

Emotionen

Emotionen sind die Reaktionen des Körpers auf unsere Gedanken.

Soweit die Definition.

Emotionen spielen eine große Rolle in unserem Leben. Sie werden sowohl negativ als auch positiv bewertet. Dementsprechend mögen wir sie oder auch nicht. Freude, Lust, Glück, innere Ruhe stehen Ärger, Wut, Hass, Verzweiflung u.a. gegenüber.

Das Leben der meisten Menschen besteht darin, erstere zu begehren und letztere zu vermeiden. Eigentlich sind sie jedoch nichts weiter als das Ergebnis der Bewertung von Situationen, Umständen oder Menschen durch unseren Verstand.

Wie gehen wir mit ihnen um?

Sollte man vor ihnen weglaufen, sich anderweitig beschäftigen, sich ablenken, sie vielleicht verdrängen oder bekämpfen oder sich voll in sie hineinbegeben?

Vielleicht wäre es ja wichtig, ihre Ursache herauszufinden und so die Möglichkeit zu haben, sie abzustellen, wenn sie unangenehm sind.

Nichts von alledem, lasst sie einfach da sein, schaut sie an, spürt die Energie, die ihnen innewohnt und lasst sie sich ausagieren ohne Euch selbst miteinbeziehen zu lassen.

Emotionen kommen und gehen, sie haben nichts mit dem zu tun, was Ihr im tiefsten Grunde Eures Wesens seid. Sie können Euch sozusagen egal sein.

Die Situationen, Konflikte oder Probleme, die Euch in Eurer Erlebniswelt begegnen und die Emotionen auslösen, die Ihr nicht haben wollt, werden solange wiederkehren, solange Ihr Euch Ihnen verweigert, d.h. solange Ihr die damit verbundene Erfahrung nicht in Euer Bewusstsein, aufnehmen wollt.

Wenn Ihr z.B der Angst, der am meisten verbreiteten und gefürchteten Emotion erlaubt, einfach da zu sein und ihre Energie zu entfalten, ohne wegzulaufen oder sie zu verdrängen, wird sich die darin enthaltene Energie auflösen und auf Euch übergehen, sie stärkt Euch.

Nichts wird Euch geschehen, wem sollte denn etwas geschehen, wenn Niemand da ist, der etwas tut, der nur eine Erscheinung im großen Einen ist.

Beendet das Spiel, indem Ihr dem Leben erlaubt, sich so zu entfalten, wie es dies vorgesehen hat, hört auf, Widerstand zu leisten, denn Euch gibt es nicht, es gibt niemanden, der jemals etwas getan hätte, noch tun wird.

Lasst die Emotionen geschehen und schaut sie einfach an, sie werden vergehen.

Freundliche Grüsse
Elmar Gányi