



## Newsletter März 2018

### Großzügigkeit und Bedingungslosigkeit

Liebe Freunde und Wegbegleiter,

gerne möchte ich hier zwei Facetten der Liebe teilen, die mir in den letzten Wochen verstärkt begegnet sind.

#### **Großzügigkeit**

**Die wahre Liebe** erfreut sich daran, sich zu verschenken.

Sie fragt nicht, ob der andere ihr Geschenk verdient, ob er es annimmt oder ob ein Geschenk an sie zurückkommt.

Das **Schenken bereitet ihr Freude**, nicht die Reaktion des Beschenkten.

Sie hält sich nicht zurück, sondern gibt sich vollständig aus der Fülle ihres Seins und das macht sie glücklich.

Die Erde ist ein wunderbares Beispiel für die Großzügigkeit der Liebe.  
Nimm ihre Vielfalt wahr, die Blumen, Früchte, Bäume, das Wasser, die Luft –  
alles Leben wird genährt und beschenkt.

Die Erde ist großzügig, sie gibt ohne zu unterscheiden und ohne zu  
begrenzen.

Wie könnte **deine Großzügigkeit** aussehen?

Du könntest zum Beispiel....

- jedem, der dir heute begegnet, ein **strahlendes Lächeln** und ein fröhliches Hallo schenken
- im Café etwas mehr **Trinkgeld** als sonst geben und dich an deiner Fülle freuen
- **nachsichtig** und **freundlich** sein, wenn dich in der U-Bahn jemand anrumpelt
- dich selbst in deine Großzügigkeit einschließen und **verständnisvoll** sein, auch wenn du deinen Erwartungen mal wieder nicht entsprochen hast
- dich heute sichtbar machen und deine Wahrheit aussprechen
- öfter Humor zeigen als Kritik üben

In deiner Großzügigkeit geht es nicht nur dir selbst besser, deine Schwingung entspannt auch die anderen und alles geht leichter.

Großzügigkeit bedeutet übrigens, dass du auch **annehmen** kannst. Dir selbst gegenüber auch großzügig bist und anderen auch die Freude des Annehmens schenkst.

Menschen, die **nur geben** ohne zu nehmen, schaffen ein **Ungleichgewicht** und bringen unweigerlich sich selbst und die anderen ins **Defizit**.

Es wird langsam Zeit, den Glaubens-Satz „Geben ist seliger als Nehmen“ durch eine neue Maxime zu ersetzen.

Wie könnte dieser **neue großzügige Glaubens-Satz** für dich aussehen?  
Ich freue mich, wenn du deine Ideen mit mir und den anderen teilst.

### **Eine kleine Übung für dich:**

Schließe für einen Moment deine Augen, fühle den Atem, der dich durchströmt. Werde still und nimm die Lebendigkeit deines Körpers wahr. Lass dich dann sanft und ohne jedes Wollen in dein Herz sinken, entspanne dich und genieße einige Augenblicke den Frieden und die Stille.

Fühle dann die Präsenz deines Herzens, die leuchtende Kraft, bereit sich auszudehnen. Nimm wahr, wie sich diese leuchtende Kraft über deinen Körper hinaus ausdehnt und dein Feld weitet und durchlichtet.

Mit Freude genießt du die Fülle, die aus dir entspringt.

Die Quelle in dir ist unendlich. Je mehr du dich verschenkst, um so mehr schenkst du dir selbst.

### **Bedingungslosigkeit**

Bedingungslos zu sein bedeutet, im Kontakt mit dem anderen ganz bei dir zu sein. Du reagierst nicht auf das Verhalten des anderen, du interpretierst sein Verhalten nicht. Du nimmst ihn wahr und liebst ihn so wie er ist. Du richtest dein Handeln nach deiner Inneren Wahrheit aus und versuchst nicht, etwas zu erreichen. Du bist ja schon alles.

Letzte Woche erreichte mich ein wundervolles Beispiel von Bedingungslosigkeit. Eine Teilnehmerin der Wachstumsgruppe 2018 erzählte von ihrer Tochter, die in der Schule Angriffe und Mobbing von einem Mitschüler erlebt hatte.

