

# Ćwiczenia mentalnej dyscypliny wobec emocji

Oryginał angielski © 2003 Rawn Clark  
Wersja polska © 2004 FranzBardon.pl

Ostatnia dyskusja ukazała ważną kwestię, o jakiej Bardon nie mówi bezpośrednio we *Wtajemniczeniu do Hermetyzmu* – o konieczności kontrolowania i dyscyplinowania emocji. Chociaż taka emocjonalna dyscyplina jest bezpośredniem rezultatem zarówno mentalnej dyscypliny, jak i pracy ze zwierciadłami duszy, to jednak wciąż warta jest poświęcenia szczególnej uwagi, gdyż tak wielu początkujących magów pada ofiarą swoich nawykowych reakcji emocjonalnych. Emocjonalna dyscyplina jest również ważną częścią osiągnięcia astralnej Równowagi elementów, która, jeśli się ją zignoruje, może prowadzić do lat frustracji.

**Doświadczanie** emocji nie może być tłumione, należy natomiast badać je i rozumieć, a ich **wyrażanie** musi być pod naszą świadoma kontrolą. Podobnie jak myślenie wtajemniczonego musi być przekształcone w użyteczne narzędzie, tak samo jego emocje muszą być przekształcone z odruchowych reakcji w świadomie wybory ekspresji.

Tak jak przy transformacji procesów myślenia, transformacja procesów emocjonalnych zaczyna się od odłączenia i obserwacji. Poniżej znajduje się seria ćwiczeń, które prowadzą od obserwacji, poprzez dyscyplinę, ostatecznie do świadomego używania emocji jako środka jasnego wyrażania siebie.

## Ćwiczenie 1

Wybierz utwór muzyczny, który jest bardzo sentymentalny i który może wzbudzić w tobie silną emocjonalną reakcję. Odtwórz go raz i pozwól, by jego sentyment grał z twoimi emocjami. Po prostu idź z jego emocjonalnym pływem. Zapomnij się w tym i naprawdę dostań się do emocji, jakie w tobie wywołuje.

Teraz odtwórz go drugi raz i, tak jak poprzednio, idź za nim. Po kilku chwilach wyjdź z tego przepływu emocji i oddziel się od nich. Obserwuj je dokładnie tak, jak obserwowałeś dialog umysłu w pierwszym mentalnym ćwiczeniu kroku I. Wysłuchaj reszty utworu z tej odłączonej perspektywy i obserwuj, jak twoje ciało emocjonalne jest manipulowane przez muzykę.

Teraz odtwórz go trzeci raz i oprzyj się zaangażowaniu w sentyment muzyki. Odmów zaangażowania się w emocje, które są wynikiem wpływu muzyki na twoje emocjonalne ciało.

Przy czwartym odtwarzaniu zamiennie zagłębiaj się w jego sentyment i wychodź z tego zaangażowania. Pracuj nad uzyskaniem mocy wyboru, by **dowolnie** w tym uczestniczyć lub nie.

Teraz wybierz inne, równie sentymentalne utwory i praktykuj swoją zdolność do angażowania się i odłączania w dowolnej chwili. Gdy będziesz praktykował tę umiejętność, zwróć baczną uwagę na sposób, w jaki działa ten mechanizm. Jaki rodzaj bodźca skutkuje jakim rodzajem reakcją emocjonalną? Dlaczego? Jakie części **ciebie** zaangażowane są w ten proces? Etc.

## Ćwiczenie 2

Powtórz ćwiczenie 1, lecz tym razem z muzyką, która pobudza cię do tańczenia, stymuluje cię i rozwesela. Tak jak wcześniej, pracuj nad mocą wyboru, by w tym uczestniczyć lub nie, i badaj działania również tego mechanizmu.

## Ćwiczenie 3

Teraz powtórz to samo ćwiczenie z tymi samymi celami, lecz tym razem oglądaj piękny obraz lub zdjęcie, które głęboko cię porusza. Oglądaj również obrazy, które ci przeszkladzają. Tak jak zazwyczaj, pracuj nad uzyskaniem mocy wyboru: uczestniczyć czy nie, w emocjach, które dany obraz wzywa, i badaj ten mechanizm.

## Ćwiczenie 4

Teraz zastosuj to samo ćwiczenie do poezji i do opowiadań, jakie cię poruszają, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Uzyskaj tę moc wyboru i badaj mechanizm, poprzez który idee wpływają na twoje ciało emocjonalne.

## Ćwiczenie 5

Teraz obejrzyj film lub program telewizyjny, o którym wiesz, że swoim silnym sentymentem wzbuď w tobie głębokie emocje. Ćwicz swoją moc wyboru i badaj mechanizm, poprzez który *obrazy, dźwięki i idee* wpływają na ciebie, gdy są połączone.

## Ćwiczenie 6

Teraz rozszerz to ćwiczenie na swoje codzienne kontakty z ludźmi i emocje, jakie one tworzą. Uzyskaj tę cenną moc wyboru i bardzo dokładnie badaj mechanizm, poprzez który żywe interakcje wpływają na twoje ciało emocjonalne.

## Ćwiczenie 7

To ćwiczenie jest odejściem od pierwszych sześciu. Tutaj musisz **stworzyć** emocję wewnątrz siebie. Jest to tak naprawdę przedłużenie ćwiczenia koncentracji zmysłów z kroku II, z tym wyjątkiem, że tutaj uczucie, jakie się tworzy, jest emocjonalne, a nie dotykowe. Praktykuj to w prywatnej medytacji, aż będziesz mógł przywoływać dowolnie każdą emocję.

