

Tápláld a Démonod ®: Kiterjesztett Szövetséges Eljárás

Kilenc ellazító lélegzet

Ugyanúgy vedd a lélegzetet, ahogy az öt lépésnél teszed

Alkoss egy motivációt

Alkoss egy szívből jövő motivációt, hogy az a te, valamint mindenki más számára jótékony hatású legyen.

1. Lépés: Hívd meg a szövetségesed, hogy jelenjen meg

Hívd meg a szövetségesed, akivel az előző eljárásnál találkoztál és akival tovább szeretnél kommunikálni. Hagyd hogy megjelenjen előtted.

Ismét figyelj a részletekre: a szövetséges mérete, színe, testfelülete, tömörsége, neme, karaktere, érzelmi állapota és a tekintete. Végy észre valamit, amit eddig nem láttál.

2. Lépés: Kérdezd meg a szövetségest

Kérdezz akármit, amire kíváncsi vagy; ezek a kérdések lehetnek általánosak vagy specifikusak.

3. Lépés: Lépj a szövetséges szerepébe és válaszolj a kérdésre

Ahogy megkérdezted a kérdésed, cseréld széked és lépj a szövetséges szerepébe.

Várj egy pillanatot, és helyezkedj bele a szövetséges testébe. Figyeld meg, milyen érzés a szövetséges bőrén lenni. Hogyan nézel ki te a szövetséges szemszögéből?

Miután behelyezkedtél a szövetséges testébe, válaszolj a kérdésekre, mintha te lennél a szövetséges.

4. Lépés: Üljj vissza az eredeti székedbe

Ezt a dialógust ugyanilyen úton folytathatod a szövetséggel, és annyi kérdést kérdezhetsz, amennyit csak szeretnél.

Amikor befejezted, utoljára ülj vissza az eredeti helyedre, várj egy pillanatot, hogy érezd a segítséget és védelmet, amit a szövetségesedtől kapsz.

Képzeld a szövetségest magad elé, nézz a szemébe és érezd, amint az energiája a testedbe árad.

Érezd, amint a szövetséges energiája a testedbe ömlik, szétterjed egészen le a talpadig, az ujjaid végéig, az egész testeden át.

Most képzelj el, hogy a szövetséges beleolvad a fénybe. Figyeld meg a fény színét. Érezd, hogy ez a fény feloldódik benned, integrálva a fényességet a tested minden egyes sejtjébe. Vedd észre a szövetséges integrált energiáját a testedben.

Most te, együtt a szövetséges integrált energiájával, feloldódsz.

5. Lépés: Pihenj a Tudatosságban

Pihenj az oldódás utáni állapotban, csak pihenj.

Tarts szünetet, amíg a csapongó gondolatok megint el nem kezdődnek. Most szépen lassan gyere vissza a testedbe, emlékezve a szövetséges energiájára, ami benned van.

Most, ahogy kinyitod a szemed, tartsd meg a szövetséges energiájának érzését a testedben.

*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