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

Preparación

Comienza preguntándole a tu pareja si tiene en claro con qué dios o demonio quisiera trabajar. No es necesario que te lo diga directamente al menos que lo quiera compartir, sin embargo, es importante que el o ella sepa personalmente con qué va a trabajar. Si le es difícil articularlo, puede ser hasta una sensación física con la que puede trabajar. Pregunta si es algo que le causa una sensación de desasociaron; si este es el caso, continua siguiendo las direcciones del Paso 4 en la "Guía para Alimentar a Tus Demonios® en Pareja"

Las palabras escritas en *Itálico* indican lo que debes decirle a tu pareja. No es necesario leer en voz alta el resto de las instrucciones que se encuentran en texto normal.

Nueve Respiraciones de Relajación

Cierra los ojos y mantenlos cerrados lo mas que puedas hasta el final del proceso. (Quizás tengas que recordarle esto constantemente a tu compañero si es que abre los ojos).

Comenzaremos con unas respiraciones relajantes y profundas.

Dirige tu respiración hacia cualquier tensión física que tengas retenida en tu cuerpo, con la siguiente inhalación, engancha esa tensión. Con la siguiente exhalación, suéltalo y déjalo ir. (Observa que inhalen y exhalen tres veces).

Dirige tu respiración hacia cualquier tensión emocional que tengas retenida en tu cuerpo. Observa en que parte de tu cuerpo tienes acumulada esta tensión emocional. Con la siguiente inhalación, engancha esta tensión. Con la siguiente exhalación, suéltalo y déjalo ir. (Observa que inhalen y exhalen tres veces).

Dirige tu respiración hacia cualquier preocupación o tensión mental que tengas en tu cuerpo, observa en que parte de tu cuerpo esta retenida esta tensión. Con la siguiente inhalación, engancha esa tensión. Con la siguiente exhalación, suéltalo y déjalo ir. (Observa que inhalen y exhalen tres veces).

Generando la Motivación

Genera una motivación sincera para llevar a cabo la práctica en beneficio tuyo y de todos los seres. (Pausa y genera esta motivación junto con tu pareja).

Los Cinco Pasos

Paso 1: Localizando al Demonio en tu Cuerpo

Teniendo en mente al demonio con el que desees trabajar, recuerda un momento en particular o algún incidente en el cuál lo hayas experimentado fuertemente, escanea tu cuerpo y localiza en

qué parte de tu cuerpo esta retenido este demonio. Inclina o asiente la cabeza (diciendo que si), una vez que hayas localizado al demonio en tu cuerpo.

Una vez que tu pareja asiente la cabeza, pregúntale lo siguiente, permitiendo que responda a cada una:

- *En que parte de tu cuerpo está retenido este demonio?*
- *Cómo es su figura?*
- *Cual es su color?*
- *Cómo es su textura?*
- *Qué temperatura tiene su cuerpo?*

Después de que haya respondido a las preguntas, comenta lo siguiente:

Ahora intensifica esta sensación. (Pausa)

Paso 2: Personificando al Demonio

*Ahora, permite que (*repite la figura, el color, la textura, etc…) *se mueva hacia afuera de tu cuerpo y que se manifieste de una manera personificada frente a ti como un ser con extremidades, una cara, ojos, etc…*
Asienta con la cabeza una vez que el demonio se haya manifestado frente a ti.

Una vez que asiente la cabeza, pregunta lo siguiente, permitiendo que respondan a cada una:

- *De qué tamaño es?*
- *Cuál es su color?*
- *Cómo es la textura de la superficie de su cuerpo?*
- *Cual es su densidad?*
- *Tiene genero?*
- *Qué carácter tiene?*
- *Cómo es su estado emocional?*
- *Cómo es la mirada de sus ojos?*
- *Observa algo del demonio que no hayas notado anteriormente.*

Ahora pregúntale al demonio las siguientes preguntas, una por una, repite después de mi.

Qué es lo que quieres?
Qué es lo que realmente necesitas?
Cómo te sentirás cuando obtengas lo que realmente necesitas?

Ahora intercambia asientos, manteniendo los ojos cerrados lo más que puedas.

Paso 3: Convirtiéndote en el Demonio

Tómate un momento para asentarte en el cuerpo del demonio y para sentir qué se siente "ser" el demonio. Asiente la cabeza cuando sientas que estas dentro del cuerpo del demonio. (Espera a que asiente la cabeza).

Cómo se siente estar dentro del cuerpo del demonio? (Espera su respuesta).

Cómo se ve tu "yo" normal desde el punto de vista del demonio? (Espera su respuesta).

Ahora responde a las siguientes preguntas, hablando como si fueras el demonio. Yo diré el comienzo de cada respuesta, continua repitiendo el comienzo y completa la respuesta.

