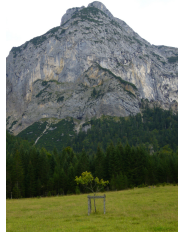


1. Tag: Weiße Essenz



Präsenz innerer Stabilität, Neutralität, Vertrauen, Ausdauer und Geduld

Die Anwesenheit der weißen Essenz gibt uns eine innere stabile Struktur und Sicherheit, der wir vertrauen können. Sie bleibt unabhängig von Gefühlen erhalten, wie ein tiefer Grundton. Sie gibt uns die Ausdauer auch in schwierigen Zeiten geduldig unseren Weg zu gehen und ermöglicht es uns, für uns und unsere Ziele einstehen zu können.

Wenn wir nur wenig Kontakt zur weißen Präsenz haben, fühlen wir uns getrieben, angestrengt, haben das Gefühl für alles kämpfen zu müssen. Wir sind misstrauisch, haben Angst vor Schwäche, Angst uns zu zeigen, trauen uns nichts zu. Wir haben nicht das Vertrauen, dass etwas geschieht ohne dass „wir es tun“ und können daher nicht davon lassen viel zu tun.

Körperlich kann sich die Abspaltung durch ein Gefühl fehlender Bodenhaftung, unsicheren Gang und Stand oder mit Beschwerden im unteren Rücken sowie den Nieren ausdrücken. Starke Spannung im Kiefer kann mit dem Gefühl sich durchbeißen oder durchhalten zu müssen zusammenhängen.

Die weiße Essenz wieder zu erfahren, ermöglicht uns eine neutrale Präsenz, in der wir uns nicht verantwortlich fühlen für die Wege und Prozesse der anderen. Wir müssen nicht mehr eingreifen, sondern können bei uns bleiben, weniger tun und mehr sein.