

## **Exercícios na Disciplina Mental das Emoções**

**© 2003 Rawn Clark**

Recentes discussões trouxeram um importante assunto que Bardon não falou diretamente no IIH: a necessidade de controle e disciplina das emoções. Embora essa disciplina emocional seja o direto resultado de ambas a disciplina mental e o trabalho do espelho da alma (instrospecção), é recomendável dar atenção específica a ela já que tantos magos caem presas de suas próprias reações emocionais habituais. Disciplina das emoções é também uma importante parte do processo de atingir o equilíbrio astral dos elementos e, se ignorada, pode levar a anos de frustração.

Enquanto a experimentação de nossas emoções não pode ser reprimida, elas ainda devem ser examinadas e entendidas, e suas "expressões" devem estar sob o nosso controle consciente. Assim como o pensamento do iniciado precisa ser modificado em uma ferramenta útil, as suas emoções também precisam ser transformadas de simples reações inconscientes, para escolhas conscientes de expressão.

Assim como a transformação do processo de pensamento, essa transformação emocional começa com o "afastamento" e observação. Aqui estão uma série de exercício que o levarão a observação, a disciplina, e por último, ao uso consciente das emoções como meio de clara auto-expressão.

### **Exercício #1:**

Escolha uma música que seja extremamente sentimental e que você saiba que possa causar uma forte resposta emocional de você. Toque-a inteira durante uma vez, e deixe os seus sentimentos "brincarem" com suas emoções. Apenas vá com o fluxo emocional, com a corrente emocional. Abandone-se a este fluxo e sinta intensamente as emoções que a música causa em você.

Agora toque-a uma segunda vez e, como antes, vá com o fluxo emocional. Depois de alguns momentos, saia deste fluxo de emoções e separe-se dele. Observe este fluxo do mesmo modo que você observou a sua atividade mental (o fluxo de seus pensamentos) no primeiro exercício mental do Grau 1 (IIH). De uma perspectiva "separada" ouça até o fim da música e observe como o seu corpo emocional (astral) está sendo manipulado pela música.

Agora toque-a uma terceira vez, e resista ao envolvimento com o sentimento da música. Recuse-se a se envolver com as emoções que resultam da manipulação da música sobre o seu corpo emocional (astral).

Na quarta vez que você for ouvir a música, alterne entre se dar completamente a experiência do sentimento da música e não se envolver. Trabalhe para ganhar o poder da escolha de participar ou não, de acordo com sua vontade.

Agora escolha outra música, igualmente sentimental e pratique sua habilidade de se envolver e não se envolver. Enquanto você estiver praticando esta habilidade, observe cautelosamente como este mecanismo funciona. Que tipo de impulsos resultam em que tipo de resultados emocionais? Por que? Que partes de você estão envolvidas no processo? Etc.

### **Exercício #2:**

Repita o exercício #1, porém desta vez com uma música que faça o seu pé bater e o seu corpo dançar, algo que te estimule e anime. Como antes, trabalhe para ganhar o poder de escolher se envolver emocionalmente ou não, e examine como esse mecanismo funciona também.

### **Exercício #3:**

Agora repita o mesmo exercício, com os mesmos objetivos, porém desta vez, olhe uma bela pintura ou figura que causa fortes emoções em você. Também veja imagens que te disturbem. Como sempre, trabalhe para ganhar o poder de escolher se envolver ou não nas emoções que as imagens provocam e examine este

mecanismo.

#### **Exercício #4:**

Agora aplique o mesmo exercício a poesia e histórias que te causem fortes emoções, tanto positivas quanto negativas. Ganhe o poder de escolher e examine o mecanismo pelo qual as idéias afetam seu corpo emocional(astral).

#### **Exercício #5:**

Agora assista a um filme ou programa de televisão que você sabe que causará fortes emoções. Exercite o poder da escolha e examine o mecanismo pelo qual as imagens e sons e idéias afetam você quando combinadas.

#### **Exercício #6:**

Agora expanda este exercício para os seus encontros diários e emoções que eles geram. Ganhe aquele precioso poder da escolha e examine bem atentamente o mecanismo pelo qual interações nestes encontros diários afetam seu corpo emocional(astral).

#### **Exercício #7:**

Este exercício é um pouco diferente dos primeiros seis. Aqui você precisa criar uma emoção em você. Isso é na realidade uma extensão dos exercício de concentração sensorial do Grau 2, exceto que aqui, a sensação que você cria é emocional ao invés de tátil. Pratique isso em meditação até que você possa invocar(criar) qualquer emoção a vontade.

