

Versione Abbreviata dei Cinque Stadi per Nutrire i Demoni Pratica con Partner Sviluppata da Lama Tsultrim Allione

Istruzioni per il Testimone

*In generale quando svolgi il **ruolo del Testimone** tieni gli occhi aperti e guarda la persona che stai guidando per tutto il tempo della Pratica.*

Ripeti al/alla partner le cose significative da ricordare. Per esempio: quando sposta l'energia fuori dal corpo nello Stadio 2, ripeti il colore, la consistenza, la temperatura e la collocazione dell'energia che ha trovato all'interno del proprio corpo e che personifica davanti a sé.

Ricorda che non deve parlare a te in alcun momento del processo; sta parlando al proprio demone/dio o alleato.

Ricorda inoltre di utilizzare le parole esatte che ha utilizzato quando ripeti qualcosa che ha detto e non interpretare le sue parole.

1- Nove Respiri di Rilassamento

Pratica

Adesso chiudi gli occhi e, per quanto ti è possibile, tienili chiusi fino alla fine della pratica.

Fai dei profondi respiri di rilassamento con lunghe espirazioni.

Inizia con dei respiri ... e immagina che con l'inspirazione tu raggiunga ogni **tensione** presente nel tuo corpo **fisico**... la agganci e con la successiva espirazione la rilasci all'esterno (*osserva e conta 3 respiri completi*)

Con i successivi respiri... inspira dentro qualunque tensione **emotiva** tu stia trattenendo... senti dove viene trattenuta nel corpo... e con le successive espirazioni rilasciale all'esterno (*osserva e conta 3 respiri completi*)

Infine, con i successivi respiri inspira dentro qualsiasi tensione **mentale** sia presente e senti in quale parte del corpo trattieni preoccupazioni e blocchi mentali... e con le successive espirazioni rilasciali all'esterno ...

(*osserva e conta 3 respiri completi*)

Istruzioni

Quando guidi il partner non indicare il numero dei respiri, osserva semplicemente e sii testimone del numero dei respiri che la persona fa per ciascuno dei 3 passaggi

2- Motivazione

Ora generiamo una sentita Motivazione affinché questa Pratica possa essere di beneficio per te e per tutti gli Esseri.

(*Il/la Testimone e il/la Partner svolgono questo passaggio insieme*)

I Cinque Stadi

Stadio 1: Trovare il Demone/Dio

Istruzioni

*Domanda alla Partner se conosce già il Demone/Dio con il quale intende lavorare.
Chiedi se è un Dio o un Demone e ricordalo fino alla fine della Pratica.
Non è necessario che la persona ti dica quale sia, a meno che non tu non sia la sua o il suo
terapeuta; è necessario che la persona che svolge la pratica lo sappia e, solo se vuole, può dirlo.
Ricordati che in questo caso l'intero processo è confidenziale.*

IMPORTANTE: *chiedi se il partner ha avuto in precedenza episodi di "dissociazione" dal corpo e se ritiene che in questo caso possa accadere.*

Pratica

Adesso pensa a questo Demone (o, nel caso, al Dio) ed effettua una scansione del tuo corpo... in modo che tu possa localizzare dove viene trattenuto più intensamente...

(se vedi che il/la partner è in difficoltà può essere d'aiuto invitarlo/a a pensare ad un episodio specifico in cui quella sensazione è stata particolarmente forte)

Sii consapevole della qualità di questa sensazione all'interno del tuo corpo... e annuisci quando sei riuscito/a a localizzarla.

(fai una domanda alla volta e aspetta di ricevere la risposta prima di procedere con la domanda successiva)

Dove è collocata ...?

Quale è ...

- il suo colore ...?
- la sua consistenza...?
- la sua temperatura... ?

Intensifica per quanto ti è possibile la sensazione per qualche istante...

Stadio 2: Personificare il Demone/Dio e chiedere di cosa ha bisogno

Adesso permetti a tutto questo (*ripeti il colore, la consistenza, la temperatura...*) di muoversi ad di fuori del tuo corpo e di personificarsi davanti a te come un Essere dotato di braccia, gambe... occhi. Vedilo di fronte a te e fai un cenno del capo quando l'avrai visto...

(Se appare un oggetto inanimato, suggerisci al partner di immaginare a cosa assomiglierebbe se potesse personificarlo come un qualche tipo di essere animato)

(fai una domanda alla volta e aspetta di ricevere la risposta prima di procedere con la domanda successiva)

Quale è ...

- la sua forma...?... la sua consistenza...?
- il suo colore...?
- la superficie della sua pelle...?
- le sue dimensioni...? Quanto è grande ...?
- ha un genere sessuale...?
- che carattere ha ...?
- quale è il suo stato emotivo...?
- come è lo sguardo nei suoi occhi ...?
- ...ora osserva di nuovo e nota qualcosa di lei/lui che non hai

visto prima...

(ora tu potrai alcune domande al Demone /Dio)

Adesso... io ti indicherò le domande e tu le ripeterai ad alta voce una alla volta dopo di me...

Chiedi al Demone:

- **Che cosa vuoi ?**
- **Di che cosa hai veramente bisogno?**
- **Come ti sentirai quando avrai ottenuto ciò di cui hai veramente bisogno?**

... ed ora cambia subito di posto mantenendo gli occhi chiusi per quanto ti è possibile...

