

PRACA Z PARTNEREM

Skrócona wersja Karmienia Swoich Demonów w 5 krokach

Przygotowanie

Na początku zapytaj partnera, czy wie, z jakim demonem lub bogiem chce pracować. Partner nie musi ci tego powiedzieć, ale może, jeśli chce, ważne jest, by sam miał co do tego jasność. Jeśli partner nie umie nazwać demona, wystarczy doznanie fizyczne. Zapytaj, czy demon wywołuje czasem stan „wyłączenia się” albo odcięcia od ciała. Jeśli tak, postępuj zgodnie z Krokiem 4 przedstawionymi we „Wskazówkach do karmienia swoich demonów z partnerem”.

Kursywą napisano to, co mówisz do partnera. Wszystkie inne wskazówki i instrukcje są napisane zwykłym tekstem – nie odczytujesz ich na głos.

Dziewięć relaksujących oddechów

Zamknij oczy i nie otwieraj ich aż do zakończenia całego procesu. (Być może będziesz musiał przypominać o tym partnerowi, gdy podczas sesji otworzy oczy.)

Zacniemy od głębokich, rozluźniających oddechów.

Najpierw skieruj wdech do tych miejsc w ciele, w których utrzymujesz fizyczne napięcie. Uwolnij to napięcie wraz z wydechem. (Obserwuj partnera – powinien wziąć trzy takie oddechy.)

Teraz skieruj wdech do tych miejsc w ciele, w których utrzymujesz emocjonalne napięcie. Uwolnij to napięcie wraz z wydechem. (Obserwuj partnera – powinien wziąć trzy takie oddechy.)

Teraz skieruj wdech do tych miejsc w ciele, w których utrzymujesz mentalne napięcie. Zauważ, gdzie w ciele utrzymujesz troski i zmartwienia. Uwolnij to napięcie wraz z wydechem. (Obserwuj partnera – powinien wziąć trzy takie oddechy.)

Wzbudzenie motywacji

Wzbudź w sobie szczerą motywację, by twoja praktyka przyniosła korzyść tobie i wszystkim istotom. (Taką motywację wzbudzacie oboje, świadek i osoba aktywna).

Praktyka pięciu kroków

Krok 1: Znajdź demona w swoim ciele

Pomyśl o demonie, z którym postanowiłeś pracować. Możesz przypomnieć sobie moment albo zdarzenie, gdy demon dał o sobie znać. Przeskanuj swoje ciało. Znajdź miejsce, w którym najmocniej trzymasz demona. Skiń głową, gdy już zlokalizujesz demona.

(Gdy partner skinie głową, zadaj mu następujące pytania, dając czas na udzielenie odpowiedzi.)

- *W jakim miejscu znajduje się demon?*
- *Jaki ma kształt?*
- *Jaki ma kolor?*
- *Jaką ma fakturę?*
- *Jaką ma temperaturę?*

Gdy partner odpowie na te pytania, powiedz:

Na chwilę wzmocnij te doznania. (Chwila przerwy.)

Krok 2: Nadaj demonowi osobową formę i zapytaj, czego potrzebuje

Pozwól, żeby te wszystkie jakości (powtórz wymieniony przez partnera kształt, kolor, fakturę itd.) wyszły z twojego ciała i przybrały naprzeciwko ciebie formę postaci z rękami, nogami oczami itd. Skiń głową, gdy zobaczysz demona przed sobą.

Gdy partner skinie głową, zadaj mu następujące pytania, dając czas na udzielenie odpowiedzi:

- *Jakiej wielkości jest demon?*
- *Jaki ma kolor?*
- *Jaką ma powierzchnię ciała?*
- *Jaką gęstość ma jego ciało?*
- *Czy ma płęć?*
- *Jaki ma charakter, osobowość?*
- *W jakim jest stanie emocjonalnym?*
- *Jaki ma wyraz oczu?*
- *Sprawdź, czy nie widzisz w nim/niej czegoś, czego nie zauważyłeś/zauważyłaś na początku.*

Teraz zadasz demonowi trzy pytania. Najpierw ja je wypowiem, a ty je po mnie powtórzysz.

Czego chcesz?

Czego naprawdę potrzebujesz?

Jak się będziesz czuł/czula, gdy dostaniesz to, czego potrzebujesz?

Usiądź na drugim krześle lub poduszce, o ile to możliwe nie otwierając oczu.

Krok 3: Stań się demonem

Teraz stań się demonem, wejdź w jego skórę. Poczuj, jak to jest być demonem. Skiń głową, gdy poczujesz, że jesteś już w ciele demona. (Zaczekaj, aż partner skinie głową.)

Jak to jest być w ciele demona? (Zaczekaj na odpowiedź.)

Jak wyglądasz z perspektywy demona? (Zaczekaj na odpowiedź.)

Teraz jako demon odpowiedz na zadane wcześniej pytania. Ja zacznę zdanie, a ty je po mnie powtórzysz i dokończysz odpowiedź:

Chcę...

Tak naprawdę potrzebuję...

Gdy dostanę to, czego potrzebuję, poczuje... (Świadek musi zanotować tę odpowiedź.)

Wróć na swoje miejsce.