Lo que quiero es…
Lo que realmente necesito es…
Cuando obtenga lo que realmente necesito, me sentiré…
(Como testigo: toma nota de esta respuesta)

Ahora regresa a tu asiento original.

Paso 4: Alimentando al Demonio y Conociendo al Aliado

4a. Alimentando al Demonio

Tómate un momento para establecerte de nuevo en tu cuerpo. Observa a el demonio frente a ti. Asienta la cabeza cuando sientas que estas en tu cuerpo de nuevo y observa al demonio frente a ti.

(Espera a que asiente la cabeza).

Ahora disuelve tu cuerpo transformándolo en néctar. El néctar tiene la cualidad de _____
(Esta es la respuesta a la tercera pregunta, Ej. El sentimiento que sienta el demonio cuando tenga lo que realmente necesite).

Observa el color del néctar. (Pausa)

Alimenta a el demonio con este néctar y nota de cómo lo consume. (Pausa)

Una provisión infinita de néctar fluye hacia el demonio y lo nutre a su máxima satisfacción.

Asienta la cabeza cuando el demonio esté completamente satisfecho.
(Pausa, puede que esto tome tiempo).

4b. Conociendo al Aliado

Una vez que el demonio esté completamente satisfecho y que tu pareja haya asentado su cabeza, pregunta:

Ahora que está completamente satisfecho el demonio, acaso aparece otro ser?

Si tu pareja expresa que hay otro ser, pregunta: *Tú eres el aliado?*

Si confirma que *sí* es el aliado, continua con las siguientes preguntas.

Si responde diciendo que *no* es el aliado o *si no hay ningún un ser* presente después de que el demonio haya sido satisfecho, entonces comenta:

Ahora invita al aliado a que aparezca frente a ti. Asienta la cabeza cuando veas al aliado.

Una vez que haya asentado su cabeza, pregunta lo siguiente, permitiendo que responda a cada pregunta:

- *Qué tamaño tiene?*
- *Cuál es su color?*
- *Cómo es la superficie de su cuerpo?*
- *Qué densidad tiene?*
- *Tiene género?*
- *Cómo es su carácter?*
- *Cómo es su estado emocional?*
- *Cómo es la mirada de sus ojos?*
- *Observa algo que no hayas notado anteriormente.*

Ahora, pregúntale lo siguiente. Repite las preguntas, en voz alta, una por una después de mi.

Cómo me ayudarás?
Cómo me protegerás?
Qué promesa me puedes hacer?
Cómo tendré acceso a ti?

Ahora intercambien sus asientos.

Tómate un momento para asentarte dentro del cuerpo del aliado. Asienta la cabeza cuando sientas que estas dentro del cuerpo del aliado.
(Espera a que asienta la cabeza)

Qué se siente estar dentro del cuerpo del aliado?
(Espera a que responda).

Cómo se ve tu "yo" normal desde el punto de vista del aliado?
(Espera a que responda).

Ahora responde a las siguientes preguntas, hablando como si fueses el aliado. Yo diré el comienzo de cada respuesta, continua repitiendo el mismo comienzo y completa la respuesta.

Te ayudaré…
Te protegeré…
Te prometo…
Tendrás acceso a mi…

Ahora regresa a tu asiento original.

Tómate un momento para asentarte de nuevo en tu propio cuerpo, viendo al aliado frente a ti. Asiente la cabeza cuando te sientas dentro de tu cuerpo de nuevo. (Espera a que asienta la

cabeza).

Observa al aliado frente a ti, míralo/a a sus ojos, y siente como entra su energía a tu cuerpo.

Al sentir la energía del aliado entrando a tu cuerpo, observa como se expande desde tus pies, hasta las puntas de tus dedos, expandiéndose completamente por todo tu cuerpo. (Pausa)

Ahora, imagina que el aliado se disuelve en luz. Observa que color tiene la luz. Siente como se disuelve en ti, integrando la luminosidad en cada célula de tu cuerpo. Observa tu sentimiento o sensaciones que surgen al integrar la energía del aliado en tu propio cuerpo. (Pausa)

Ahora, junto con la energía integrada del aliado, disuélvete en el espacio.

Paso 5: Descansa Conscientemente

Descansa en el estado presente que queda después de la disolución. (Pausa)

Descansa. (Pausa). Dale tiempo. Cuando sientas que tu pareja haya descansado dentro de este estado de apertura, entonces comenta:

Ahora, regresa gradualmente a tu cuerpo manteniendo en mente el sentimiento de la energía del aliado en tu cuerpo. (Pausa)

Ahora al abrir los ojos, intenta mantener la sensación de la energía del aliado dentro de tu cuerpo.

Alimentando a Tus Demonios® es un proceso creado y desarollado 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