

# Little Lights



## DER EMOTIONS KÖRPER

Als Sitz der Emotionen und Gefühle wird häufig als erstes unser Herz beschrieben. Der Emotionskörper ist eine durchlässige Schicht, die sich über eine Breite von ca. 10 Zentimetern um unseren physischen Körper erstreckt. Aurasichtige beschreiben ihn als farbige Wolken, die ständig in Bewegung sind. Emotionen sind in der Vergangenheit nicht ausgedrückte, gespeicherte Gefühle. Gefühle sind "jetzt".

### NAHRUNG

"Gesunde" Nahrung für unseren Emotionskörper ist ein klarer emotionaler Austausch über unsere Gefühle, wertzuschätzen und wertgeschätzt zu werden. Fühlen, was es zu fühlen gibt, darin Ausdruck finden und die Weisheit der Gefühle als eigene Kraft zu erkennen. Selbstliebe und Nächstenliebe in all ihrer Form.

### SCHMERZ

Emotionaler Schmerz ergibt sich aus dem Zurückhalten von Gefühlen, abgewiesen zu werden oder einer starken Mischung von Gefühlen, was sich z.B. durch Depressionen äußern kann.

### EKSTASE

Die Kapazität 100 % der Gefühle zu erleben und auszudrücken. Voller Verletzlichkeit und frei von Vorurteilen oder Bewertungen zuhören und gehört werden. Emotionale Ekstase ist ebenso grundlose Freude über den Gebrauch von Weisheit und der Kraft der Gefühle, um sich und anderen zu dienen.