

Exercices dans la Discipline Mentale des Emotions

© 2003 Par Rawn Clark

© 2004 Traduction Tzidaos

Une récente discussion a amenée au premier plan une question importante dont Bardou n'a pas parlé directement dans le CVIM -- la nécessité de contrôler et de discipliner les émotions. Bien qu'une telle discipline émotionnelle soit le résultat direct d'une discipline mentale et du travail du miroir de l'âme, cela vaut toujours la peine d'y porter une attention spécifique car beaucoup de magiciens débutants deviennent la proie de leurs propres réactions émotionnelles habituelles. La discipline émotionnelle est aussi une part importante dans l'acquisition de l'équilibre astral des éléments qui, si ignorée, peut mener à des années de frustration.

Alors que *l'expérimentation* de nos émotions ne doit pas être réprimée, elles doivent toujours être examinées et comprises, et leurs *expressions* doivent être sous notre contrôle conscient. Tout comme la pensée d'un initié doit être remodelée en un outil utile, de même ses émotions doivent être transformées depuis des réactions automatiques, en un choix d'expressions conscientes.

Comme avec la transformation du processus de la pensée, cette transformation du processus émotionnel commence avec le détachement et l'observation. Ici donc sont une série d'exercices qui vont nous mener de l'observation, à la discipline et finalement, à l'utilisation consciente des émotions comme un moyen de claire expression du Soi.

Exercice #1:

Choisissez un morceau de musique qui est très sentimental et dont vous savez qu'il peut vous faire avoir une forte réponse émotionnelle. Ecoutez la une fois et laissez ses vibrations* (« sentiments » dans le texte original) jouer avec vos émotions. Laissez vous juste aller avec cette réaction émotionnelle. Abandonner vous à elle et allez vraiment dans les émotions qu'elle vous fait sentir.

Maintenant écoutez la une deuxième fois et, comme avant, allez avec les émotions. Après un moment, prenez du recul par rapport aux émotions et séparez vous d'elles. Observez les exactement comme vous avez observé le flux de vos pensées dans le premier exercice mental du Degrés Un. Ecoutez le reste du morceau de musique depuis cette perspective détachée et observez comment votre corps émotionnel est en train d'être manipulé par la musique.

Maintenant écoutez la une troisième fois et résistez à l'implication des vibrations de la musique. Refusez de participer aux émotions qui résultent de la manipulation par la musique de votre corps émotionnel.

Avec une quatrième écoute du morceau, alternez entre votre participation dans l'expérience de la vibration musicale et la prise de recul depuis votre implication. Travaillez y jusqu'à avoir le pouvoir de choisir d'y participer ou pas, comme *vous* voulez.

Maintenant prenez en une autre (de musique), également un morceau sentimental et pratiquez votre habilité de vous engager et de vous en désengager à volonté. Alors que vous pratiquez cette capacité, notez soigneusement de quelles manières et en quels mécanismes cela marche. Quelles sont les conséquences des stimuli et quelles sortes d'émotions en résultent? Pourquoi? Quelles parties de *vous* sont impliquées dans ce processus? Etc.

Exercice #2:

Répétez l'exercice #1 mais cette fois, avec un morceau de musique qui vous fasse taper du pied et vous fasse danser, quelque chose qui vous stimule et qui vous plaise. Comme avant, travaillez à obtenir cette capacité de choisir d'y participer ou pas, et examinez les fonctionnements de ces mécanismes comme auparavant.

Exercice #3:

Maintenant répétez le même exercice, avec les mêmes buts, mais cette fois, regardez une belle peinture ou image qui vous touche profondément. De même regardez des images qui vous perturbent. Comme toujours, travaillez à obtenir la capacité de choisir de participer ou pas dans les émotions dues aux images et

examinez le mécanisme.

Exercice #4:

Maintenant appliquez le même exercice à la poésie et aux histoires qui vous émeuvent, à la fois favorablement et défavorablement. Obtenez cette capacité de choix et examinez les mécanismes par lesquels les idées affectent votre corps émotionnel.

Exercice #5:

Maintenant regardez un film ou un programme de télévision dont vous savez qu'il va vous émouvoir profondément de part ses fortes vibrations. Exercez votre pouvoir de choix et examinez le mécanisme par lequel les images *et* sons *et* idées vous affectent quand ils sont combinés.

Exercice #6:

Maintenant étendez cet exercice à vos rencontres quotidiennes et les émotions qu'elles génèrent. Gagnez ce précieux pouvoir de choix et examinez de très près le mécanisme par lequel les interactions de la vie affectent votre corps émotionnel.

Exercice #7:

Cet exercice est une déviation des 6 précédents. Ici vous devez * créer * une émotion en vous. C'est vraiment une extension du Degrés Deux de l'exercice de concentration sur les sensations, excepté qu'ici, la sensation qui est créée est émotionnelle au lieu de tactile. Pratiquez cela en méditation privée jusqu'à ce que vous puissiez invoquer n'importe quelle émotion que vous souhaitez, à volonté.

Exercice #8:

Maintenant mettez ces habilités dans l'action et faites de vos expressions émotionnelles un acte conscient de votre volonté propre. Pendant vos rencontres quotidiennes, notez en premier l'émotion qui s'éveille naturellement. Avant que vous en l'exprimiez, examinez-la et regardez si c'est bien ce que vous auriez choisi d'exprimer. Si elle est égale à votre volonté, alors exprimez-la consciemment et volontairement comme elle est. Si, au contraire, elle n'est pas égale à votre volonté, alors modifiez-la et exprimez une émotion qui le soit.

My best to you,
:) Rawn Clark
17 Dec 2003