

# Útmutató a Tápláld a Démonod® Partner Gyakorlathoz

A biztonságosan támogatott partnergyakorlat elvégzéséhez kérjük, mindenki vegye figyelembe a következő útmutatót:

- A vezető szerepe az, hogy tanúja legyen, és empátikus, gondoskodó teret biztosítson a partner számára. Nem pedig az, hogy tanácsot adjon vagy terapeuta legyen!
- Kövesd a “Rövidített 5 lépés a Tápláld a Démonod® Metódushoz Partner Gyakorlathoz” szöveget, ne változtass rajta, ne adj tanácsot vagy kérdezz további kérdéseket a gyakorlat folyamán.
- Vezesd a partnered a “Rövidített 5 lépés a Tápláld a Démonod® Metódushoz Partner Gyakorlathoz” alapján, *nem* a “Démon Követő Úrlap” alapján, mert ott nincsen meg az összes szükséges instrukció, ezért zavart okozhat.
- Csak akkor töltsd ki a “Démon Követő Úrlap”-ot ha a partnered kéri, és te kényelmesen tudsz írni, miközben vezeted a “Rövidített 5 lépés a Tápláld a Démonod® Metódushoz Partner Gyakorlatot”.
- Titoktartás – ne beszélj a folyamatról, a tartalomról vagy a partneredről miután a gyakorlat befolyeződött.
- Ne említsd az eljárást később még a partnereddel sem, vicc formájában sem, hacsak a partnered nem mondja, hogy szeretne róla beszélni.
- Általában, amikor a tanú szerepében vagy, tartsd nyitva a szemed és soha ne vedd le a partneredről a folyamat alatt. Kövesd figyelmesen, hol tartanak a folyamatban, és igazítsd a kérdésed a partner által adott információhoz, ha szükséges. (pl.: Ha már mondták, hogy ez e kicsi lány, nem kell megkérdezd, milyen nemű).
- Bizonyosodj meg arról, hogy a partnered démonnal vagy bálvánnyal szeretne-e dolgozni, mielőtt elkezditek a gyakorlatot, hogy a helyes szót használd. A “Rövidített 5 lépés a Tápláld a Démonod® Metódushoz Partner Gyakorlat”-ban a “démon” szót használjuk, ha kell, helyettesítsd a “bálvány”-ra.
- Ne felejtse el, hogy ne hozzád beszéljenek a gyakorlat alatt: vagy azt modják, hogy mit vettek észre vagy direkt a démonhoz vagy bálványhoz beszéljenek. Próbáld a te személyes jelenlétedet minimalizálni. Ahelyett, hogy „Megmondanád nekem, mit látsz?” kérdezd inkább így: „Mit látsz?”

## Konkrét Irányadás az Öt Lépéshez

### Előkészület

Ha a partnered egy kapcsolathoz kötődő démonnal szeretne foglalkozni, emlékeztess arra, hogy a démon azt jelképezi, hogyan érez a kapcsolatáról, nem a vele kapcsolatos személyről. Ha egy álombeli démonnal dolgoznak, nem az álomban előforduló figurával, hanem azzal az érzéssel kell foglalkozni, ami kapcsolatban áll az álombeli figurával. Például: ha egy szörny üldöz az álomban, a démon a felmerülő félelem, nem a szörny.

### 1. Lépés: Keresd meg a Démon

Erősen figyelj arra, mit mond a partnered, és írd le a jellemzőket, amiket a partnered körülír, hogy vissza tud mondani neki a következő lépésben ezeket a jellemzőket.

### 2. Lépés: Testesítsd meg a Démon

Mondd vissza a partnerednek a jelentős dolgokat, amire emlékezzen; például amikor az energiát kiengedi a testéből, ismételd meg a formáját, színét és szerkezetét az energiának. Pontosan az ő

szavait használd, mintha pontosan azt ismételnéd meg amit ő. Ne interpretáld a szavait vagy helyettesítsd be a saját szavaiddal amiről azt gondolod, hogy ugyanazt jelenti.

### **Mi van akkor, ha a partnered nehézségekbe ütközik a démon/bálvány megtestesítésénél?**

- Javasold hogy használja a kezét és gesztikuláljon, hogy az energiát a testéből kivezesse és maga elé képzelje.
- Vagy javasolhatod, képzelje el, hogyan nézne ki az érzés, ha meg lenne testesülve, mint egy teremtmény, akinek arca, szeme és végtagjai vannak.

### **Mi a teendő ha egy élettelen tárgy jelenik meg?**

- Ha a partner azt mondja, hogy egy élettelen tárgy jelent meg, javasold, képzelje el, hogyan nézne ki megszemélyesített élőlényként.
- Például: Ha azt mondja “Az én démonom egy üres fal.” Akkor te azt mondod: “Ha annak a falnak lenne arca, karja, lába, stb, hogyan nézne ki?”

### **Mi van akkor, ha a démon nem megszemélyesedve, hanem élettelen lényként jelenik meg?**

Ugyanaz az eljárás, mint amikor nem látnak bizonyos dolgokat. Például:

- Partner: “Nincsen szeme.” Tanú: “Ha lenne szeme, hogyan nézne ki?”
- Vagy: Partner: “Nem látom az arcát.” Tanú: “Ha látnád az arcát, hogyan nézne ki?”