Stadio 3: Divenire il Demone/Dio

... diventa il Demone (*Dio*) e concediti tutto il tempo necessario per “*metterti nei suoi panni*”... quando senti che sei completamente dentro al corpo del Demone (*Dio*) fai un cenno con il capo...

- **Come appare il tuo Sé normale dal punto di vista del Demone (*Dio*)... ?**
- **Come ti senti ad essere nel corpo del Demone (*Dio*)...?**

(concedi al partner tutto il tempo necessario per risponderti)

Adesso io inizierò le domande e tu le ripeterai completando le risposte...

- **Ciò che voglio è...**
- **Ciò di cui ho veramente bisogno è...**
- **Se il mio bisogno venisse soddisfatto mi sentirei...**

(prendi nota attentamente di questa risposta...)

Stadio 4: Nutrire il Demone (*Dio*) e incontrare l'Alleato

● Nutrire il Demone (*Dio*)

Torna al tuo posto iniziale e quando senti di essere di nuovo nel tuo corpo fai un cenno con il capo... prendi tutto il tempo di cui hai bisogno...

Ora guarda il Demone davanti a te e inizia a dissolvere il tuo corpo in nettare... un nettare di _____ *** (NOTA)

(indica la stessa qualità precisa del sentimento che il Demone proverebbe se i suoi bisogni venissero soddisfatti = ripeti la sensazione /emozione espressa nella risposta alla terza domanda)

...Inizia a nutrire il Demone ...fino alla sua completa soddisfazione ... immagina il nettare che entra nel Demone nel modo migliore per te ... e continua a nutrirlo fino a che non ha raggiunto completa soddisfazione... la tua capacità di trasformarti in nettare è infinita... inesauribile... *(osserva e se necessario suggerisci al Partner)*...se il Demone ti sembra insaziabile immagina che aspetto potrebbe avere se fosse completamente soddisfatto ...

Quando il Demone è completamente soddisfatto fai un cenno con il capo...

*** **IMPORTANTE** = *Se il partner ti ha detto che sta lavorando con traumi che gli/le creano dissociazione dal proprio corpo suggerisci di immaginare che sta creando una immensa quantità di nettare ... evita di usare l'immagine della dissoluzione del corpo in nettare)*

● Incontrare l'Alleato

Dopo che il Demone è stato completamente soddisfatto chiedi al Partner:
è rimasta una figura..?

Se è rimasto un essere chiedi di nuovo:
è l'Alleato...?

Se non è l'Alleato e se il Demone si è dissolto completamente, chiedi al Partner:

**adesso invita l'Alleato ...ed annuisci quando lo vedi apparire...
osservalo e nota i dettagli ...**

(fai una domanda alla volta e aspetta di ricevere la risposta prima di procedere con la domanda successiva)

Qual è...

- **il suo colore ...?**
- **le sue dimensioni...?**
- **lo sguardo dei suoi occhi...?**

Ed ora chiedi all'Alleato...

- **Come mi aiuterai ...?**
- **Come mi proteggerai ...?**
- **Che promessa o impegno prendi nei miei confronti...?**
- **Come potrò entrare in contatto con te...?**

Adesso cambiatvi di posto e diventa tu l'Alleato, prendi il tempo necessario e accomodati nella sensazione di essere veramente nel corpo dell'Alleato... fai un cenno quando sei pronta/o...

- **Come ti senti nei panni dell'Alleato ...?**
- **Come vede l'Alleato il tuo Sé normale ...?**

Rispondi ora alle domande come se tu fossi l'Alleato...
ripeti dopo di me e poi aggiungi le risposte

- **Ti aiuterò in questo modo ...**
- **Ti proteggerò...**
- **Mi impegno a...**
- **Potrai entrare in contatto con me ...**

Adesso ritorna al tuo posto e prenditi tutto il tempo ...

Senti l'aiuto e la protezione che provengono dall'Alleato...

Immagina l'Alleato che si dissolve in Luce e che questa Luce si dissolve in te ... ed ora Tu e la Luce dell'Alleato interiorizzato vi dissolvete entrambi...

Stadio 5: Riposare nella Consapevolezza

Riposa nello stato presente...

Lascia che la tua Mente si rilassi senza creare alcun tipo di esperienza...

Riposa per tutto il tempo che vuoi... nello spazio aperto...

senza cercare di riempirlo né di far accadere qualcosa di speciale ...

(Dopo qualche minuto invita il/la Partner a riaprire gli occhi se non lo fa spontaneamente)

Ed ora... ti invito a richiamare la sensazione dell'energia dell'Alleato all'interno del tuo corpo... e stabilizzarla.

Dedica dei Meriti

Tara Mandala | PO Box 3040 | Pagosa Springs, CO 81147 | 970-731-3711 | info@taramandala.prg

Nutri i tuoi Demoni è un processo creato e sviluppato da Lama Tsultrim Allione.

Per favore non insegnate questo metodo ad altri senza una espressa autorizzazione scritta di Lama Tsultrim Allion e del Tara Mandala 10 Luglio 2010 – traduzione V.Dolara-ottobre 2011