

Versão abreviada dos Cinco Passos de Alimentando seus Demônios
para #Trabalho em Parceria/Prática em Dupla
Desenvolvido por Lama Tsultrim Allione

Em geral quando for uma testemunha, mantenha os olhos abertos e na pessoa que você estiver guiando o tempo todo. Devolva para ela informações significativas que recordar; por exemplo, quando ela estiver movendo sua energia para fora do corpo no passo dois, repita a cor, textura, temperatura e localização da energia que ela encontrou no corpo e irá personificar em frente dela. Lembre-se que ela não deverá conversar com você em nenhuma etapa do processo; ela conversará com o demônio ou aliado. Lembre-se também de usar as palavras exatas que ela usa, se você estiver devolvendo a ela algo que ela disse. Não interprete as palavras.

Nove respirações relaxantes

Feche os olhos e mantenha-os fechados até o final do quinto passo. Faça nove respirações profundas e relaxantes com exalações longas. Para as primeiras três respirações, inspire e imagine o ar viajando até qualquer tensão no corpo, então capturando esta tensão e a soltando com a expiração. Para as próximas três respirações, inspire em qualquer tensão emocional que estiver mantendo, sinta onde a mantém em seu corpo, e solte-a com a expiração. E finalmente, inspire em qualquer tensão mental, sentindo onde em seu corpo você retém preocupações e bloqueios mentais, e então os libere com a expiração. (Quando fizer isso guiando um parceiro, não declare o número de respirações, apenas observe e presencie conforme o número de respirações que ela faz em cada um dos três passos).

Motivação

Gere uma motivação sincera de praticar em seu benefício e de todos os seres. Testemunha e parceiro fazem isso juntos.

Cinco Passos

Passo 1: Encontre o demônio

Pergunte ao seu parceiro se ele sabe com qual deus ou demônio quer trabalhar. Ele não precisa contar para você qual é, a não ser que você seja o terapeuta dele, mas ele precisa saber e pode contar a você se ele quiser. Caso conte a você, lembre-se que o processo é confidencial.

Instruções:

Refleta sobre este deus/demônio e faça uma varredura em seu corpo. Localize onde o mantém mais fortemente em seu corpo. Pode ser útil pensar numa ocasião específica quando este sentimento estava realmente intenso. Torne-se consciente das qualidades das sensações em seu corpo. Acene com a cabeça quando o houver localizado.

Qual é o/a ... (pergunte um por um e espere a resposta antes de fazer a próxima pergunta):

Localização

Cor

Textura

Forma

Temperatura

Intensifique todas estas sensações por um momento.

Passo 2: Personifique o demônio e pergunte o que ele precisa

Agora deixe que estas qualidades (sensações, cores, texturas, etc.) saiam do corpo e se personifiquem em sua frente como um ser com braços, pernas, olhos e assim por diante. Veja-o olhando para você. (Se um objeto inanimado aparecer, imagine como ele pareceria se fosse personificado como uma espécie de ser animado).

Qual é o/a... (pergunte um por um):

Cor

Superfície da pele

Tamanho

Ele tem um gênero?

Qual é o seu aspecto geral?

Qual é o seu estado emocional?

Qual a expressão do olhar?

Agora note algo nele ou nela que ainda não tinha percebido antes.

Agora você vai fazer ao demônio algumas perguntas. Eu vou ditar as perguntas e você vai repeti-las em voz alta depois de mim, uma por uma. Pergunte ao demônio:

O que você quer?

O que você realmente precisa?

Como você se sentirá quando obtiver o que precisa?

Tendo feito estas perguntas, imediatamente troquem de lugar, mantendo os olhos fechados tanto quanto possível.

Passo 3: Torne-se o demônio

Volte-se para a cadeira ou almofada onde estava sentado e se torne o demônio, dando-se tempo de “entrar em sua pele”.

Note como a sua identidade habitual se parece do ponto de vista do demônio.

Como é a sensação de estar no corpo do demônio? (dê tempo para a resposta)

Agora responda a estas perguntas. Eu vou iniciar a frase e você vai repetir o início e então concluí-la, respondendo às perguntas:

O que quero é...

O que realmente preciso é...

Quando eu conseguir o que realmente preciso, eu vou sentir... (testemunha: tome nota desta resposta)

Passo 4: Alimentar o demônio e encontrar o aliado

Alimentando o demônio

Retorne à sua posição original. Espere um momento para se restabelecer. Acene com a cabeça quando estiver de volta ao seu próprio corpo.

Veja o demônio em sua frente. Dissolva seu corpo em néctar (ou se ele está trabalhando com trauma que causa dissociação do corpo, em vez disso sugira que imagine que está criando uma quantidade infinita de néctar) que tem a qualidade do sentimento que o demônio teria se suas necessidades fossem completamente satisfeitas (esta é a resposta à terceira questão; repita o sentimento).

Alimente o demônio até a satisfação completa, imaginando o néctar sendo absorvido pelo demônio da maneira que quiser. Continue o alimentando até que a satisfação completa seja alcançada. (Se o demônio parece insaciável, então imagine como pareceria se estivesse

completamente satisfeito). Acene com a cabeça quando o demônio estiver completamente satisfeito.

Encontrando o aliado

Pergunte: Neste ponto você pode ir diretamente ao passo 5 ou encontrar seu aliado.

Se encontrar o aliado:

Há um ser presente depois de o demônio estar completamente satisfeito? Se houver um ser presente no lugar do demônio quando você terminar o quarto passo, pergunte a este ser se ele é o aliado. Se não for, convide o aliado a aparecer. Ou se o demônio se dissolveu completamente, então convide o aliado a aparecer. Acene com a cabeça quando vir o aliado. Note todos os detalhes deste aliado. Qual é o/a...(pergunte um a uma):

Cor

Tamanho

Expressão em seu olhar

Faça estas perguntas (uma a uma).

De que forma você vai me ajudar?

De que forma você vai me proteger?

Que promessa ou compromisso você me faz?

De que forma eu tenho acesso a você?

Troque de lugar e se torne o aliado. Não tenha pressa para estabelecer a sensação de ser o aliado. Acene com a cabeça quando estiver pronto. Agora, responda as perguntas, falando como o aliado:

Eu vou te ajudar...

Eu vou te proteger...

Eu prometo que vou...

Você pode ter acesso a mim...

Retorne à sua posição original, aguarde um momento e:

1.

Sinta a ajuda e proteção chegando do aliado para você (dê tempo).

2.

Agora imagine que o aliado se dissolve em luz e então esta luz se dissolve em você (dê tempo).

3.

Você e seu aliado se dissolvem em vazio, que naturalmente o leva para o próximo passo.

Passo 5: Descanse na Consciência

Descanse no estado que está presente quando o aliado se dissolve em você e você dissolve no vazio ou o que quer que esteja presente após a dissolução. Deixe sua mente relaxar sem criar nenhuma experiência particular. Descanse por quanto tempo desejar, sem preencher o espaço, não tentando fazer algo acontecer ou se afobando para terminar.

Quando ele abrir s olhos, peça que evoque a sensação da energia do aliado em seu corpo e a estabilize.

Dedique o mérito

Feeding Your Demons © (Alimentado seus Demônios) é um processo criado e desenvolvido por Lama Tsultrim Allione. Por favor não ensine este método aos outros sem permissão expressa por escrito de Lama Tsultrim Allione e de Tara Mandala.