

# 15

## Емоционален баланс

Когато се чувствате унил, унил сте. Най-големият проблем е, че неоправданата негативна емоция ограничава възприятието, което означава, че не можете да разпознавате, помнете или наблюдавате позитивната страна на нещата. Вашите решения и ход на мисли са повлияни и вие създавате негативни последици, от които затъвате все по-дълбоко. Това създава порочен кръг, в който негативният начин на мислене създава негативни преживявания, които все повече и повече утвърждават негативния начин на мислене.

Онова, което прави една негативна емоция неоправдана, е, че тя или трае по-дълго от събитието, което я е предизвикало и вече не служи, за да ви мотивира за разрешаване на проблема, или се спуска върху вас без външно събитие, което да я активира. Пример за последното е влиянието на лунната активност: през някои дни може да се чувствате много раздразнителен или депресиран, но тези чувства се появяват от само себе си. Само чак след като го оставите да управляват вашия ход на мисли, само тогава вашето чувство би могло да се смята за оправдано. Може би след като ви обземе чувство на меланхолия, започвате да си мислите за всички лоши неща в живота ви, което само задълбочава меланхолията ви. Или, може би се чувствате раздразнен не по някаква причина, а само защото някой по погрешка ви засяга и след като му се сопнете, избухва словесен двубой, който наистина ви кара да се чувствате раздразнен. Но всичко това започва с неоправдано негативен начин на мислене и ако можете да го прекъснете в зародиш, тогава няма да създавате умствени или физически последици, които да продължат да го утвърждават.

Единственият начин да се измъкнете от негативно състояние, е да изберете по-позитивна алтернатива, произтичаща от собствената ви свободна воля. Свободна воля

предполага избор на това, което предпочитате за бъдещето, а не на онова, което чувствате като оправдано продължение, като се базирате на миналото. И така, ако сте блокирани от негативен начин на мислене, оправдани от всички мисли, спомени и последствия, създадени от него, лесно можете да си помислите: „Защо да се чувствам позитивно? Виж цялата мизерия, която ме заобикаля“, но това е избор за продължаване на миналото, а не започване на ново бъдеще. Правилният отговор би бил: „Разбирам, че точно сега емоционално не съм трезв, следователно избирам да обърна нещата на 180 градуса“. След като коренно промените своето емоционално състояние, ще можете да виждате по-ясно и да разберете, че единствената причина да чувствате оправдание за своя негативен начин на мислене преди, е било стесненото ви съзнание.

Първата стъпка е да се осъзнаете, докато все още сте във властта на негативните емоции. Ако, вместо сляпо да се подчинявате на емоцията, се овладеете и просто наблюдавате своите вътрешни усещания за минута (ускорен пулс, буца в гърлото, пулсиране на лицето, тежест в главата и раменете и т.н.), това ще ви помогне да се освободите от импулсивността, така че тя може да отмине.

След като осъзнаете ситуацията, можете да изберете метод, чрез който да се измъкнете от това състояние. Бързата външна помощ за спешни случаи включва няколко дълбоки вдишвания, изяждане на нещо (особено шоколад), разходка, дрямка, но това са само временни решения, които граничат с опити за избягване на правилно решение. Друго решение е да разговаряте за това с някой, на когото можете да имате доверие; често, когато негативен начин на мислене е външно наложен от тъмни сили, които се опитват да намерят начин да ви въвлекат в конфликт, самото споменаване на това пред друг човек (ако е непредубеден за тази възможност), спира тези опити и става причина негативният натиск внезапно да изчезне.

Идеалният метод е вътрешна техника, чрез която трансформирате своите негативни емоции в позитивни, стъпка

по стъпка\* . Един такъв метод се нарича *спасително въже*. Когато потъвате в негативност, се нуждаете от спасително въже, за да се изтеглите на брега. Нещо трябва да води от вашето състояние на опиянение към трезво състояние, за да продължите нататък. Без него, вие не сте екипирани да направите този преход. По време на състоянията, които се оказват, че са неоправдана негативност, вместо да разсъждавате как да намерите изход, просто се изтеглете с „въже“, водещо към по-балансирано състояние. Това въже може да бъде молитва, уверение, медитация, вдъхновяваща книга – нещо, което вътрешно ви води към възстановяване на емоционалното равновесие. Както споменах по-горе, негативността замъглява възприятието и субективно пренарежда, изкривява и заличава възприетите факти. Но молитва, медитация, последователност от духовни факти, идващи от място на трезвост и оставили отпечатък или спомен, именно това оцелява при всеки преход, който правите към негативността, и служи като спасително въже за връщане към яснота и равновесие.

Ако ви привлича тази идея, опитайте се да създадете собствено спасително въже, за да прибегнете до него, когато е необходимо. Това може да бъде заръка към самия себе си, написана, докато сте били в позитивно състояние, за да я прочетете по-късно, когато сте потиснат. Това може да е стихотворение, върху което да размишлявате, напредвайки стъпка по стъпка от негативното към позитивното (тъга, съчувствие, разбиране, приемане, утеха, надежда, благодарност, ентузиазъм, радост и, накрая, любов). Това може да бъде книга с мъдри мисли, които ви напомнят за духовни истини и за пошироката картина. Понякога е достатъчно да се обърнете навътре и да се съсредоточите върху думата „мир“ или „благодарност“ за няколко минути. Всъщност, с достатъчно сила на волята и съсредоточаване, можете да минете и без механични

---

\**Kybalion* (кибалион), *emotional management* (емоционален мениджмънт)

средства изобщо, а просто да се обърнете навътре към себе си, да мислите за своето духовно Аз и за величието на вселената и по този начин да повишите честотата си до едно възвишено състояние. Обаче, ако се намирате под много силен натиск, спасителното въже може да бъде божи дар.