## Ćwiczenie 8

Teraz używaj tych zdolności i czyń swoje ekspresje emocjonalne świadomymi aktami woli. Podczas swoich codziennych doświadczeń zauważaj emocję, w momencie gdy naturalnie powstaje. Zanim ją wyrazisz, zbadaj ją i zobacz, czy istnieje ona tak, jak chciałbyś wyrazić siebie. Jeśli pasuje ona do twojej prawdziwej woli, wtedy świadomie i całą wolą wyraź ją taką, jaką jest. Jeśli z drugiej strony nie pasuje ona do twojej prawdziwej woli, to zmodyfikuj ją i wyraź taką emocję, jaka będzie pasowała.

Wszystkiego dobrego,  
:) Rawn Clark  
17 grudnia 2003

>> Jedna rzecz odnośnie emocji mnie zastanawia. Podczas naprawdę \*udanych\* medytacji jestem przygnieciony emocją (z braku lepszego określenia) Boskiej Miłości. Wszystko zdaje się być tak doskonale. Nie mogę powstrzymać się przed płaczem. Gdy to się zdarza, jestem w TERAZ. Jestem dokładnie tam, gdzie powiniensem być. Odczuwam tę emocję jako coś, do czego powiniensem dążyć, a nie coś, co mogę obserwować. Czasami ona zalewa mnie i jest zbyt piękna, by się od niej oddzielić. Co wtedy? Czy jest to jedynie sztuczka umysłu? Dzięki temu odczuciu, osiągnięcie na przykład doskonałej pustki umysłu jest trywialne. Taki spokój jest w tej emocji... <<

Emocjonalna dyscyplina musi obejmować \*wszystkie\* reakcje emocjonalne, włączając w to te "zbyt piękne, by się od nich oddzielać". Nie oznacza to, że twoje doświadczenie jest w jakikolwiek sposób negatywne, czy że trzeba je stłumić. Zamiast tego należy je głębiej spenetrować.

Podążanie za nimi powinno jednak zachodzić w swoim własnym kontekście, jako konkretne ćwiczenie, a nie podczas sesji ćwiczenia pustki umysłu (EOM – Emptiness Of Mind). Tak naprawdę emocjonalne doświadczenie, jakie opisujesz, stworzyłoby przerwanie stanu EOM. Jeśli powstało to podczas praktyki EOM, to tak samo jak inne rozkojarzenia trzeba pozwolić temu odpływać, abyś mógł kontynuować EOM, albo też musisz celowo wyjść z EOM, aby dokładniej to zbadać. Inaczej nie będziesz w stanie pójść dalej w pogłębianiu swojego stanu EOM.

Ta emocja jest skutkiem, a nie przyczyną. Sugeruję, byś spojrzał pod emocję, aby ujrzeć jej przyczynę. Pod tym \*uczuciem\* ogromnej radości znajduje się ważna realizacja odnośnie natury egzystencji. To właśnie postrzeganie tej realizacji wywołuje uczucie, lecz twoje pochłonięcie samym uczuciem ukrywa \*bezpośrednie\* postrzeganie i przeszkadza w twoim \*bezpośrednim\* doświadczaniu tej głębokiej realizacji.

Wszystkiego dobrego,  
:) Rawn Clark  
18 grudnia 2003

---

>> Mam problem z rozróżnieniem pomiędzy odłączeniem a powstrzymaniem. Szczególnie jeśli chodzi o wydźwięk emocjonalny. Jaka istnieje różnica pomiędzy opieraniem się przed zaangażowaniem, odmową uczestniczenia, a powstrzymaniem? <<

Powstrzymanie jest wtedy, gdy odmawiasz \*istnienia\* emocji, której mimo wszystko doświadczasz. Jest ono wykonywane ze strachu i zaprzeczenia. To, co sugeruję, to jednak nie \*zaprzeczanie\* doświadczanej emocji. Zamiast tego, honoruje to emocję, a następnie przenosi świadomość do pozycji odłączenia w celu prawdziwego poznania podstawy emocji. Zauważ, że w moim poprzednim poście uważnie rozróżniałem pomiędzy \*doświadczaniem\* emocji, a \*wyrażaniem\* jej. Odłączasz się od bezpośredniego uczestniczenia w doświadczaniu emocji i badasz jego mechanizm.

Przy powstrzymywaniu, zaprzeczasz samej emocji i oddzielasz się od niej, nie zbliżając się do jej zrozumienia. W tym sensie ona wciąż cię kontroluje, tak jakbyś pozwolił jej sobą pomiatać. Lecz jeśli wykonasz to tak, jak sugeruję, to dojdziesz do zrozumienia emocji, które pojawiają się w tobie. To pozwala ci \*wyrazić\* je \*świadomie i intencjonalnie\*, z pełną świadomością tego, co sprawiło, że się pojawiły, i jaki aspekt ciebie ukazuje się poprzez nie.

>> *W tego rodzaju pracy, co powinno się robić z emocjonalnymi problemami pojawiającymi się w pracy nad kształtowaniem siebie? (wydają się one być reakcjami, poczuciem "siebie" starej jaźni, która opiera się zmianom) <<*

Cóż, badaj je, ucz się od nich i przekształcaj je. Jest to przykład, gdzie emocjonalna dyscyplina jest niezbędna – bez niej emocjonalne reakcje opóźnią twoje postępy, z nią natomiast reakcje te mogą gwałtownie przyspieszyć twoją pracę, gdyż będą w sobie utrzymywać klucz do twojego rozwoju. Wewnętrzny opór tak naprawdę wskazuje kierunek, w którym \*musimy\* się udać.

Wszystkiego dobrego,

:) Rawn Clark

18 grudnia 2003