

There is no real difference between thoughts and emotions ...  
emotions are the way our body experiences "our" thoughts and  
subsequently our perception of its reaction ...

thus our emotions are just somewhat charged physical reflections of our  
thinking process ...

What makes things a little bit complicated is that we do not necessarily  
know our so called own thoughts:

Some are clearly defined in the foreground of our conscience, some we  
are vaguely aware of and some we hardly know at all ...

The latter are -in a way- are our most important and powerful thoughts ...  
... those create the texture of our experience of self and others ...

In a way they are our world or more precisely:

they simulate world and reality ...

These we experience as our most persistent and hypnotizing emotions ...

They sculpture and paint the world we believe in ...

And -not to forget- the world we react to ...

In reality, reality lies beyond this fabrication of ours ...

In reality the world is "out there" and "in there", meaning:

Beyond our own creation ...

Understanding and experiencing this understanding, acting from this  
understanding ...

this is freedom.

Rolf Klein

Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen Gedanken und Emotionen...

Emotionen sind die Art und Weise, wie unser Körper "unsere" Gedanken erfährt und wie unsere darauf folgende Wahrnehmung seiner Reaktionen aussieht ...

Also sind unsere Emotionen nur etwas, das uns mit körperlichen Widerspiegelungen unseres Denkprozesses konfrontiert...

Was die Sache etwas verkompliziert ist, dass wir unsere so genannten eigenen Gedanken nicht notwendigerweise kennen:

Manche erscheinen klar definiert im Vordergrund unseres Bewusstseins, mancher sind wir uns wage bewusst und manche kennen wir so gut wie gar nicht ...

Die Letzteren sind – in mancher Hinsicht - unsere wichtigsten und mächtigsten Gedanken...

... sie gestalten die Struktur unserer Erfahrung von uns selbst und anderen...

In gewisser Weise sind sie unsere Welt, oder präziser ausgedrückt: Sie täuschen Welt und Wirklichkeit vor...

Diese erfahren wir als unsere hartnäckigsten und hypnotisierendsten Emotionen...

Durch sie wird sie geformt und ausgemalt, die Welt, an die wir glauben...

Und - nicht zu vergessen - die Welt, auf die wir reagieren...

In Wirklichkeit befindet sich die Wirklichkeit jenseits unserer Fabrikationen ..

In Wirklichkeit ist die Welt "dort draussen" und "da drinnen", was bedeutet:

Jenseits unserer eigenen Schöpfung...

Zu verstehen und dieses Verstehen zu erleben und auch aus diesem Verstehen heraus zu handeln...

Das ist Freiheit.