

Zkrácena verze Krmení démonů v 5ti krocích

Devět relaxačních dechů

Zavřete oči a nechte je zavřené po celou dobu procesu. Použijeme devět hlubokých relaxačních dechů.

První tři dechy použijte k prodýchání fyzického napětí, které držíte ve svém těle. Nadechněte se do tohoto fyzického napětí a s výdechem ho uvolněte.

Další tři dechy použijte k prodýchání jakéhokoli emocionálního napětí, které v sobě držíte. Zaznamenejte, kde se v těle drží emocionální napětí. Poté se nadechněte do tohoto emocionálního napětí a s výdechem ho uvolněte.

Poslední tři dechy, použijte k prodýchání mentálního napětí nebo obav, které v sobě držíte. Zaznamenejte, kde se v těle drží toto mentální napětí nebo obavy. Poté se nadechněte do tohoto mentálního napětí a s výdechem ho uvolněte.

Vytváření motivace

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

Krok 1: Najdi démona ve svém těle

Rozhodněte se, se kterým démonem nebo bohem (božstvem) chcete pracovat. (V tomto textu používáme slovo „démon“. Pokud pracujete se bohem, pak slovo „démon“ určitě zaměňte za slovo „bůh“). Přemýšlejte o démonu, se kterým jste se rozhodli pracovat. Třeba si vzpomeňte na určitou situaci, kdy se démon silně projevil, proskenujte své tělo a uvědomte si, v které části těla cítíte démona nejsilněji.

Všimněte si následujícího:

- V které části těla je démon držen?
- Jaký je jeho tvar?
- Jaká je jeho barva?
- Jaká je jeho struktura?
- Jaká je jeho teplota?

Nyní zesilte tento pocit.

Krok 2: Personifikace démona

Nyní nechte tento pocit, barvu, strukturu a teplotu vystoupit z vašeho těla ven, aby se před vámi personifikovaly jako bytost s končetinami, tvářmi, očima atd. (Objeví-li se neživý objekt, představte si, jak by tento objekt vypadal, kdyby byl živá bytost).

Všimněte si na démonovi následující:

- Velikost
- Barva
- Povrch jeho těla
- Hustota
- Pohlaví, pokud nějaké má
- Charakter
- Jeho emocionální stav
- Pohled v jeho očích
- Něco na démonovi, čeho jste si předtím nevšimli.

Nyní položte démonovi tyto tři otázky:

*Co chceš?
Co opravdu potřebuješ?
Jak se cítíš, když máš to co potřebuješ?*

Sedněte si nyní na démonovo místo (oči mějte stále zavřené).

Krok 3: Staňte se démonem

Dejte si chvíli čas usadit se v démonově těle a prociťte si, jaké to je být démonem. Všimněte si, jaký je to pocit, být v démonově těle. Všimněte si, jak vypadá vaše normální já z pohledu démona.

Odpovězte na následující otázky z pozice démona:

*To co chci, je...
To co opravdu potřebuji, je ...
Když dostávám to, co opravu potřebuji, cítím se.... (tuto odpověď si zapište)*

Nyní se vraťte na své původní místo.

Krok 4: Krmení démona a setkání se spojencem

4a: Krmení démona

Dejte si čas usadit se zpět ve svém těle. Podívejte se na démona naproti vám. Rozpouštějte své tělo do nektaru (nebo, pokud pracujete s démonem, který vám způsobuje disociaci [tj. stav odpojenosti od vlastního těla], tak si představte, že vytváříte nekonečné množství nektaru ze svého těla.) Nektar v sobě nese kvalitu pocitu, který démon cítí, když dostane to, co skutečně potřebuje (tzn. odpověď na třetí otázku).

Všimněte si jakou má nektar barvu.

Krmte démona tímto nektarem a všimněte si jak ho démon přijímá.

Krmte démona až do jeho úplného nasycení a spokojenosti. Toto může nějakou dobu trvat. Pokud se démon zdá být nenasytitelným, představujte si jak by vypadal , kdyby byl plně nasycený a spokojený.

4b: Setkání se spojencem

Všimněte si, zda-li je přítomna nějaká bytost, poté, co byl démon zcela uspokojen. Pokud je bytost přítomna na místě démona, zeptejte se jí, jestli je to spolek. Pokud tomu tak není, vyzvěte spojence, aby se objevil.

Stejně tak, pokud po nakrmení démona není přítomna žádná bytost, vyzvěte spojence, aby se objevil.

Jakmile uvidíte spojence, všimněte si všech jeho atributů:

- Velikost
- Barvu
- Povrch jeho těla
- Hustotu
- Pohlaví (pokud nějaké má)
- Jeho charakter
- Jeho emocionální stav
- Pohled v jeho očích
- Něco, čeho jste si předtím nevšimli.

Jakmile se skutečně cítíte spojeni s energií spojence, položte mu tyto otázky:

*Jak mi budeš pomáhat?
Jak mě budeš ochraňovat?
Jakou přísahu mi dáš?
Jak se s Tebou můžu spojit?*

Vyměňte si místo a staňte se nyní spojencem. Dejte si čas usadit se v těle spojence. Všimněte si, jaké to je být v těle spojence. Všimněte si, jak vypadá vaše běžné já z pohledu spojence. Jakmile jste připraven, odpovězte na otázky jako spojenec:

*Budu ti pomáhat tak, že ...
Budu Tě ochraňovat tak, že ...
Přisahám, že budu ...
Můžeš se se mnou spojit tak, že....*

Vraťte se na své místo.

Dejte si čas usadit se zpět ve svém těle a podívejte se na spojence naproti vám. Podívejte se do jeho očí a prociťte jak se jeho energie nalévá do vašeho těla. Cítíte energii spojence, která přechází do vašeho těla, rozprostírá se až k chodidlům, k prstům na rukách a po celém těle.

Nyní si představte, že se spojenec rozpouští do světla. Všimněte si barvy tohoto světla. Všimněte si jak se toto světlo rozpouští do vás, a integruje se do každé buňky vašeho těla. Sledujte tento pocit integrace energie spojence ve vašem těle

Teď se vy i s integrovanou energií spojence rozplyňte.

Krok 5: Spočívajte v uvědomování

Spočívajte ve stavu, který nastává po rozplynutí. Jen spočívajte. Zůstávajte v tomto stavu, dokud se nezačnou objevovat rozptylující myšlenky. Poté se zvolna vraťte do svého těla a znovu si vybavte pocit energie spojence ve svém těle.

Když otevřete oči, udržujte 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