ein harmonisches 2. Chakra zu kümmern. Diese **schöpferische Kompetenz** wird dir mit steigendem Bewusstsein zu Teil.

Ein **balanciertes 2. Chakra** lässt dich dem anderen Geschlecht offen und ohne Einschränkung begegnen. Du gehst auch auf Probleme neugierig und positiv zu, um diese zu lösen und neue Wege zu finden. Die Sexualität ist ein Ausdruck eines lebendigen, freudvollen im Leben stehen.

Ist dieses aus der Harmonie, kommt es zu einer Reduktion der eigenen Kraft, sobald wir in Beziehung treten und dem begegnen das wir uns wünschen, gar brauchen, um unsere Lebendigkeit zu leben.

Aus versehen übertragen wir die Bedürfnisse des inneren Kindes auf andere Kinder und natürlich auch auf unsere eigenen inneren Kinder und reduzieren sie.

Achtung:

Auch ist es möglich das wir hier die Büchse der Pandora öffnen und über die Maße hinaus schießen. Dies äußert sich in einem übertriebenen Sexualverhalten, genauso wie den Kindern Dinge über die Maße gewähren zu lassen.

Die heilsame Erfahrung im Alltag im 2. Chakra ist: **Mitgefühl und Augenhöhe**

Lass deiner Kreativität (selbst)bewusst einmal freien Lauf!

Heute ist Vollmond, die heilsame Naturerfahrung zum harmonisieren des 2. Chakras. Ergänzt wird diese perfekt durch Bild /Vorstellung von einem klaren Bergsee.

Ich wünsche dir einen klaren Himmel um den Vollmond sehen zu können, was besonders schön ist. Sei getröstet, falls es nicht so perfekt abläuft. Die harmonisierende Wirkung des Vollmondes in deinem neuen Bewusstsein ist dennoch da.

Du kannst deine Kreativität einsetzen, um dir mit deiner Vorstellungskraft dieses Bild zu erzeugen. Bilder haben eine starke Kraft und kannst sie gut für Affirmationen und Visionen nutzen. Probier es aus.

Gehe heute deinem ganz normalen Alltag nach und nimm immer wieder einmal einen tiefen Atemzug um zu spüren:

- Wie geht es mir gerade?
- Gehört Kreativität und Lebensfreude zu meinem Alltag?
- Wie gut kenne ich die Bedürfnisse meines inneren Kindes?
- Wie geht es mir mit meiner Sexualität?
- Kann ich meinen Atem wahrnehmen?

Lass diese **Impulse und Antworten einfach da sein**, ohne zu bewerten und ohne sie verändern zu müssen. Beobachte was geschieht wenn du es da sein lässt. Nimm einen tiefen Atemzug

Schreibe dir wichtige Dinge in dein Tagebuch und teile es in der Facebook Gruppe

Ganz wichtig:

Schließe dieses Chakra mit einem kurzen Ritual ab, bevor du schlafen gehst! Atme bewusst.

Morgen Früh öffnest du bewusst das nächste Chakra.

A Herz

Wolfgang