Krok 4: Karmienie demona i spotkanie ze sprzymierzeńcem

4 a. Karmienie demona

Daj sobie czas, by wrócić do swojego ciała. Zobacz demona naprzeciw siebie. Skiń głową, gdy znajdziesz się w swoim ciele i zobaczysz demona. (Zaczekaj, aż partner skinie głową.)

Rozpuść swoje ciało w nektar, który jest _____ (Tu świadek wstawia właściwość uczucia, które pojawiło się w odpowiedzi na trzecie pytanie, np. demon poczuje się wolny, to otrzyma nektar wolności, jeśli poczuje się kochany – to nektar miłości, itp)

Zauważ, jaki kolor ma nektar. (Chwila przerwy.)

Nakarm nektarem demona. Zauważ, jak demon go przyjmuje. (Chwila przerwy.)

Do demona płynie nieskończona ilość nektaru i karmi go, aż do całkowitego nasycenia.

Skiń głową, gdy demon będzie całkowicie najedzony. (Chwila przerwy, to może trochę potrwać.)

4b. Spotkanie ze sprzymierzeńcem

Gdy partner skinie głową na znak, że demon nasycił się całkowicie, zapytaj:

Czy teraz, gdy demon jest najedzony, nadal widzisz przed sobą jakąś istotę?

Jeśli partner mówi że tak, powiedz: *Zapytaj tę istotę, czy jest sprzymierzeńcem?*

Jeśli partner powie, że to jest sprzymierzeniec, zadaj pytania umieszczone poniżej.

Jeśli partner powie, że to nie jest sprzymierzeniec albo jeśli powie, że po nakarmieniu demona nie ma żadnej istoty, powiedz:

Poproś sprzymierzeńca, żeby się pojawił. Skiń głową, gdy zobaczysz sprzymierzeńca.

Gdy partner skinie głową, zadaj mu następujące pytania, dając czas na udzielenie odpowiedzi:

- *Jaką ma wielkość?*
- *Jaki ma kolor?*
- *Jaka jest powierzchnia jego ciała?*
- *Jaka jest jego gęstość?*
- *Czy ma płęć?*
- *Jaki ma charakter, osobowość?*
- *W jakim jest stanie emocjonalnym?*
- *Jaki ma wyraz oczu?*
- *Sprawdź, czy nie widzisz w nim/niej czegoś, czego nie zauważyłeś/zauważyłaś na początku.*

Teraz zadasz sprzymierzeńcowi pytania. Najpierw ja je wypowiem, a ty je po mnie powtórzysz na głos.

Jak mi pomożesz?

Jak będziesz mnie chronił?

Co mi obiecasz?

Jak będę mógł/mogła cię przywołać?

Zmień miejsce.

Wejźdź w ciało sprzymierzeńca. Skiń głową, gdy się nim staniesz. (Zaczekaj, aż partner skinie głową.)

Jak to jest, być w ciele sprzymierzeńca? (Zaczekaj na odpowiedź.)

Jak wyglądasz z perspektywy sprzymierzeńca? (Zaczekaj na odpowiedź.)

Teraz odpowiedz na zadane wcześniej pytania jako sprzymierzeniec. Ja zacznę odpowiedź, a ty ją po mnie powtórzysz i dokończysz.

Będę ci pomagał...

Będę cię chronił...

*Obiecuję ci, że...
Zawsze się pojawię, gdy...*

Wróć na swoje miejsce.

Poczuj się znowu w swoim ciele i zobacz sprzymierzeńca naprzeciw siebie. Skinij głową, gdy będziesz w swoim ciele. (Zaczekaj, aż partner skinie głową.)

Spójrz na sprzymierzeńca. Spójrz mu w oczy i pocuj, jak jego energia wpływa do twojego ciała.

Poczuj, jak energia sprzymierzeńca rozprzestrzenia się po twoim ciele, jak płynie do stóp, do czubków palców, przez całe ciało. (Chwila przerwy.)

Wyobraź sobie, że sprzymierzeniec rozpuszcza się w światło. Zauważ, jaką to światło ma barwę. Poczuj, jak to światło rozpuszcza się w tobie, jak ta świetlistość łączy się z każdą komórką twojego ciała. Zauważ, jakie to uczucie, gdy twoje ciało łączy się z energią sprzymierzeńca.

(Chwila przerwy.)

Teraz ty rozpuszczasz się razem ze zintegrowaną energią sprzymierzeńca.

Krok 5: Spoczywnie w świadomości

Spoczywaj w stanie, który wylania się z rozpuszczenia. (Chwila przerwy).

Po prostu w nim trwaj. (Chwila przerwy).

Daj partnerowi odpowiednią ilość czasu. Gdy masz wrażenie, że partner rzeczywiście spoczywa w tej otwartej przestrzeni, powiedz:

Teraz powoli wróć do ciała, mając w pamięci odczucie energii sprzymierzeńca w swoim ciele.

(Chwila przerwy).

Otwórz oczy, utrzymując odczucie energii sprzymierzeńca w twoim ciele.

***Karmienie Swoich Demonów™ jest procesem stworzonym przez Lamę Tsultrim Allione.
Prosimy nie ucz, tej metody bez pisemnej zgody od Lama Tsultrim Allione i Tara Mandala.***



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala

PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147

970-731-3711 info@taramandala.org © Tara Mandala

Polska Sangha Tara Mandala

poland.taramandala@gmail.com