

Emotionen

Emotionen sind nichts Anderes als alle übrigen Erscheinungen, eine Vorstellung.

Wenn wir sie mit diesem Körper-Geist-Organismus verknüpfen, den wir „Ich“ nennen, scheinen sie eine große Rolle in „unserem“ Leben zu spielen.

In der Identifikation mit diesem Körper, dieser Person werden sie sowohl negativ als auch positiv bewertet.

Dementsprechend werden sie abgelehnt oder akzeptiert..

Freude, Lust, Glück, innere Ruhe scheinen Ärger, Wut, Hass, Verzweiflung u.a. gegenüber zu stehen.

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, der sie persönlich verknüpft hat.

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, ohne den Selbstbezug, ohne den Gedanken, dass es „meine“ Gefühle sind, kann man sie einfach stehen lassen und sie als das anschauen, was sie eigentlich sind: Erscheinungen in DEM.

Beobachtung, Gedankenleeres Anschauen lässt sie sich auflösen, s, wie sie erschienen sind.

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 scheinbar dazu gehörenden Emotionen sind nichts weiter und nicht mehr als das, was sie sind: Erscheinungen.

Man kann sie nicht verdrängen, vermeiden oder vor ihnen weglaufen, warum sollte man auch?

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 sowieso tut, hört auf, Widerstand zu leisten, indem ihr erkennt, dass diese Person, die ihr glaubt, zu sein, nicht seid, sondern ebenfalls eine Erscheinung in DEM.

In dieser Erkenntnis können Emotionen entstehen und vergehen, es kümmert Niemanden mehr.

Freundliche Grüsse
Elmar Gányi