

Solo Forkortet udgave af De Fem Trin i At Fodre Dine Dæmoner

Ni Afslappende åndedrag

Luk øjnene og hold dem så vidt muligt lukkede til processen er forbi. Du skal nu tage ni dybe afslappende åndedrag.

Under de tre første åndedrag, ånd ind i fysisk spænding, som du holder i kroppen; grib fat om spændingen med indåndingen og slip den med udåndingen.

Under de tre næste åndedrag, ånd ind i følelsesmæssige spændinger, mærk hvor du holder følelsesmæssig spænding i kroppen, grib fat om spændingen med indåndingen og slip den med udåndingen.

Under de sidste tre åndedrag, ånd ind i mentale spændinger eller bekymringer, mærk hvor i kroppen du holder mental spænding, grib fat om spændingen med indåndingen og slip den med udåndingen.

Kontakt Motivationen

Kontakt en dybtfølt motivation til at praktisere til gavn for dig selv og alle væsner.

De Fem Trin

Trin 1: Find Dæmonen i Kroppen

Beslut hvilken dæmon eller gud du vil arbejde med. (I denne tekst bruger vi ordet “dæmon”, så husk at udskifte ordet “dæmon” med “gud”, hvis du arbejder med en gud).

Tænk på dæmonen, du har besluttet at arbejde med. Måske kan du huske et tidspunkt eller en hændelse, hvor dæmonen dukkede op for fuld styrke, og scan så din krop og find det sted i kroppen, hvor du mærker dæmonen tydeligst.

Læg mærke til følgende:

- Hvor i kroppen mærker du dæmonen?
- Hvilken form har den?
- Hvilken farve har den?
- Hvilken tekstur har den?

- Hvilken temperatur har den?

Forstærk nu denne kropsfornemmelse.

Trin 2: Personificer Dæmonen

Tillad nu denne fornemmelse, farve, tekstur og temperatur at bevæge sig ud af din krop og personificere sig foran dig som et væsen med lemmer, ansigt, øjne osv. Hvis et livløst objekt dukker op, så forestil dig, hvordan det *ville* se ud, hvis det *var* personificeret som et levende væsen.

Læg mærke til følgende ved dæmonen:

- Størrelse
- Farve
- Kroppens overflade
- Kroppens tæthed
- Køn, hvis den har ét
- Dens væsen
- Dens følelsetilstand
- Udtrykket i øjnene
- Noget ved dæmonen, du ikke så før

Stil nu dæmonen følgende spørgsmål:

Hvad vil du mig?

Hvad har du i virkeligheden brug for?

Hvad vil du føle, når du får det, du virkelig har brug for?

Skift plads med lukkede øjne, så godt, du kan.

Trin 3: Bliv Dæmonen

Brug et øjeblik på at komme tilrette i dæmonens krop og mærke, hvordan det er at være dæmonen.

Hvad mærker du, når du er i dæmonens krop?

Læg mærke til, hvordan dit normale jeg ser ud fra dæmonens position.

Svar nu på spørgsmålene ved at tale som dæmonen:

Det, jeg vil have, er ...

Det, jeg i virkeligheden har brug for, er ...

Når jeg får det, jeg virkelig har brug for, vil jeg føle ... (husk dette svar)

Vend tilbage til din oprindelige plads.

Trin 4: Fodr Dæmonen & Mød din Allierede

4a: Fodr Dæmonen

Brug et øjeblik på at komme tilrette i din egen krop. Se dæmonen overfor dig.

Opløs din krop til nektar (eller hvis du arbejder med en dæmon, der får dig til at forlade kroppen, så forestil dig i stedet, at du skaber en uendelig mængde nektar i din krop). Denne nektar har samme kvalitet som *følelsen*, dæmonen vil opnå, når den får det, den virkelig har behov for (altså svaret på det tredje spørgsmål.)

Læg mærke til nektarens farve.

Du skal fodre dæmonen med nektaren og lægge mærke til, hvordan den indtager den.

Så nu fodrer du dæmonen, til den er helt mæt. Det kan tage sin tid. Hvis dæmonen virker umættelig, så forestil dig, hvordan den ville se ud, hvis den var helt mæt.

4b: Mød din Allierede

Læg mærke til, om der er et væsen tilbage, når dæmonen er helt mættet. Hvis et andet væsen er trådt i dæmonens sted, så spørg dette væsen, om det er din allierede. Hvis svaret er

nej, så bed din allierede træde frem. Gør det samme, hvis der intet væsen er tilbage, når du har mættet dæmonen helt; bed din allierede træde frem.

Når du ser din allierede, så læg mærke til alle detaljerne

- Størrelse
- Farve
- Kroppens overflade
- Kroppens tæthed
- Køn, hvis den har ét
- Dens væsen
- Dens følelsetilstand
- Udtrykket i øjnene
- Noget ved din allierede, som du ikke så før

Når du føler dig rigtig godt forbundet med din allieredes energi, stiller du følgende spørgsmål:

Hvordan vil du hjælpe mig?

Hvordan vil du beskytte mig?

Hvilket løfte vil du give mig?

Hvordan får jeg adgang til dig?

Skift plads og bliv din allierede. Brug et øjeblik på at komme tilrette i din allieredes krop. Mærk, hvordan det er at være i din allieredes krop. Og læg mærke til, hvordan dit normale jeg ser ud fra din allieredes position.

Når du er klar, svarer du på spørgsmålene ved at tale som din allierede:

Jeg vil hjælpe dig ved at ...

Jeg vil beskytte dig ved at ...

Mit løfte til dig er ...

Du kan få adgang til mig ved at ...

Vend tilbage til din oprindelige plads.

Brug et øjeblik på at komme tilrette i din egen krop og se din allierede overfor dig. Se nu din allierede i øjnene og mærk hans/hendes energi strømme over i din krop.

Mens du mærker din allieredes energi strømme ind i din krop, spreder den sig helt ned i dine fødder og ud i dine fingerspidser; ud i hele din krop.

Forestil dig nu, at din allieredes energi opløses i lys. Læg mærke til farven. Mærk, hvordan lyset opløses i dig, og optag denne lysende klarhed i hver en celle af din krop. Mærk, fornemmelsen af din allieredes energi, som nu er integreret i din krop.

Opløs nu dig selv sammen med den energi, du har integreret.

Trin 5: Hvil i Bevidst Nærvær

Hvil i den tilstand, der er tilstede efter opløsningen, bare hvil.

Bliv der, til tankerne begynder at strømme igen. Kom nu gradvist tilbage til kroppen og genkald dig fornemmelsen af din allieredes energi i din krop.

Når du nu åbner øjnene, så fasthold fornemmelsen af din allieredes energi i din krop.

Feeding Your Demons TM er en proces, skabt og udviklet af Lama Tsultrim Allione C Tara Mandala

Undlad venligst at undervise i metoden uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra Lama Tsultrim Allione og Tara Mandala

dansk oversættelse Jetthe Fabiola Wormland