

## **Exercitii de disciplinare mentală a emoțiilor**

English Original © Rawn Clark

Romanian Translation © Marius Nica 2007

Discuții recente au adus în vedere un subiect important despre care Bardon nu a vorbit direct în „Inițiere în hermetism”, și anume necesitatea contării și disciplinării emoțiilor. Deși o asemenea disciplină emoțională este rezultatul direct al disciplinei mentale și al lucrului cu oglinzile sufletului, ea cere o atenție specifică, pentru că mulți magi începători cad pradă propriilor lor reacții emoționale obișnuite. Disciplina emoțională este și ea o parte importantă a obținerii Echilibrului astral al Elementelor, și dacă este ignorată poate aduce ani de frustrare.

Deși „experimentarea” emoțiilor noastre nu trebuie reprimată, ele trebuie totuși „examinate” și înțelese, iar exprimarea lor trebuie să se afle sub controlul nostru conștient. Așa cum gândirea inițiatului trebuie să devină o unealtă folositoare, la fel emoțiile lui trebuie transformate din reacții inconștiente, în alegeri de exprimare conștientă.

Ca și la transformarea procesului gândirii, transformarea procesului emotiv începe cu detașare și observație. Urmează o serie de exerciții care duc de la observație, la disciplină și apoi la folosirea conștientă a emoțiilor ca metodă de exprimare de sine clară.

### **Exercițiu 1**

Alege o piesă muzicală foarte sentimentală și care știi că îți poate produce emoții puternice. Las-o să cânte odată, și permite sentimentului ei să se joace cu emoțiile tale. Pur și simplu lasă-te dus de valul emoțional, abandonează-te lui și trăiește cu adevărat emoțiile pe care te face să le simți.

Pune piesa a doua oară, și ca mai devreme lasă-te dus de valul ei. După câteva momente, separă-te de sentimentele pe care îți le provoacă melodia, observă-le la fel cum ai observat pălvărgeala mentală din primul exercițiu mental al Nivelului Unu. Ascultă restul melodiei din această stare detașată, și observă cum corpul emoțional îți este manipulat de muzică.

Pune piesa a treia oară și rezistă participării în sentimentul pe care ea îți-l dă, în sentimentul care rezultă din manipularea corpului tău emoțional de către muzică.

Pune piesa a patra oară, și alternează între a ceda experienței provocate de muzică și a ieși din implicare. Lucrează la câștigarea puterii de a alege să participe sau nu, aşa cum vrei „tu”.

Apoi alege alte piese muzicale la fel de pline de emoții, și practică abilitatea ta de a participa și a nu participa, după voie. Pe măsură ce efectuezi această practică, observă atent felurile cum funcționează acest mecanism. Care tip input rezultă în care tip de emoție? De ce? Care părți ale „tale” sunt implicate în proces?

### **Exercițiu 2**

Repetă exercițiul anterior, dar acum cu o piesă care te face să dai din picior (foot tapping) și să dansezi, una care să te stimuleze și să te înveselească. Ca și înainte, lucrează la câștigarea puterii de a alege să participe sau nu, și examinează cum funcționează acest mecanism.

### **Exercițiu 3**

Repetă exercițiul, având aceleași țeluri, dar acum privește un tablou frumos, sau unul care te emoționează mult. Privește de asemenea imagini care te deranjează. Lucrează la a câștigarea puterii de a alege să participe sau nu la emoțiile pe care le trezesc în tine imaginile, și observă mecanismul.

#### Exercițiu 4

Aplică același rezultat la poezie și povești care te emoționează, atât favorabil cât și nefavorabil. Câștigă puterea de a alege și examinează mecanismul prin care ideile îți afectează corpul emoțional.

#### Exercițiu 5

Privește un film sau un program despre care știi că îți va trezi emoții adânci. Exersează-ți puterea de a alege, și examinează mecanismul prin care te afectează combinația dintre imagine, sunet și idee.

#### Exercițiu 6

Extinde exercițiul la întâlnirile zilnice și la emoțiile produse de ele. Câștigă prețioasa puterea de alegere și examinează îndeaproape mecanismul prin care interacțiunea directă îți afectează corpul emoțional.

#### Exercițiu 7

Acest exercițiu își are punctul de plecare în primele șase. Aici trebuie să „creezi” o emoție înăuntru tău. Aceasta este de fapt o extensie a exercițiilor de concentrare senzorială ale Nivelului II, din „Inițiere în hermetism”, exceptând faptul că în loc de a crea o senzație tactilă, creezi o emoție. Practică exercițiul în meditație intimă, până ce ești capabil să chemi orice emoție vrei, la voință.

