

## 2. Tag: Rote Essenz



### **Präsenz von Stärke, Lebendigkeit, Mut, Autonomie**

Wenn wir angefüllt sind mit dem Feuer und der Wärme der roten Essenz sind wir voller Kraft und Elan und können mutig und beherzt unser Leben in die Hand nehmen. Wir haben den Mut uns zu behaupten, trauen uns Neues zu wagen, sind neugierig auf das was das Leben bringt.

Die Präsenz der roten Essenz macht uns selbstbewusst und unabhängig.

Wenn wir nur wenig Kontakt haben zu dieser Qualität fühlen wir uns mut- und kraftlos. Wir fühlen uns im Gefängnis unserer inneren und äußeren Strukturen gefangen, erleben uns und unsere Umgebung als beengt. Wir können uns nicht abgrenzen, trauen uns nicht unseren Weg zu gehen. Unsere Kraft macht uns Angst und wir werten sie als zerstörerisch und ausgrenzend ab.

Körperlich können Beschwerden im Leber-Gallen trakt, sowie vom Zentrum des Beckenbodens (Damm) ausgehend bestehen.

Die Anwesenheit der Roten Essenz gibt und die Kraft „Nein“ zu sagen, wenn es nötig ist und uns so tiefer auf andere Menschen und das Leben einzulassen. Wir haben die Kraft den „unmöglichen Traum“ zu träumen und den Mut, Schritte in diese Richtung zu wagen.

Die Ausdauer und Geduld der weißen Essenz helfen uns hierbei.