

Alimentado Tus Demonios: Proceso Extendido del Aliado

Nueve Respiraciones Relajantes: Las mismas que cuando haces los cinco pasos.

Motivación: Generar una motivación desde el fondo del corazón para practicar en beneficio de uno mismo y de todos los seres.

Paso 1: Invoca la presencia del aliado

Llama a un aliado con el que hayas trabajado en algún proceso anterior y con el cual quisieras comunicarte de ahora en adelante. Permite que el aliado aparezca frente a ti.

Presta atención otra vez a los detalles de tu aliado: color, tamaño, expresión de su mirada...

Paso 2: Hazle preguntas a tu aliado

Pregúntale a tu aliado cualquier cosa que quieras saber; estas preguntas pueden ser tan amplias o concretas como tú prefieras.

Paso 3: Siéntate en el lugar de tu aliado y responde las preguntas

Una vez hayas hecho tus preguntas, intercambien asientos y siéntate en el lugar de tu aliado. Convirtiéndote en el aliado y viendo ahora tu yo normal frente a ti, responde las preguntas.

Paso 4: Vuelve a sentarte en tu asiento original

Puedes continuar dialogando del modo descrito con tu aliado tanto como desees.

Cuando vuelvas a tu asiento original, tomate un momento para sentir la ayuda y protección que el aliado te ha ofrecido. Permite que el aliado se disuelva en luz, que se funda en ti y disuélvete en la vacuidad.

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. Deja que tu mente se relaje sin crear ninguna experiencia en particular. Mantente tanto tiempo como quieras sin llenar el espacio, intentando no realizar ninguna acción o apresurarte para finalizar.

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