



Newsletter Februar 2018

Die Liebe und der Panzer

In deiner Essenz bist du Liebe. Liebe, die sich in allem und jedem selbst entdeckt.

Liebe, die mit dem Leben in Kontakt ist.

Liebe, die das Leben ist. Liebe, die vom Leben geliebt wird.

Liebe, die alles, was sie berührt, zum Leben erweckt.

Liebe, die alles verbindet und nichts ausschließt.

Du bist in deiner Essenz, deinem innersten Kern vollkommen, frei. Du bist lebendig und offen.

Du bist Liebe.

Kannst du das fühlen?

Schließe für einen Moment deine Augen und nimm wahr, wo im Körper du deinen Kern spüren kannst und lasse deinen Atem sanft dorthin fließen.

Wenn du deinen Kern nicht spüren kannst, lass deinen Atem dorthin fließen, wo du ihn vermutest oder erahnst.

Du kannst hier nichts falsch machen. Allein dein Wunsch und deine Bereitschaft öffnet dir die Tür zu dir selbst.

Durch deine Aufmerksamkeit entsteht eine Verbindung mit deinem Kern, deiner Essenz.

Ruhe einige Minuten dort und nimm wahr, was geschieht und wie es sich für dich anfühlt.

Was verändert sich in dir, wenn du in Kontakt bist?

Vielleicht dehnt sich der Kern aus, wird präsenter und lebendiger.

Das bist du. Das ist die Liebe, die du bist.

Bei den meisten Menschen kann sich die Liebe nicht frei bewegen. Sie bleibt verschlossen im Kern und ist von einem Panzer umgeben.

Der Panzer besteht aus verdichtetem Schmerz, alten Erinnerungen, aus Reaktionsmustern, wie Rückzug, Gleichgültigkeit, Angriff oder Krankheitsmustern.

Er besteht aus unserer Vergangenheit, wird genährt vom kollektiven Schmerz.

Wenn wir dem Panzer nahe kommen oder uns ein anderer Mensch dort berührt, empfinden wir Schmerz.

Der Panzer kann sich auch körperlich ausdrücken – in Verspannungen, Fehlhaltungen, Übergewicht.

Funktion des Panzers ist es, die anderen Menschen auf Distanz zu halten.

Wir trennen uns dadurch sogar von uns selbst, von unserer Essenz ab.

Wir fühlen und vom Leben, der Informationsflut und den (Liebes)Beziehungen überfordert und ziehen uns zurück.

Wir haben Angst vor noch mehr Schmerz und vertrauen der Liebe nicht mehr.

Der Rückzug führt zu noch mehr Schmerz, Einsamkeit und Trauer und damit zu Gefühlen, die unseren Panzer verstärken und damit noch mehr Schmerz hervorrufen.....Ein sich selbst erhaltendes System ist entstanden.

Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf die äußere Umgebung des Kerns, auf

den Körper und nimm wahr, ob du einen Panzer spüren kannst.

Wie fühlt sich der Panzer an? Kannst du einzelne Bestandteile wahrnehmen?

Wie geht es dir in deinem Panzer? Nimm alles bewusst wahr – ohne Urteil, ohne Drama, ohne etwas verändern zu wollen.

Atme.

Gleichzeitig sehnt sich etwas in dir nach deinem ursprünglichen Zustand, nach der Liebe und sucht nach dem Zugang, zumeist allerdings im Außen.

Du **ver**-liebst dich. Wenn du dir das Wort betrachtest, ahnst du vielleicht schon, dass Ver-Lieben eine Komponente von „Ich projiziere die Liebe ins Außen und verliere mich selbst dabei“ hat.

Du erfährst Enttäuschung, die Ver-Liebtheit schwindet, der Panzer wächst.

Mit Panzer kannst du keine Erfahrungen von Liebe machen. Im besten Fall berühren sich zwei Panzer und der alte Schmerz wird aktiviert. Es entstehen Missverständnisse, du klagst dich selbst und/oder deinen Partner an.

Nimm jetzt beides wahr. Deine Essenz, deinen inneren Kern der Liebe und den Panzer.

Bist du bereit, deinen Panzer abzulegen und damit die Vergangenheit loszulassen?

Sei wahrhaftig mit dir. Wenn du den Panzer noch behalten möchtest, ist das auch in Ordnung. Jede Antwort ist in Ordnung. Du bist dir jetzt deiner Selbst bewusst.

Wenn die Antwort „JA“ lautet, erlaube der Liebe in dir, deinen Panzer Schicht für Schicht zu schmelzen – so viel, wie im Moment auf leichte Weise geschieht.

Fühle, was sich in dir verändert. Bist du bereit, dich der Welt mit deiner Liebe, deinem Leuchten zu zeigen? Nackt und pur zu sein, nichts mehr zu verstecken, dich nicht mehr zurückzuziehen?

Ich lade die Welt ein, mit der Liebe in mir in Kontakt zu sein!

Ich lade die Welt ein, das freie Feld der Liebe zu fühlen!

Ich freue mich auf neue Erfahrungen!

Jetzt anmelden!

Möchtest du deine Erfahrungen mit der Liebe und dem Panzer teilen? Ich freue mich darauf.

Es ist schön, mit dir verbunden zu sein.

Cornelia



im BewusstseinsFeld
Cornelia Margaretha Lachnitt



Copyright © 2020 Cornelia Lachnitt - Im BewusstseinsFeld

Cornelia Lachnitt - Im BewusstseinsFeld

Unsere Mailingliste:

Cornelia Lachnitt - Im BewusstseinsFeld

Mühlstr. 7

Murnau 82418

Germany

[Add us to your address book](#)

Hier kannst du deine Newslettereinstellungen ändern:
[Einstellungen aktualisieren](#) oder [Newsletterabo kündigen](#)

