

PRÁCE VE DVOJICÍCH

Zkrácena verze Krmení démonů v 5ti krocích

PŘÍPRAVA

Začni tím, že se partnera zeptáš, zda ví se kterým démonem či bohem chce nyní pracovat. Nemusí ti to říkat nahlas, pokud nechce, ale je potřeba, aby to sám věděl. Může to být třeba jen fyzický pocit, pokud to jinak nedokáže vyjádřit. Zeptej se, zda je to něco, co mu způsobuje disociaci (ztrátu vnímání vlastního těla) nebo pocit omámenosti. Pokud ano, kontaktuj lektora pro dodatečné instrukce.

Kurzíva s podtržením v textu označuje přímou řeč, kterou říkáš partnerovi nahlas. Ostatní instrukce psané běžným písmem partnerovi nečeš.

Devět relaxačních dechů

Zavři oči a nech je zavřené po celou dobu procesu.

(možná, že toto budeš muset partnerovi průběžně připomínat, když oči otevře)

Začneme několika hlubokými uvolňujícími nádechy a výdechy.

Nejříve tři nádechy a výdechy do fyzického napětí, které je drženo těle. Nadechni se do tohoto fyzického napětí a s výdechem ho uvolňuj.

(Sleduj jak se 3x nadechuje a vydechuje)

Nyní tři nádechy a výdechy do emočního napětí, které je drženo v těle. Všimni si, kde v těle se toto emocionální napětí konkrétně drží. Nadechni se do tohoto emočního napětí a s výdechem ho uvolňuj.

(Sleduj jak se 3x nadechuje a vydechuje).

Nyní posledními třemi nádechy a výdechy prodýchávej mentálního napětí nebo obavy, které v sobě držíš. Zaznamenej, kde se v těle drží toto mentální napětí nebo obavy. Poté se nadechni do tohoto mentálního napětí a s výdechem ho uvolňuj.

(Sleduj jak se 3x nadechuje a vydechuje).

Vytváření motivace

Vyšli nyní upřímné přání praktikovat tuto metodu ku prospěchu svému i všech živých bytostí.

(Posílej toto přání spolu s partnerem)

PĚT KROKŮ

Krok 1: Najdi démona ve svém těle

Mysli na démona, kterého sis vybral, nebo si vzpomeň na situaci, kdy se silně projevil. Skenuj své tělo a najdi to místo, kde se démon silně drží. Kývni, až toto místo najdeš.

Až partner kývne, pokládej mu postupně tyto otázky a dej mu vždy dostatek času na odpověď:

V které části těla je démon držen?

- Jaký je jeho tvar?*
- Jaká je jeho barva?*
- Jaká je jeho struktura?*
- Jaká je jeho teplota?*

Až zodpoví na otázky, tak řekni:

A nyní tyto vjemy zintenzivni. (pauza)

Krok 2: Personifikace démona

Nyní nech tento ... (opakuji dle výše: tvar, barvu, strukturu ... atd. ...) vystoupit z tvého těla ven, aby se před tebou zhmotnily jako bytost s končetinami, tváří, očima atd. Kývni až budeš vidět démona před sebou.

Až partner kývne, pokládej mu postupně tyto otázky a dej mu vždy dostatek času na odpověď:

- Jaká je jeho velikost?*
- Jaká je jeho barva?*
- Jaký je povrch jeho těla?*
- Jaká je jeho hustota?*
- Je nějakého pohlaví?*
- Jaký má charakter?*
- Jaký je jeho emocionální stav?*
- Jaký je pohled v jeho očích?*
- Všimni si na démonovi něčeho, čeho sis předtím nevšiml.*

Nyní polož démonovi tyto tři otázky:

Co chceš?

Co opravdu potřebuješ?

Jak se cítíš, když dostáváš to co potřebuješ?

Nyní si přeseď na démonovo místo. Oči měj stále zavřené.

Krok 3: Staňte se démonem

Dej si čas usadit se v démonově těle a procít' si, jaké to je být démonem.

Přikývni až budeš v těle démona_..... (čekej na přikývnutí)

Jaké to je, být v démonově těle ? (čekej na odpověď)

Jak vypadá tvé normální já z pohledu démona ? (čekej na odpověď)

Nyní odpověz na následující otázky z pozice démona. Já řeknu začátek každé odpovědi, ty ji po mě zopakuj a dokončíš zbytek odpovědi.

To co chci, je...

To co opravdu potřebuji, je ...

Když dostanu to, co opravu potřebuji, cítím se.....(tuto odpověď si zapiš)

Nyní se vrať na své původní místo.