#### **Exercício #8:**

Agora ponha essas habilidades em ação e faça suas expressões emocionais serem atos conscientes de sua vontade. Durante os seus encontros diários, primeiro note a emoção enquanto ela naturalmente surge. Antes de você expressá-la, examine-a e veja se ela existe como você gostaria de expressar-se. Se bate com a sua verdadeira vontade, então conscientemente expresse-a como ela está. Se, por outro lado, ela não bate com a sua verdadeira vontade, então modifique-a e expresse uma emoção que bata.

Meu melhor para você,

:) Rawn Clark

17 Dezembro 2003

-----  
*>>Existe algo quanto as emoções que me confunde. Durante meditações de muito \*sucesso\*, eu me vi tomado pela emoção de (falta de uma melhor palavra) Amor Divino. Tudo parece tão perfeito, eu não posso fazer nada além de chorar. Eu estou no AGORA quando isso ocorre. Eu estou exatamente onde eu deveria estar. Essa emoção parece com algo que eu deveria estar lutando para conseguir e não algo que eu possa observar. De vez em quando ela aparece como uma enchente e é bela demais para não me envolver. E então? Isto é apenas um truque da mente? Porque se eu sinto isso, atingir um Eom(estado de não pensamento, é um exercício da parte mental do Grau 1 do IIIH) perfeito por exemplo se torna trivial. Tanta paz nesta emoção...<<*

Disciplina emocional deve encompassar \*todas\* as respostas emocionais, incluindo aquelas que são "bonitas demais para conseguir não se envolver". Isso não significa que a sua experiência é em sentido algum negativo ou que deve ser suprimida. Ao invés disso, deve ser penetrado mais profundamente.

A sua busca no entento, deve ocorrer no seu próprio contexto, como um exercício específico e não durante uma sessão de Eom. De fato, a experiência emocional que você está descrevendo constituiria uma interrupção do estado de Eom. Se isto apareceu durante uma prática de Eom, então, como todas as outras

distrações, deve ser deixada para que você possa continuar com o Eom, ou você deve intencionalmente deixar o Eom para poder explorá-la apropriadamente. Se não, você não poderá progredir no aprofundamento no seu estado de Eom.

Essa emoção é um efeito, e não uma causa. Eu sugiro que você olhe por baixo desta emoção, para sua causa. Por baixo deste \*sentimento\* de imensa alegria está uma importante realização sobre a natureza da existência. É a percepção desta realização que causa o sentimento, mas a sua absorção no sentimento em si mascara a \*direta\* percepção e te previna da \*direta\* experimentação desta profunda realização.

Meu melhor para você,  
:) Rawn Clark,  
18 Dec 2003

-----  
>>Eu tenho problemas em distinguir entre "afastamento" e repressão. Especialmente quando se trata das emoções. Qual a diferença entre resistir ao envolvimento("afastamento"), se recusar a participar; e repressão? <<

Repressão ocorre quando você nega a \*existência\* de uma emoção que você está experienciando. Repressão ocorre através do medo e da negação. No entanto, o que eu estou sugerindo, não \*nega\* a emoção que está sendo experienciada. Ao invés disso, honra a emoção e depois muda o foco de atenção para uma posição de "afastamento" com o propósito de verdadeiramente vir a conhecer a essência da emoção. Por favor note que no meu post anterior, eu cautelosamente distingi entre a \*experiência\* de uma emoção e a \*expressão\* de uma emoção. É da imediata participação na experiência da emoção que a pessoa se "afasta" e examina o seu mecanismo.

Com a repressão, você nega a emoção em si e se separa dela sem nunca vir a entendê-la. Nesse sentido ela ainda te controla. Mas se você fizer como eu sugeri, então você virá a entender as emoções que surgem dentro de você. Isso possibilita que você \*expresse-as\* \*conscientemente e intencionalmente\*, com a total consciência do que causou o surgimento delas e quais aspectos de você manifestam-se através delas.

>>Nesta linha de trabalho, o que alguém deve fazer quanto as dificuldades emocionais que apareçam durante a mudança do seu caráter? (aparentam ser reações, como se o eu antigo resistisse a mudanças)  
<<

Bom, examine-as, aprenda com elas e transforme-as. Aqui está um exemplo onde a disciplina das emoções é essência -- sem elas, essas reações emocionais atrasarão o seu progresso, mas com ela, essas reações emocionais podem movê-lo para frente ainda mais rápido porque elas guardam em si mesmas a chave para o seu avanço. Resistência interna, na realidade, aponta o caminho para onde nós \*devemos\* seguir.

Meu melhor para você,  
:) Rawn Clark  
18 Dec 2003