

# Сокращенный Вариант Пяти Шагов Кормления Своих Демонов

## Работа с Партнером

Создано Ламой Цулприм Аллионе

Главное в работе Свидетеля – это всегда держать глаза открытыми и смотреть на Партнера, которым он руководит во время процесса. Главное помнить – Свидетель должен повторять за Партнером только слово в слово. Например: когда активный участник (Партнер) выталкивает энергию из своего тела ( во втором шаге), Свидетель при этом повторяет слово в слово: цвет, текстуру, температуру и местонахождение энергии, которое активный участник обнаружил в своем теле и персонифицировал перед собой. Помните, что активный участник не должен с Вами вести беседы во время самого пятиступенчатого процесса. Активный участник общается и ведет беседы только со своим демоном и союзником.

Прежде чем начать расслабляющие дыхания, спросите своего активного участника, знает ли он с каким демоном или богом он хочет работать? ( Он не обязан говорить об этом, если Вы не психотерапевт, но он должен сам для себя его определить и если захочет, то может и сказать об этом Вам, Свидетелю. Помните, что это процесс строго конфиденциальный в случае, если активный участник делиться с Вами этой информацией). Также, Свидетель спрашивает активного участника о том, может ли этот Демон стать причиной разобщенности, для того, чтобы вы знали и направляли активного участника во время процесса растворять ли нектар тела в процессе самого кормления.

### Девять Расслабляющих Дыханий

Закройте глаза и держите их закрытыми до окончания пятого шага. Сделайте девять глубоких расслабляющих дыханий с долгими вдохами и выдохами.

Первые три дыхания: вдыхайте и представляйте, что воздух направляется в те места, где вы испытываете физическое напряжение. Затем поймайте это напряжение и выпускайте его вместе с выдохом. Вторые три дыхания: вдыхайте и представляйте, что вдох направляется в те места вашего тела, где вы испытываете эмоциональное напряжение. Затем поймайте это напряжение и выпускайте его вместе с каждым выдохом. И последние: вдыхайте какие-либо мысленные напряжения, чувствуя где вы держите беспокойство или мысленные блокировки в Вашем теле, дайте дыханию зацепить эти напряжения и затем выпускайте их на выдохе. ( Когда вы руководите процессом, не анонсируйте количество самих дыханий, просто наблюдайте за Партнером и отслеживайте количество дыханий, которые он делает на каждой их трех ступеней.)

### Мопивация

Зародите искреннее намерение практиковать на благо себе и всем другим существам. Свидетель и Партнер делают это вместе.

### Пять Шагов

#### **Шаг 1: Обнаружить Демона**

Инструкция:

Подумайте о боге/демоне с которым Вы бы хотели работать сегодня. Может помочь воспоминание о конкретном времени или событии, когда это чувство было наиболее сильным. (пауза) Просканируйте Ваше тело и определите местонахождение где Вы держите демона наиболее ощутимо в Вашем теле

прямо сейчас. Осознайте качества этих ощущений в Вашем теле. (пауза) Кивните головой, когда Вы нашли местонахождение демона.

Задайте вопрос за вопросом и ждите ответа прежде чем задавать следующий вопрос:

- Где он находится?
- Какой он формы?
- Какого он цвета?
- Какая у него текстура?
- Он теплый или холодный?

Укрепите это ощущение на минуту.

## **Шаг 2: Персонифицируйте Демона и спросите, что ему нужно**

Сейчас разрешите этой ..... (повторите: форму, цвет, текстуру, температуру и так далее) энергии выйти из вашего тела и появится перед Вами в каком-либо облике с руками, ногами и глазами смотрящими на Вас. (пауза) Кивните, когда Вы увидите демона. ( Если перед ним предстал неживой объект, предложите Вашему Партнеру представить, как бы выглядел демон, если бы он был бы живым)

Задайте вопросы:

- Какого он размера?
- Какого он цвета?
- Какая плотность его тела?
- Какая у него поверхность?
- Какого он пола?
- Какой у него характер?
- Его эмоциональное состояние?
- Какой у него взгляд?
- Сейчас, заметьте еще что-нибудь у него/нее, что Вы не замечали до этого.

Теперь, задайте несколько вопросов Демону. Я произнесу вопрос, а Вы повторяйте вопросы в слух после меня один за одним. Спросите демона:

***Что ты хочешь от меня?***

***В чем ты нуждаешься или что тебе нужно от меня?***

***Что ты будешь чувствовать, когда получишь то, в чем нуждаешься?***

Задав вопросы, незамедлительно поменяйтесь с демоном местами, при этом держите глаза постоянно закрытыми.

## **Шаг 3: Стать Демоном**

Повернувшись лицом к стулу (подушке), где Вы сидели раньше, станьте демоном, дав себе немного времени, чтобы “влезть в его шкуру”. Кивните, когда Вы почувствуете, что Вы в теле демона.

