



KOSMOSOPHIA GONG SITZUNG ZUR TIEFENREINIGUNG UND HARMONISIERUNG DES SOLARPLEXUS CHAKRAS: 1

Dies ist die erste einer Reihe von drei Gong-Sitzungen zur Tiefenreinigung und Harmonisierung des Solarplexuschakras und des Zwerchfells. Diese kraftvollen Gong-Sitzungen arbeiten auf der subtilen energetischen Ebene, indem sie unser vielschichtiges, multidimensionales menschliches Energiefeld harmonisieren. Sie lösen sanft Blockaden, Störungen und Ungleichgewichte in unserem Biofeld. Sie arbeiten sich methodisch schichtweise durch. Bitte höre sie mindestens drei bis fünf Mal an, damit Du von diesen Aufnahmen optimal profitieren kannst.

In dieser ersten Sitzung werden wir damit beginnen, auf der rechten Seite des menschlichen Biofeldes auf der Ebene des Solarplexus zu arbeiten. Dieser Bereich ist mit unserer Beziehung zu unserem Vater und mit verschiedenen schweren Ladungen von Wut und Angst verbunden. Wenn wir in einem Haushalt mit einem Vater aufwachsen, der aggressiv und einschüchternd ist oder der seine Emotionen nicht kontrollieren kann und in seinem Verhalten explosiv und unberechenbar ist, oder der energetisch abwesend ist, weil er sich nicht wirklich auf uns bezieht oder uns nicht so sieht, wie wir sind, erzeugen diese problematischen Verhaltensmerkmale nachteilige Prägungen auf unserem Solarplexuschakra, die sich auf unsere Gesundheit, unsere Verdauung und unsere Einstellung zum Leben auswirken.

Wenn wir in einer strengen, repressiven Umgebung aufwachsen, lernen wir bald, unsere Emotionen zu unterdrücken und sie in unserer Brust zu halten. Sie werden im Bereich zwischen dem Solarplexuschakra und dem Halschakra abgefüllt. Wenn wir Eltern – oder Lehrer - haben, die uns einschüchtern, halten wir jedes Mal instinktiv den Atem an, wenn wir Anspannung oder Stress verspüren oder uns bedroht fühlen. Daraus resultiert ein angespanntes, straffes Zwerchfell. Dies geschieht auch, wenn wir unsere Wut und andere Emotionen zurückhalten, weil wir Angst vor unserem Vater, unserer Mutter oder unserem Ehepartner haben.

Die meisten von uns haben auch Angst vor dem Leben – Angst davor, die falschen Entscheidungen zu treffen, Angst, Risiken einzugehen, Angst vor Versagen und Ablehnung, Angst, nicht gut genug zu sein, Angst, gesehen zu werden. Diese Ängste sind alle im Solarplexus gespeichert. Die Gesellschaft und unser Bildungssystem dämpfen auch unsere natürliche Spontaneität und Wildheit und unsere Lebensfreude. Dies führt zu einem deflationierten, schwachen Solarplexus und einer angespannten, starren Zwerchfell. Dies wiederum kann Probleme mit unserem Verdauungssystem verursachen und eine ganze Reihe von Nebenwirkungen wie Blähungen, Allergien und Neurodermitis haben.

Der Solarplexus ist auch das Zentrum unserer Willenskraft. Ein schwacher Solarplexus spiegelt einen Mangel an Selbstvertrauen und einen Mangel an Glauben an uns selbst wider: Wir glauben nicht mehr, dass wir das Leben manifestieren können, das wir leben möchten. Dies kann zu innerer Resignation, Gleichgültigkeit oder tiefer Depression führen.



Aus all diesen Gründen - und mehr - ist es sehr wichtig, unseren Solarplexus zu seiner ursprünglichen Stärke und Vitalität zurückzuführen. Öffnen wir uns wieder einem Leben, in dem unsere innere Sonne hell und klar scheint, in dem wir tiefe innere Freude und natürliche Spontaneität erfahren, in dem wir unsere Emotionen frei und authentisch ausdrücken, in dem wir auf eigenen Beinen stehen und nicht darauf angewiesen sind, gesehen zu werden, in dem wir mit einem starken Willen gesegnet sind und keine Angst haben, wichtige Entscheidungen zu treffen oder herausfordernde Aufgaben anzugehen, wo wir eine positive Einstellung zum Leben haben, an uns selbst glauben und mit absoluter Sicherheit wissen, dass wir manifestieren können, was wir wollen.

Lege Dich vor Beginn der Sitzung hin, bedecke Dich bei Bedarf mit einer leichten Decke, atme tief ein und entspanne Dich beim Ausatmen vollständig. Bitte konzentriere dich auf dein Herzchakra und öffne dich der göttlichen Führung von innen heraus. Verbinde Dich durch Dein Wurzelchakra mit Mutter Erde und spüre den Energiefluss zwischen Dir und Mutter Erde. Öffne Dich nach oben und verbinde Dich durch Dein Kronenchakra mit der Höchsten Quelle. Übe bis Dein Energiefeld stabil ist und Du zentriert und empfänglich bist. Schalte dann die Aufnahme ein und genieße die Sitzung. Öffne Dich bitte für was Du erlebst – auch wenn die Empfindungen oder Bilder unangenehm oder schmerzhaft sind. Diese Erfahrungen sind alle ein integraler Bestandteil dieses Tiefenreinigungsprozesses.



**WHEN YOU PLAY THE GONG
YOU PLAY THE UNIVERSE**

YOGI BHAJAN