Krok 4: Krmení Démona a setkání se Spojencem

4a. Krmení démona

Dej si čas usadit se zpět ve svém těle. Podívej se na démona před sebou. Kývni až se usadíš v těle a vidíš démona před sebou (čekaně na kývnutí)

Nyní rozpouštěj své tělo do nektaru, který má v sobě kvalitu (toto je odpověď na třetí otázku, tj. pocit, který démon má, když dostane to co opravdu potřebuje)

Všimni si jakou má nektar barvu. (pauza)

Krm démona tímto nektarem a všimni si jakým způsobem ho démon přijímá. (pauza)

Nekonečné množství nektaru plyne směrem k démonovi a nasycuje jej k jeho plné spokojenosti.

Kývni až bude démon zcela nasycen (pauza .. toto může nějakou dobu trvat)

4b. Setkání se Spojencem

Poté co se démon zcela nasytil a partner kývnul, zeptej se ho:

Je přítomna nějaká bytost nyní, když je démon zcela uspokojen?

Pokud je bytost přítomna, zeptej se jí: Jsi spojenec?

Když odpoví, že **ano**, pokračuj s otázkami níže.

Pokud odpoví, že **ne**, nebo pokud po démonově úplném nasycení není přítomna žádná osoba/bytost, tak řekni:

Nyní pozvi Spojence, aby se objevil. Až spojence uvidíš, tak kývni.

Až partner kývne, pokládej mu postupně tyto otázky. Dej mu vždy dostatek času na odpověď:

- *Jak je veliký ?*
- *Jaká je jeho barva?*
- *Jaký je povrch jeho těla?*
- *Jaká je jeho hustota?*
- *Je nějakého pohlaví?*
- *Jaký má charakter?*
- *Jaký je jeho emocionální stav?*
- *Jaký je pohled v jeho očích?*
- *Všimni si na Spojenci něčeho, čeho sis předtím nevšiml.*

Nyní Spojenci polož tyto otázky. Opakuj otázky po mě nahlas jednu po druhé:

Jak mi budeš pomáhat?

Jak mě budeš ochraňovat?

Jakou přísahu mi dáš?

Jak s Tebou můžu navázat kontakt?

Nyní si stoupni na Spojencovo místo. Dej si čas usadit se v těle Spojence. Kývni až budeš cítit, že jsi ve Spojencově těle

(počkat na kývnutí)

Jaké to je být v těle Spojence? (počkat na odpověď)
Jak vypadá tvoje běžné já z pohledu Spojence? (počkat na odpověď)

Nyní odpověz na následující otázky jako Spojenec. Já řeknu začátek každé odpovědi, ty ji po mě zopakujes a pak dokončíš zbytek věty.

Budu ti pomáhat tak, že ...
Budu Tě ochraňovat tak, že ...
Přísahám, že budu ...
Můžeš se mnou navázat kontakt tak, že....

Nyní se vrať zpět na své místo.

Dej si čas usadit se zpět ve svém těle. Podívej se na Spojence před sebou. Kývni až se usadíš ve v těle a vidíš Spojence před sebou (počkat na kývnutí)

Vidíš Spojence před sebou, podívej se do jeho očí a pociťuj jak se jeho energie nalévá do tvého těla.
Cítíš energii spojence, která přechází do tvého těla, rozprostírá se až k chodidlům, k prstům na rukách a po celém těle. (pauza)

Nyní si představuj, že se spojenec rozpouští do světla. Všimni si barvy tohoto světla. Všiměj si jak se toto světlo do tebe rozpouští, a integruje se do každé buňky ve tvém těle. Sleduj tento pocit integrace energie spojence ve svém těle (pauza)
Ted' se ty i s integrovanou energií spojence take začínáš rozplývat.

Krok 5: Spočinutí v uvědomování

Spočívej nyní ve stavu, který nastává po rozplynutí. (pauza)

Jen spočívej. (pauza) ...

zde dej partnerovi dostatek času. Až budeš mít pocit, že si partner v tomto otevřeném stavu opravdu odpočnul, tak řekni:

Nyní se pozvolna začni vracet do svého těla a znovu si vybav pocit energie Spojence ve svém těle.

Ted', když otevíráš oči, udržuj pocit energie Spojence ve svém těle.

.....
*Krmení démonů je proces vytvořený a vyvinutý Ctihodnou Lárou Tsultrim Allione. © Tara Mandala
Bez předchozího písemného souhlasu od Láry Tsultrim Allione a sdružení Tara Mandala,
prosíme, abyste tuto metodu svévolně neučili druhé.*

Český překlad Adam Doleží a Martina Havelková, březen 2018



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala December 2016
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731- 3711 info@taramandala.org © Tara Mandala