#### Exercițiu 8

Pune la lucru aceste abilități, și fă din expresiile tale exprimările acte conștiente ale voinței. În timpul întâlnirilor tale zilnice observă mai întâi emoția pe măsură ce apare natural. Înainte să o exprimi, examinează-o și vezi dacă ea există în modul în care ai alege să te exprimi. Dacă se potrivește cu voința ta, atunci exprim-o conștient și voit aşa cum este. Dacă nu se potrivește cu voința ta, modific-o și exprimă o emoție care face asta.

Toate cele bune,  
Rawn Clark 17 decembrie 2003

*Î. Am o întrebare despre emoții care mă nedumerește. În timpul meditațiilor „reuşite”, mă simt copleșit de emoția Iubirii Divine. Totul pare aşa de perfect încât plâng. Mă aflu în ACUM când se întâmplă asta. Sunt exact unde ar trebui să fiu. Resimt această emoție ca ceva pentru care ar trebui să mă străduiesc, nu ca ceva pe care ar trebui să-l observ. Uneori vine ca o inundație și este prea frumoasă pentru a mă detașa de ea. Ce să fac? Este doar un truc al minții? Pentru că dacă simt asta, atunci de exemplu atingerea unui vid mental perfect devine trivială. Există atâta pace în emoție...*

*R. Disciplina emoțională trebuie să înglobeze „toate” exprimările emoționale, inclusiv cele „prea frumoase spre a te detașa de ele”. Asta nu înseamnă că experiența ta este în vreun fel negativă, sau că trebuie să fie suprimată, ci, că trebuie pătrunsă mai adânc.*

Însă urmărirea ei ar trebui să aibă loc în contextul propriu, cel al unui exercițiu anume, și nu într-un vid mental. De fapt, experiența emoțională pe care o descrii ar fi o intrerupere din starea de vid mental. Dacă apare în starea de vid mental, atunci trebuie să te detașezi de ea ca de orice distragere, pentru a continua starea de vid, sau trebuie să ieși din starea de vid pentru a o explora mai bine. Altfel nu vei putea progrăda în adâncirea stării de vid.

Această emoție este un efect, nu o cauză. Îți sugerez să cauți dincolo de ea pentru a afla cauza. Dincolo de acel „sentiment” de bucurie imensă se află o înțelegere foarte importantă referitoare la natura existenței. Percepția pe care o ai asupra acelei înțelegeri îți produce sentimentul, dar faptul că ești absorbit de acel sentiment maschează percepția „directă” și îți împiedică experimentarea „directă” a acestei înțelegeri profunde.

*Î. Nu prea pot face diferența între detașare și reprimare, în special când vine vorba de emoții. Care este diferența dintre a rezista participării, a refuza să participe și a reprima?*

R. Reprimarea este când negi „existența” unei emoții pe care o experimentezi fără doar și poate. Ea se face din frică și negare. Dar procesul pe care-l sugerez eu nu „neagă” emoția experimentată, ci se onorează emoția și apoi se mută conștientizarea pe o poziție detașată, cu scopul de a ajunge să cunoști cu adevărat esența emoției. Observă că mai sus am făcut diferență între „experimentarea” unei emoții și „exprimarea” emoției. De fapt te detașezi de participarea imediată la experimentarea unei emoții, și examinezi tocmai mecanismul de participare imediată la experimentarea emoției.

În cazul reprimării, negi emoția însăși și te separi de ea fără să ajungi să o înțelegi. Ea încă te controlează la fel de mult ca și cum te-ai fi lăsat dus de ea. Dar dacă faci procesul sugerat de mine, ajungi să înțelegi emoțiile care apar înăuntrul tău. Asta îți permite să le „exprimi conștient și intenționat”, fiind pe deplin conștient de ceea ce le-a cauzat să apară, și de aspectele din tine care se manifestă prin ele.

*Î. Pe această linie de lucru, ce trebuie să faci cu dificultățile emotionale care apar prin munca de transformare de sine? (pare să fie o reacție, un simț al Eu-itații, un eu vechi care refuză schimbarea)*

R. Păi le examinezi, înveți din ele și le transformi. Aici este un exemplu bun în care disciplina emoțională este esențială, întrucât fără ea aceste reacții emotionale și-ar întârzia progresul, dar având această disciplină ele te pot duce mai înainte chiar mai rapid, pentru că dețin înăuntrul lor cheia avansării tale. Rezistența internă arată de fapt calea către locul unde „trebuie” să mergem.

Toate cele bune,  
Rawn Clark 18 decembrie 2003