Представьте перед собой обычного себя, глядя глазами демона.

Что Вы чувствуете находясь в теле демона? (дайте время Партнёру ответить Вам)

Теперь ответьте на вопросы. Я начну предложение, а Вы повторяйте за мной начало, а затем заканчивайте предложение отвечая на вопросы, которые Вы задали ранее:

***Я хочу от тебя...***

***Мне нужно от тебя...***

***Когда я получу то, что мне нужно, я буду чувствовать...*** (свидетель: запиши эти ответы)

## **Шаг 4: Накормить Демона и встретить Союзника**

## **Кормление Демона**

Вернитесь на свое первоначальное место. Дайте себе время устроиться по удобнее. Кивните, когда Вы вернетесь в свое тело.

Посмотрите на демона перед Вами. Растворите свое тело, превратив его в нектар, который содержит в себе \_\_\_\_\_ (здесь скажите ответ Демона на третий вопрос, чувство, которое демон получит, когда он будет удовлетворен). (маленькая пауза) Представляйте этот нектар направляющийся на демона. Представляя как демон питается и насыщается нектаром. **Примечание:** если активный участник сказал Вам, что работает с травмой причиной, которой является диссоциация с телом, предложите тогда представить активному участнику, что он создает огромное количество нектара, чтобы накормить демона.

Кормите демона до его полного удовлетворения, представляя, как демон получает нектар любым способ, каким Вы пожелаете. Продолжайте кормление, пока не будет достигнуто полное удовлетворение. Если демон кажется ненасытен, представьте как бы он выглядел, будь он полностью удовлетворен. Кивните, когда демон ,будет полностью удовлетворен.

### **Шаг 5: Встреча Союзника**

Спросите: В данный момент Вы можете перейти к пятому шагу или встретить своего союзника. Если встречаете союзника:

Присутствует ли демон после того, как он полностью удовлетворился нектаром? Появилось ли какое-нибудь существо на месте демона, когда Вы закончили четвертый шаг, спросите это его, не Ваш ли он союзник. Если нет, пригласите союзника появиться перед Вами. Если демон растворился полностью тогда пригласите союзника появиться.

Кивните, когда Вы увидите союзника. (пауза)

Как выглядит союзник?

Задайте вопросы:

- Какого он размера?
- Какого он цвета?
- Какая плотность его тела?
- Какая у него поверхность кожи?
- Какого он пола?
- Какой у него характер?
- Его эмоциональное состояние?
- Какой у него взгляд?
- А сейчас, заметьте еще что-нибудь у него/нее, что Вы не замечали до этого.

Задайте несколько вопросов (один за другим):

***Как ты будешь мне помогать?***

***Как ты будешь меня защищать?***

***Какую клятву или обещание ты мне дашь?***

***Каким образом я смогу позвать тебя?***

Поменяйтесь местами, станьте союзником, уделите время, чтобы почувствовать себя в теле союзника.

Кивните, когда Вы готовы.

Теперь, ответьте на вопросы, говоря от имени союзника:

***Я буду помогать тебе.... (так-то или тем-то)***

***Я буду защищать тебе..... (при помощи этого или того или таким-то образом)***

***Я клянусь, что буду.....***

***Ты можешь позвать ..... (таким-то образом)***

Вернитесь на Ваше первоначальное место, и дайте себе немного времени и:

1. Почувствуйте помощь и покровительство исходящее от союзника к Вам, чувствуя его энергию входящую в каждую частичку Вашего тела от макушки головы до самых пяток (дайте себе время почувствовать это).
2. Представьте сейчас как союзник растворяется в свете и заметьте есть ли у этого света определенный цвет и затем этот свет растворяется в Вас. (дайте себе время)
3. Затем Вы вместе со светом союзника растворяетесь в пустоте (что естественным образом приводит Вас к следующему шагу).

### **Шаг 5: Покойтесь в осознанности**

Оставайтесь в этом состоянии, когда союзник растворился в Вас, а Вы потом растворились в пустоте. Пусть Ваш ум расслабиться без создания какого-либо переживания. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько пожелаете, без заполнения пространства чем-либо, не пытайтесь сделать что-то и не торопите себя закончить практику. (пауза)

Теперь, открыв глаза, вспомните чувство, которое у Вас было, когда энергия союзника растворилась в Вашем теле и закрепите это чувство, медленно оглядев комнату вокруг, посмотрев вокруг себя.

### Освящение добродетели

*Накорми Своих Демонов™ это программа созданная и разработанная ламой Цултрим Аллионе. Пожалуйста, не учите этому методу других без специального личного письменного разрешения ламы Цултрим Аллионе и Тара Мандалы.*

TARA МАНДАЛА  
PO Box 3040  
Pagosa Springs, CO 81147  
970-731-3711 [info@taramandala.org](mailto:info@taramandala.org) Tara Mandala

*Перевод: Ланы Крестиной*