## **3. Lépés: Lépj a Démon szerepébe**

### **Mi a teendő ha a partnernek nehezére esik a démon/bálvány szerepébe lépni?**

- Javasold, hogy használja a kezét és gesztikuláljon. Keressen olyan pozíciót ami segít abban, hogy a démon/bálvány energiáját megtestesítse.

### **Mi van akkor ha a harmadik kérdésre adott válasz nem egy érzés?**

A harmadik kérdésre adott válasz “*Azt akarom, hogy...*”

*Arra van szükségem, hogy...Amikor megkapom azt, amire szükségem van, ..... fogom érezni magamat” egy tömör leírása az érzésnek,* amit vizualizálni fogunk a nektár minőségében, a negyedik lépésnél.

- Példa: Partner: “Úgy érzem, mintha egy tavaszi mezőben táncolnék”. A partner még hozzáteheti: “Boldognak és szabadnak érzem magamat” Ebben az esetben a démont boldogság és szabadság nektárral eteted.
- De ha nem beszélnek az érzésről, megkérdezheted, “*és ez milyen érzés?*” amíg el nem érkeznek a specifikus érzéshez vagy tulajdonsághoz, amit vizualizálni lehet.
- Ha az érzés negatív, mint pl “*nem érzem magma megkötve*” kérdezd meg pozitív formában “*milyen érzés nem megkötve lenni?*” Ez fontos, mert nehéz negatív nyelvezettel dolgozni a démon táplálásánál. Lehet, hogy a válasz ebben az esetben “*szabad lennék*”

## **4. Lépés: Tápláld, etesd meg a Démon, és találkozz a Szövetségessel**

- \*Ha a partnered olyan témával dolgozik amitől disszociál,** ne kérdd arra, hogy alakítsák át a testüket nektárrá. Inkább mondd: “*Képzeld azt hogy végtelen mennyiségű nektárt hozol létre a testedből, ami olyan, mint a \_\_\_\_\_.*” Töltsd ki a hézagot a harmadik kérdésre adott válasszal, pl. az érzés, amit a démon érezne, ha megkapná, amire igazán szüksége van. Ezután menj a 4. Lépésre.
- Ha gyermekkel dolgozol** ne kérdd arra, hogy alakítsa át a testét nektárrá. Inkább mondd: “*Képzeld azt, hogy végtelen mennyiségű nektárt hozol létre a testedből ami olyan mint a \_\_\_\_\_.*” Töltsd ki a hézagot a harmadik kérdésre adott válasszal, pl. az érzés, amit a démon érezne, ha megkapná, amire igazán szüksége van. Ezután menj a 4. Lépésre.

## Mi a teendő ha a démon kielégíthetetlennek tűnik?

- Adj elegendő időt a démon etetésére, de ha nagyon sokáig tart, megkérdezheted „*Teljesen elégedett a démon?*” Ha a démon kielégíthetetlennek tűnik, vagy ha a partnered megrekedt, kérdezd meg „*hogyan nézne ki a démon teljesen elégedetten?*”
- Abban az esetben ha a partnered nem biztos abban, hogy a démon teljesen elégedett, mondhatod hogy “*Kérdezzd meg a demont hogy teljesen elégedett-e.*” A választól függően haladj a következő lépésre vagy tápláld a demont addig amíg teljesen elégedett.

## A gyakorlat befejezése a demon táplálása után, a Szövetséges nélkül.

- Ha a partnered úgy kívánja, befejezheted a gyakorlatot minekután a démon teljesen elégedett, anélkül hogy a szövetséggel dolgoznánk. Ez a partneredtől függ, nem a te javaslatodtól. Amikor a démon teljesen elégedett, minden alak olvadjon bele a fénybe,

Aztán mondd: “*Most oldd fel a saját tested, és pihenj az oldódás utáni állapotban .*” (szünet)

“*Csak pihenj* (szünet). Várj egy pillanatot. Amikor úgy érzed, hogy a partnered teljesen pihent oldódás utáni állapotban van, mondd: “*Most szépen lassan gyere vissza a testedbe és nyisd ki a szemed.*”

## Mi van ha a partnernek nehezére esik a szövetséges latni?

- Ha a partner nem látja a szövetségest vagy ha élettelen tárgynak látja, kérdezd meg “*Ha tisztán látnád a szövetségest, hogyan nézne ki? Vagy “Hogyan nézne ki, ha élőlény lenne?”*
- **Ha a partner egy tárgyat lát szövetségesként, például egy fát?**

Kérdezd, “Ha ez a fa életre kelne, hogyan nézne ki?”

## Mi van ha a partnernek nehezére esik a szövetségesé válni?

Biztasd a partnered, hogy gesztikuláljon vagy vegye fel a szövetséges testtartását, ami segíti abban, hogy megtestesítse a szövetséges energiáját. Mindig biztasd arra a partnered, hogy érezze a szövetséges energiáját a saját testében.

## 5. Lépés: Pihenj a Tudatosságban

Hagyj elég időt, és figyelj a partnered testbeszédére. Ha elkezd mozgolodni vagy kinyitja a szemét, vedd vissza a szövetséges energiájának jelenlétébe.

*Tápláld a Démonod® Tsultrim Allione által kreált és kifejlesztett eljárás. © Tara Mandala*

*Kerjük ne tanítsa ezt a metódust Lama Tsultrim Allione és Tara Mandala írásban adott hozzájárulása nélkül*

*Fordította Szűcs Andrea. Korrektúra Szűcs László Barna*



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala April 2019

PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147

970-731-3711 info@taramandala.org © Tara Mandala