

Negativna emotivna stanja nisu ništa drugo nego određene mislim trenutno aktivne u našoj svijesti ili podsvijesti. Emocije su uvijek samo misli.

Pojedina misao kod svakog pojedinačno već prema njegovom psihičkom sklopu može biti neutralna ili imati emotivni naboj. Taj naboj može biti pozitivan – to su oslobađajuće, neograničavajuće misli ili negativan – zatvarajuće, ograničavajuće misli, one koje izazivaju negativne emocije. Naš doživljaj života, tj. sve što u bilo kojem obliku doživljavamo kreirano je isključivo kroz misli. U nama ne može postojati emocija stvorena mimo misli. Svaka emocija je zapravo misao, ali ponekad nam to nije vidljivo – čini se da postoji sama po sebi ili da se temelji u nečemu u vanjskom svijetu ili u našem tijelu ili da je to neki dio nas ili neki entitet koji nas opsjeda ili bilo što drugo što nisu naše misli. Također, mnoge pa čak i većina misli koje stvaraju negativne emocije djeluju iz naše podsvijesti, dakle nismo ih svjesni. U tom slučaju vrlo lako povjerujemo da emociju stvara nešto što nije misao.

Sigurno se možete sjetiti neke situacije u kojoj imate emocionalnu reakciju. Čim pomislite na takvu situaciju, ta misao kreira emociju, obično u blažoj verziji nego u stvarnoj situaciji, ali na tom primjeru lako možete biti svjedok tog mehanizma – kreacije emocije kroz misli.

Dok god vjerujemo da emocije dolaze iz nečega što nisu misli, sami sebe činimo žrtvom te okolnosti za koju smo povjerovali da je izvor emocije. I vjerujemo da se emocija ne može promijeniti dok god se ne promijeni okolnost i tako smo sami sebe ulovili u zamku. U nerazumijevanju toga otkud zaista dolazi emocija, pokušavamo promijeniti okolnost.

Kad na mentalnoj razini shvatimo ili barem povjerujemo da emocija zaista dolazi iz naših misli, sljedeći korak je pokušaj mijenjanja, kontroliranja i upravljanja svojim mislima. To može funkcionirati u nekim trenucima, ali često, koliko god se trudili, ne uspijevamo promijeniti svoje negativne misli. I često se kroz taj trud i pokušavanje samo zakopavamo dublje u trenutno negativno stanje.

Da bi izašli iz negativnog emocionalnog stanja nije potrebno analizirati, kontrolirati ili mijenjati svoje misli, biti ih svjestan, nije potrebno ništa raditi. Potrebno je samo razumjeti prirodu misli.

Sljedeći korak, ono što omogućava pravu slobodu i daje nam mogućnost da kroz negativna emotivna stanja prođemo brzo i bezbolno je unutarnji uvid, tj. razumijevanje prirode onoga jedinoga čime kreiramo naš doživljaj – naših misli.

Misao je samo misao, jedna tvrdnja, jedna ideja, koncept kojim sami sebi objašnjavamo ono što doživljavamo. Ni jedna misao nije istina sam po sebi, ona je samo alat, medij kojim stvaramo doživljaj. Dakle priroda misli pa tako i cjelokupnog našeg doživljaja je u svojoj srži iluzorna. Mi ne vidimo ono što jest, vidimo svoju misao o onom što jest. A budući da je i svako negativno emocionalno stanje kreirano kroz misli, i tad doživljavamo samo svoje misli o nečemu, a ne to nešto samo po sebi – dakle doživljavamo iluziju. To što nas muči zapravo ne

postoji.

Razumjeli ili ne iluzornu prirodu misli, svi se možemo složiti da su misli nešto promjenjivo. Ljudskim umom u jednom danu u prosjeku prođe nekoliko desetaka tisuća misli. One su nešto što stalno dolazi i odlazi. Kao što kaže jedna izreka: Odnosi se prema mislima kao prema vječno promjenjivom vremenu u planini. Kao što se izmjenjuju oblačna i sunčana razdoblja tako se izmjenjuju i misli s pozitivnim i negativnim nabojem. Poslije sunca uvijek kad tad dolaze oblaci, a poslije oblaka uvijek opet dolazi sunce. I to je normalan prirodan proces, prirodno je da se u nama izmjenjuju dobra i loša raspoloženja, tu nema ništa krivo, a nastojanje da cijelo vrijeme budemo u dobom raspoloženju je ideja našeg osobnog uma koja nije u skladu s prirodnim tokom.

Negativno emocionalno stanje, samo po sebi bezazleno i brzo prolazno (sjetite se kako negativna stanja funkcioniraju kod male djece) postaje patnja kad se iz pukih misli s negativnim emocionalnim nabojem koje same po sebi nisu problem, počne stvarati problem. Na inicijalnu misao počinju se vezati druge misli pa na njih još misli i na taj način u trenutku nastaje velika mentalna konstrukcija koja količinom misli negativnog energetskog naboja stvara veliku emocionalnu težinu.

Pokušaj i želja da se misli promijene i da se vratimo u pozitivno emocionalno stanje zapravo je dodavanje još misli na hrpu misli koja nas muči i time stvaranje još veće težine i intenzivnije emocije. Sama ta želja smanjuje mogućnost da se misli njihovim prirodnim tokom promijene same od sebe. Prema svom sadržaju ta želja je neprihvaćanje onog što jest – trenutnog stanja, a neprihvaćanje je jedina kočnica kojom možemo usporiti ili onemogućiti prirodnu promjenu i kojom zapravo većinu vremena kad nas nešto muči to i radimo.

U trenutku kad smo uronjeni u negativne emocije takvo stanje dolazi s osjećajem da je problem stvaran i da se stanje neće promijeniti ako po tom pitanju mi nešto ne napravimo. To je najveća zabluda. Stanje se uvijek mijenja. Samo od sebe. Negativna emocija uvijek prođe, to je priroda misli – vječna promjena. I proći će najbrže ako je prihvatimo, ako je ne pokušavamo mijenjati, ako pustimo svojoj unutarnjoj inteligenciji, prirodnom toku da odradi taj posao, da nas vrati u naše osnovno prirodno neopterećeno stanje. Mi tu nemamo za činiti ništa.

Razumijevanje prirode misli koje se budi kroz kontakt s Tri principa daje nam mogućnost da sve bolje vidimo kreaciju negativnih emocionalnih stanja kroz vlastite misli. Odjednom shvaćamo da nam ono što sami stvaramo ne može nanijeti bol dok god znamo da smo mi ti koji to stvaramo. Kao posljedica dešava se to da negativna stanja postaju neusporedivo manje intenzivna te puno kraće traju bez da bilo što po tom pitanju radimo.

Autor: Darko Pribeg
Više o Tri principa na www.darkopribeg.com