



## Der Unterschied zwischen Gefühl und Emotion

### Es geht um Hingabe, nicht um Handlung!

von Lara Weigmann

Einer meiner bedeutsamsten mystischen Lehrer, Reshad Feild, hat einmal zu mir gesagt:

„Emotionen sind der größte Feind des Menschen.“

In diesem Moment wurde mir klar, dass Gefühl und Emotion zwei Begriffe sind, die aber heutzutage häufig gleichbedeutend verwendet werden. Ich bin glücklich; ich bin ärgerlich; ich fühle mich gut...

Wenn man anfängt diese zwei Begriffe bewusst zu unterscheiden, gewinnt man eine erweiterte Wahrnehmung.

Ein Gefühl ist, was gefühlt wird, was über die Sinnesorgane an Impulsen und Empfindungen in unser Bewusstsein hineintritt. Da ist Wärme; da ist Kälte; da ist Durst; da ist Furcht. Ein Gefühl ist immer ohne Bewertung. Es wird einfach festgestellt, was da ist, ohne Urteil darüber, ob das gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm ist. Es ist einfach so.

Bei Gefühlen geht es um Aufnehmen, Hingabe und Wahrnehmung.

Emotionen hingegen sind schon durch den Filter des Verstandes gegangen und

sind somit sehr persönlich geworden - eine Bewegung von innen nach außen - eine ex-motion. Oft lesen wir es auch als e-motion - Energie in Bewegung.

Emotion ist eine Auswertung dessen, was gefühlt wurde und wie dies ausgedrückt wird:

- der Tee ist heiß - das ist angenehm
- das Essen ist kalt - das ärgert mich

Bei Emotionen geht es um Ausdruck, Handlung - und auch um Beurteilung.

Diese Unterscheidung von Gefühl und Emotion lässt sich nicht nur auf physische Wahrnehmungen anwenden, sondern ebenso auf energetische Wahrnehmungen, auf die Wahrnehmung von Interaktionen zwischen Menschen oder auf das Wahrnehmen von Stimmungen und Atmosphären in einem Raum oder an einem Ort.

„Emotionen sind der größte Feind des Menschen.“

Was Reshad Feild damit meinte war:

Solange wir uns mit unserem Körper, unseren Emotionen oder Gedanken identifizieren, sind wir in ihrer Tyrannei gefangen.

Es ist wichtig zu lernen, dass wir uns nicht mehr mit unseren Gedanken und Gefühlen identifizieren, denn das führt zu nichts. Sonst entfernen wir uns immer weiter von der echten Wahrheit unseres Seins.

Wir brauchen Wissen und das größte Wissen ist das Wissen von uns selbst. Und die Selbstbeobachtung ist der Weg zur Selbsterkenntnis. Zunächst erkenne dich selbst! Erkennen Sie sich selbst und die Intelligenz wird von ganz alleine in Ihnen erwachen.

„Unsere Aufnahmefähigkeit für Wissen entspricht dem Grad unserer LEERE.“

Herzlichst  
Lara Weigmann  
Praxis und Schule für geistiges Heilen  
„Consciousness Networking“



„Consciousness Networking“  
lara@c-networking.de  
Tel.: +49 (0)172-5299113  
www.consciousness-networking.de