

Liebe Freunde,

wir hoffen, dass es euch gut geht und dass sich eure Verbindung zu eurem Innersten Selbst und zum Höchsten im Leben gut entfaltet.

Wir möchten euch einladen, zu unserem Basis-Chakra-Modul zu kommen, in dem wir die immensen Kräfte der Instinkte und wie sie in uns wirken anschauen wollen. Wir werden das Feld der Soziobiologie und der evolutionären Psychologie erforschen und uns anschauen, wie Millionen von Jahren natürlicher Evolution bestimmte körperliche, energetische, emotionale und mentale Muster in unserem Körper und unserer Psyche gebildet haben.

Unser Fokus wird darauf liegen, die Kräfte dieser Instinkte und wie sie unser Leben beeinflussen, zu verstehen. Wir werden darauf hinarbeiten, diese Energien bewusster zu nutzen, anstatt von ihnen benutzt zu werden. Und wir werden die ungeheuerliche Vitalität der Energie, die im Basis-Chakra gespeichert wird entfesseln. Im Osten wurde dieses Feuer **Kundalini** genannt. Wir werden daran arbeiten, Zugang zu diesen Energien zu bekommen und sie zu lenken, damit sie uns mehr Vitalität und Lebendigkeit geben, und daran, diese Energien die Wirbelsäule hinauf und in die höheren Zentren des Bewusstseins zu lenken.

Eine der frühesten Funktionen, die die Psyche entwickelt, ist der „**Beschützer/Kontrollleur**“. Dieser Mechanismus ist dazu da, uns zu schützen und uns vor Schaden zu bewahren. Seine Emotion ist **Angst**. In unserer Arbeit entdeckten wir, dass der Beschützer/Kontrollleur und die Angst eine der aktivsten Anteile der Psyche sind, die jeden Aspekt unseres Lebens beeinflussen.

Angst ist ein wichtiger Teil unserer Instinkte und notwendig, um uns zu schützen. Aber gleichzeitig ist die Angst außer Kontrolle geraten und regiert auf viele einschränkende Arten und Weisen unser Leben. In diesem Modul werden wir bedeutsame Schritte gehen, um über die Angst hinaus in Lebendigkeit und Mut hinein zu treten, um so unser Selbst zu erweitern und ein volleres und dynamischeres Leben zu haben. Stell dir vor, wie dein Leben ohne Angst sein würde?

Ein weiterer Aspekt der Erforschung des Basis-Chakras ist die **Inkarnation** und das Leben im Körper. Wir haben festgestellt, dass die meisten Menschen nicht vollständig in ihrem Körper leben, sondern eher über sich oder zu einer Seite hin schweben. Der Grund hierfür liegt im sogenannten „**Erdschock**“.

Der Erdschock hängt zusammen mit den Schwierigkeiten, die eine empfindsame Seele erfährt, wenn sie in das dichte Energiefeld der Erde oder der Familie, in die sie hineingeboren wurde, eintaucht. Manchmal entstehen auch spätere Schockzustände aufgrund von Schmerz oder von Kindheitserfahrungen. In diesem Modul werden wir jeden einzelnen dabei unterstützen, **voller und geerdeter im Körper zu leben**.

Als Teil der Vorbereitung auf dieses Modul möchten wir dich dazu ermutigen, drei Dinge zu tun:

- *Atme, wann immer du dich daran erinnerst, tief in die Basis hinein und bringe dadurch Leben und Vitalität hinunter in dieses Zentrum.*
- *Beobachte die Gefühle der Angst in all ihren verschiedenen Formen und Verkleidungen – Sorgen, Beklemmungen, Spannungen, Kontrollzustände und ... Du wirst vielleicht überrascht sein, wie sehr die Angst ein Faktor ist, der dein Leben beeinflusst und beengt.*
- *Beginne, deine Basis und deinen Körper durch Bewegung zu vitalisieren. Tanzen ist zum Beispiel toll! Oder jede andere physische Aktivität, die dich in Schwung bringt und schwer atmen lässt.*

Unser Basis-Chakra stellt unsere **Wurzeln** dar. Wenn unsere Basis solide ist, erfahren wir Erdung und Stärke im Leben. Auf dieser Grundlage können alle höheren Funktionen der Psyche – Liebe, Kreativität und Spiritualität – aufgebaut werden. Wenn Dein Baum des Bewusstseins hoch wachsen soll, brauchst du tiefe und starke Wurzeln.

Wir freuen uns darauf, diese vitale Arbeit mit dir zu teilen. In Liebe und Freundschaft,

Ritama & Kabir