

# Versión Abreviada de los Cinco Pasos de Alimentando tus Demonios Para trabajar en solitario

## **Nueve Respiraciones Relajantes**

Cierra los ojos y mantenlos cerrados tanto tiempo como puedas hasta el final del quinto paso. Empieza con nueve respiraciones relajantes acompañadas por exhalaciones largas. Durante las tres primeras respiraciones, inhala e imagina que esta inhalación viaja por tu cuerpo dirigiéndose hacia cualquier tensión que tengas en él, a continuación la engancha y desaparece de tu cuerpo mediante la exhalación.

Durante las siguientes tres respiraciones, dirige tu inhalación hacia cualquier tensión emocional que tengas, siente dónde la tienes atorada en tu cuerpo y despréndete de ella mediante la exhalación.

Finalmente, en las tres últimas respiraciones, dirige la inhalación hacia cualquier tensión mental, siente en que parte de tu cuerpo viven estas preocupaciones y bloqueos mentales y a continuación despréndete de ellos mediante la exhalación.

## **Generando la Motivación**

Genera una motivación sincera para llevar a cabo la práctica en beneficio tuyo y de todos los seres.

## **Los Cinco Pasos**

### **Paso 1: Localizando al Demonio**

Decide con qué Demonio o Dios quieres trabajar.

Instrucciones:

Piensa en este Demonio/Dios y escanea tu cuerpo. Localiza el lugar de tu cuerpo en el que lo sientes aferrado con más fuerza. Puede ayudarte el pensar en algún momento en particular en que ese sentimiento haya sido muy potente. Toma conciencia de las sensaciones que se producen en tu cuerpo naturalmente.

Toma nota de las características de las sensaciones:

- Lugar
- Color
- Textura
- Forma
- Temperatura

Deja que se intensifiquen todas esas sensaciones por un momento.

### **Paso 2: Personifica al Demonio y Pregúntale Qué Necesita**

Ahora, permite que todas esas características (sensaciones, colores, texturas, etc.) salgan de tu cuerpo y tomen forma de un cuerpo ante ti, con brazos, piernas, ojos, etc. Observa cómo te mira.

(Si aparece como un objeto inanimado, imagina cómo sería si se hubiese personificado en algún tipo de ser animado).

Toma nota de las siguientes características del el demonio o dios:

- Color
- Tipo de piel
- Tamaño
- Género, si es que tiene
- Aspecto general
- Estado emocional
- La expresión de su mirada, y finalmente
- Toma nota de algo sobre él (o ella o ello) que no hubieses visto antes.

Pregúntale al Demonio:

*Qué quieres?*

*Qué necesitas en realidad?*

*Cómo te sentirás cuando hayas obtenido lo que necesitas?*

Una vez hechas las preguntas, intercambien sus puestos inmediatamente, manteniendo tus ojos cerrados tanto como sea posible.

### **Paso 3: Conviértete en el Demonio**

Toma asiento frente a la silla o cojín en el que estabas sentando y conviértete en el demonio, permitiéndote el tiempo necesario para “ponerte en su lugar”.

Observa cómo se ve tu yo normal, desde el punto de vista del demonio.

Toma consciencia de lo que se siente estar en el cuerpo del demonio.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

*Lo que quiero es....*

*Lo que de verdad necesito es....*

*Cuando obtenga lo que necesito, me sentiré...*

### **Paso 4: Alimenta al Demonio y Conoce al Aliado**

#### **4A: Alimentando al Demonio**

Vuelve a tu posición inicial. Tómate un instante para acomodarte y regresar a tu propio cuerpo.

Observa al demonio frente a ti. Disuelve tu cuerpo en forma de néctar (o si estás trabajando con un trauma que causa disociación del cuerpo: imagina que estás creando una cantidad infinita de néctar). Ese néctar contiene la naturaleza o calidad del sentimiento que tendrá el demonio si su necesidad estuviese satisfecha (recuerda que esta sería la respuesta que dio a la tercer pregunta).

Alimenta al demonio hasta que esté completamente satisfecho, imaginando que el demonio recibe el néctar de la manera en que tú desees. Continúa alimentándolo hasta que esté totalmente

satisfecho. (Si el demonio parece insaciable, entonces imagina qué aspecto tendrá cuando esté completamente satisfecho).

#### ***4B: Conoce al Aliado***

Al llegar a este punto, puedes pasar directamente al paso 5 o puedes conocer a tu aliado.

Si decides conocer a tu aliado: Observa atentamente si se presenta algún ser después de que el demonio haya sido completamente satisfecho. Si se presenta algún ser en lugar del demonio cuando termines el cuarto paso, pregúntale a ese ser si es el aliado.

Si no lo es, invita a un aliado a que aparezca. Si por otro lado, ves que el demonio se haya disuelto completamente, entonces invita a que aparezca un aliado.

Cuando veas al aliado, toma nota de todos sus detalles, incluyendo:

- Color
- Tamaño
- Género
- La expresión de su mirada
- Su característica
- Su estado emocional
- Algo sobre el aliado que no habías notado antes

Cuando te sientas conectado/a con la energía del aliado, hazle las siguientes preguntas:

***Cómo vas a ayudarme?***

***Cómo vas a protegerme?***

***Qué promesa me haces o compromiso tomas conmigo?***

***Cómo puedo contactar contigo?***

Intercambien sus puestos y conviértete en el aliado. Tómame tu tiempo, acomódate espera a que te sientas dentro del cuerpo del aliado. Cuando estés listo, responde las siguientes preguntas, hablando como si fueras el aliado:

***Te ayudaré mediante ...***

***Te protegeré mediante ...***

***Mi compromiso contigo es ...***

***Me puedes contactar mediante ...***

Vuelve al lugar que ocupabas inicialmente, tómame un momento.

1. Siente la ayuda y la protección fluyendo desde el aliado hacia ti.
2. Ahora imagina al aliado disolviéndose en luz y luego la luz disolviéndose en ti esparciéndose por todas tus células.

3. El aliado y tu se disuelven juntos en el espacio, en la vacuidad, que de forma natural te lleva al siguiente paso.

### **Paso 5: Descansa Conscientemente**

Descansa en el estado en el que te encuentras cuando tú y el aliado ya disuelto en ti, se hayan disuelto. Permite que tu mente se relaje sin crear ninguna experiencia en particular. Descansa tanto tiempo como quieras sin sentir la necesidad de llenar el espacio, intentando no moverte apresuradamente para finalizar.

Cuando abras los ojos, recuerda la sensación de tener la energía del aliado en tu cuerpo y estabiliza esa sensación.

### **Dedica el Mérito**

*Alimentando a Tus Demonios® es un proceso creado y desarrollado por Lama Tsultrim Allione. © Tara Mandala*

*Favor de no enseñar éste método sin un permiso escrito por Lama Tsultrim Allione y Tara Mandala*

*Translation: Andrea Ramirez Vazquez*



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala Diciembre 2016

PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147

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