Bemerkenswert ist die Art und Weise, wie das Mädchen damit umgegangen ist.

Die angebotene Opferrolle nahm sie nicht an. Sie versuchte zunächst (erfolglos) mit dem Jungen zu sprechen und holte sich dann selbständig Unterstützung durch die Lehrerschaft.

Ohne Drama und ohne die Angriffe auf sich zu beziehen.

Auch die Eltern wurden erst danach in Kenntnis gesetzt.

Das Mädchen hat verstanden, dass das Verhalten des Jungen ein Schrei nach Hilfe war. „Ich habe gesehen, dass das Herz des Jungen verschlossen ist.“

Hier ist keine Wertung, kein Verurteilen, kein „Sich über den anderen stellen“ zu sehen.

Sie hat **gehandelt, nicht reagiert**.

**Bedingungslos** – auch sich selbst gegenüber.

Das ist die Liebe. Danke für dein Vorbild.

Warum verhalten sich Kinder und Erwachsene wie dieser Junge?

Woher kommt die Aggression, der Hass, die blinde Wut?

Wie können wir damit umgehen?

Im Kollektiv finden wir einen Pool an Gefühlen wie u.a. Angst, Ärger, Hass, Wut, Trauer, Schmerz, Einsamkeit, Unverstandensein, Scham oder Schuld.

Anstatt die eigenen Gefühle anzunehmen und zu heilen, schneiden sich die meisten Menschen von ihren Gefühle ab. Gefühle und Emotionen sind Energie und daher verschwinden sie nicht einfach sondern verstärken diesen kollektiven Pool.

Nur durch extreme Anstrengung und Selbstkontrolle kann es gelingen, diesen Gefühlen nicht nachzugeben.

Wenn jedoch gleichzeitig **enormer Stress** und Druck auf den Menschen einwirken, bricht die Selbstkontrolle ein und er wird von einer Flut von Gefühlen überwältigt.

Er fungiert dann quasi als Überlaufventil für den kollektiven Schmerzkörper.

So kannst du dir vielleicht vorstellen, jemand zum Amokläufer wird.

Das kann tatsächlich nur geschehen, wenn das Herz verschlossen ist.

In dem Moment, wenn du dein Herz öffnest und dich deiner Gefühle liebevoll annimmst, verändert sich die Energie in dir und damit im Kollektiv.

Wenn du anderen bedingungslos und großzügig begegnest, sendest du ihnen eine Einladung, ihr Herz wieder zu öffnen.

Sich zu erinnern, wer sie wirklich sind.

Du machst den Unterschied.

In Liebe und Verbundenheit

Cornelia



#### **Erlebnisabende**

23.03.2018 Bad Laer

04.05.2018 München

05.05.2018 Samerberg

18.08.2018 Bad Rothenfelde



#### **BewusstseinsFeld *intensive***

17.-21.04.2018 in

Amerang/Chiemgau

09.-13.06.2018 in

Amerang/Chiemgau

15.-19.10.2018 in Hude

**Jetzt anmelden!**

Möchtest du deine Erfahrungen mit der Bedingungslosigkeit und Großzügigkeit teilen? Ich freue mich darauf.

Es ist schön, mit dir verbunden zu sein.

Cornelia



im BewusstseinsFeld  
Cornelia Margaretha Lachnitt

Es gibt einen neuen AKARI Farbklang: HELLBLAU

Eine Farbe auf Seelenebene. Unsere innere Weisheit stärkend.

HELLBLAU ist eine Übung, um unsere innere Stimme, Intuition besser wahrzunehmen.

HELLBLAU bringt unser Bauchwissen ins Fließen. Die emporsteigenden Emotionen helfen kreativ zu sein.

Genau wie BLAU und SILBER schaffen diese Farben klärende Erleichterung!

Infos und Bestellung bei Evelin Ludwig unter [ludwigevelin@gmail.com](mailto:ludwigevelin@gmail.com)



---

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](#)

