

Versão abreviada dos Cinco Passos de Alimentando seus Demônios
para Prática Individual
Desenvolvido por Lama Tsultrim Allione

Nove respirações relaxantes

Feches os olhos e mantenha-os fechados tanto quanto puder até o 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.

Motivação

Gere uma motivação sincera de praticar em seu benefício e de todos os seres.

Cinco Passos

Passo 1: Encontre o demônio

Decida com qual deus ou demônio quer trabalhar.

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.

Note as seguintes características destas sensações:

Localização

Cor

Textura

Forma

Temperatura

Intensifique todas estas sensações por um momento.

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

Agora permita 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).

Note as seguintes características sobre o deus ou demônio:

Cor

Superfície da pele

Tamanho

Gênero (se tiver um)

Aspecto geral

Estado emocional

Expressão do olhar e finalmente,

Note algo nele ou nela que ainda não tinha percebido antes.

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.

Conscientize-se de como é a sensação de estar no corpo do demônio.

Agora responda a estas perguntas:

O que quero é...

O que realmente preciso é...

Quando eu conseguir o que realmente preciso, eu vou sentir...

Passo 4: Alimentar o demônio e encontrar o aliado

Alimentando o demônio

Retorne à sua posição original. Espere um momento para se restabelecer e voltar ao seu próprio corpo.

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

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).

Encontrando o aliado

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

Se encontrar o aliado:

Note se 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.

Quando você vir o aliado, note todos os detalhes dele, incluindo:

Cor

Tamanho

Gênero

Expressão em seu olhar

Quando você se sentir realmente conectado à energia do aliado, faça as seguintes perguntas.

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. Quando estiver pronto, 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.

2.

Agora imagine que o aliado se dissolve em luz e então esta luz se dissolve em você, se espalhando por todas as suas células.

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 você abrir seus olhos, 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.