

Ejercicios sobre la disciplina mental de las emociones

© 2003 por Rawn Clark

Recientes discusiones han hecho que surja un tema importante del cual Bardón no habla directamente en IH: la necesidad de controlar y disciplinar las emociones. Aunque tal disciplina emocional es el resultado directo de la disciplina mental y el trabajo del espejo del alma, es todavía digno de una atención específica ya que muchos magos principiantes caen víctimas de sus propias reacciones emocionales causadas por sus hábitos. La disciplina emocional es también una parte importante para obtener el Equilibrio astral de los Elementos debido a que si es ignorada el mago puede toparse con años de frustración.

Mientras que la *experimentación* de nuestras emociones no deben ser reprimidas, ellas aun deben ser examinadas y entendidas, y su *expresión* debe estar dentro de nuestro control consciente. Justo como el pensamiento del iniciado debe ser reformado y transformado en una herramienta útil, también sus emociones deben ser transformadas de reacciones incontrolables a elecciones conscientes de expresión.

Al igual que la transformación de los procesos del pensamiento, esta transformación de los procesos emocionales comienza con el distanciamiento y la observación. Aquí entonces hay una serie de ejercicios que lo guiarán de la observación y disciplina al uso consciente de la emoción como un medio de clara Auto-expresión.

Ejercicio #1:

Escoja una pieza musical muy sentimental que evocará una fuerte repuesta emocional dentro de usted. Tóquela una vez y deje que su sentimiento juegue con sus emociones. Sólo déjese llevar por su flujo emocional. Ríndase a la canción y verdaderamente entréguese a las emociones que la música lo hace sentir.

Ahora tóquela una segunda vez y, como antes, déjese llevar por la canción. Después de unos pocos momentos, sepárese a usted mismo del flujo de las emociones. Obsérvelas exactamente como las observa en la plática mental en el primer ejercicio mental del Paso Uno. Escuche lo que resta de la canción desde esta perspectiva de distanciamiento y observe cómo su cuerpo emocional está siendo manipulado por la música.

Ahora escúchela una tercera vez y resista involucrarse con el sentimiento de la música. Rehúsa involucrarse con las emociones que surgen cuando la música manipula su cuerpo emocional.

En la cuarta vez que escuche la pieza, alterne entre la entrega al sentimiento de la canción y el distanciamiento de su participación en ella. Trabaje en obtener ese poder de elección. Es *usted* quien determina si desea entregarse o no a la música.

Ahora escoja otras piezas igualmente de sentimentales y practique su habilidad de participar o no en el sentimiento de la canción. A como usted practica esta habilidad, tome cuidadosa nota de cómo trabaja este mecanismo. ¿Qué tipo de aportación resulta en qué tipo de resultado emocional? ¿Por qué? ¿Qué partes de *usted* están involucradas en ese proceso? Etc.

Ejercicio #2:

Repita el ejercicio #1 pero esta vez, con una pieza musical que lo haga bailar, algo que lo estimule y lo anime. Como antes, trabaje para obtener el poder de elección de participar o no, y examine cómo trabaja este mecanismo.

Ejercicio #3:

Ahora repita el mismo ejercicio, con las mismas metas, pero esta vez, observe una hermosa pintura o foto que lo conmueva profundamente. También vea imágenes que lo molesten. Como siempre, trabaje para obtener el poder de elección de participar o no en las emociones que las imágenes evocan y examine el mecanismo.

Ejercicio #4:

Ahora aplique el mismo ejercicio a la poesía e historias que lo conmueven, tanto favorablemente como desfavorablemente. Obtenga ese poder de elección y examine el mecanismo por medio del cual las ideas afectan su cuerpo emocional.

Ejercicio #5:

Ahora observe una película sentimental o programa de televisión. Ejercite su poder de elección y examine el mecanismo por medio del cual la combinación de imágenes *y* sonido *e* ideas lo afectan.

Ejercicio #6:

Ahora extienda este ejercicio a sus encuentros de todos los días y las emociones que ellos generan. Obtenga ese poder de elección y examine muy de cerca el mecanismo por medio del cual la interacción en vivo afecta su cuerpo emocional.

Ejercicio #7:

Este ejercicio es diferente a los primeros seis. Aquí usted debe *crear* una emoción dentro de usted. Esto es realmente una extensión de los ejercicios de concertación sensorial del Paso Dos, excepto que aquí, el sentimiento que uno crea es emocional y no tangible. Practique esto en meditación privada hasta que usted pueda invocar a voluntad cualquier emoción que usted desee.

Ejercicio #8:

Ahora ponga estas habilidades en acción y convierta sus expresiones emocionales en actos concientes de voluntad. Durante sus encuentros de todos los días, primero note la emoción como surge naturalmente. Antes de expresarla, examínela y observe si existe como usted escogería expresarse. Si es igual a su voluntad verdadera, entonces concientemente y voluntariosamente exprésela como está. Si, por el otro lado, no es como usted desea expresarse, entonces modifíquela y exprese una emoción que sí desea expresar.

Les deseo lo mejor,

:) Rawn Clark

17 Dic 2003

>> *Hay una cosa con respecto a las emociones que me confunde. Durante meditaciones realmente *exitosas*, me veo sobrecargado con la emoción de (por falta de una mejor palabra) Amor Divino. Todo parase tan perfecto, no puedo evitar llorar. Estoy en el AHORA por decir cuando esto ocurre. Estoy entonces exactamente donde debería estar. Esta emoción se siente como algo que yo debería estar tratando de alcanzar y no algo que yo debería estar observando. A veces esta emoción se me viene como una inundación y es muy hermosa y no puedo desapegarme de ella. ¿Entonces qué? ¿Es esto solo un truco de la mente? Porque si siento esto, lograr el vacío mental perfecto se hace algo trivial. Tanta paz en esta emoción... <<*

La disciplina emocional debe abarcar *todas* las respuestas emocionales, incluyendo aquellas que son “demasiado hermosas como para desapegarse de ellas”. Esto no significa que tu experiencia es negativa o que deba ser suprimida. En cambio, debe ser penetrada más profundamente.

Su búsqueda sin embargo, debe ocurrir en su propio contexto, como un ejercicio específico y no durante una sesión de vacío mental. Ciertamente, la experiencia emocional que tú estas describiendo constituiría una interrupción del estado de vacío mental. Si esto ha surgido durante la práctica de vacío mental entonces, como todas las distracciones, la debes dejar ir para que puedas continuar el vacío mental, o debes intencionalmente salirte del vacío mental para poder explorarla apropiadamente. De lo contrario, tú no serás capaz de progresar más en la profundización de tu estado de vacío mental.

Esta emoción es un efecto, no una causa. Te sugiero que veas debajo de la emoción para encontrar su causa. Debajo de ese *sentimiento* de inmensa felicidad se encuentra una realización muy importante sobre la naturaleza de la existencia. Es la percepción de esa realización que causa el sentimiento pero tu absorción en el sentimiento mismo cubre la percepción *directa* y previene tu experiencia *directa* de esa profunda realización.

Les deseo lo mejor,

:) Rawn Clark

18 Dic 2003

>> *Tengo problemas distinguiendo entre el distanciamiento y la represión. ¿Cuál es la diferencia? <<*

Represión es cuando tú niegas la **existencia** de una emoción que de todos modos estas experimentando. La represión es el resultado del miedo y la negación. Lo que sugiero aquí sin embargo, no **niega** la emoción que es experimentada. En cambio, honora la emoción y luego mueve la conciencia a una posición de distanciamiento para verdaderamente conocer la esencia de la emoción. Por favor note que en mi respuesta anterior, yo cuidadosamente distinguí entre la **experiencia** de una emoción y la **expresión** de la emoción. El individuo debe distanciarse de la inmediata participación en la experiencia de la emoción para poder examinar su mecanismo

Con la represión, tú niegas la emoción misma y te separas a ti mismo de ella sin haberla entendido. En este sentido la emoción te controla como si te hubieses dejado llevar por ella. Pero si haces lo que te he sugerido entonces tú podrás entender las emociones que surgen dentro de ti. Esto te hace capaz de **expresarlas** **concientemente e intencionalmente**, con plena conciencia de qué fue lo que las causó y qué aspectos de ti mismo se manifiestan en ellas.

>> *¿Qué se debe hacer con las dificultades emocionales que surgen cuando uno trabaja para mejorar su ser, personalidad o carácter? (parezco estar plagado por reacciones, como si mi viejo ser resistiese el cambio).* <<

Bueno, examínalas, aprende de ellas y transfórmalas. Aquí está un ejemplo en donde la disciplina emocional es esencial – sin ella, estas reacciones emocionales demorarán tu progreso, pero con ella, estas reacciones emocionales pueden moverte hacia delante aun más rápidamente ya que tienen dentro de ellas la clave para tu progreso. La resistencia interna realmente señala el camino que tú **debes** seguir.

Les deseo lo mejor,
:) Rawn Clark
18 Dic 2003