

# KARMIENIE DEMONÓW W PIĘCIU KROKACH

## WERSJA SKRÓCONA DO PRACY W POJEDYNKĘ

### **Dziewięć relaksujących oddechów**

Zamknij oczy i nie otwieraj ich aż do zakończenia piątego kroku. Weź dziewięć głębokich, relaksujących oddechów

Przy trzech pierwszych oddechach wyobraź sobie, że powietrze wędruje do tych miejsc w ciele, w których utrzymujesz fizyczne napięcie. Uwolnij to napięcie z wydechem.

Przy trzech kolejnych oddechach wyobraź sobie, że powietrze wędruje do tych miejsc w ciele, w których utrzymujesz emocjonalne napięcie. Zauważ, gdzie w ciele gromadzisz emocjonalne napięcie. Uwolnij to napięcie z wydechem.

Przy trzech ostatnich oddechach wyobraź sobie, że powietrze wędruje do tych miejsc w ciele, w których utrzymujesz napięcie mentalne, troski i zmartwienia.. Zauważ, gdzie w ciele gromadzisz napięcie mentalne. Uwolnij to napięcie z wydechem.

### **Wzbudzenie motywacji**

Wzbudź w sobie szczerą motywację, by twoja praktyka przyniosła korzyść tobie i wszystkim istotom.

### **Praktyka pięciu kroków**

#### **Krok 1: Znajdź demona w ciele**

Zdecyduj, z którym demonem lub bogiem chcesz pracować. (W dalszej części występuje słowo „demon”, ale pracując z bogiem, powinieneś zastąpić je słowem „bóg”.)

Pomyśl o demonie, z którym chcesz pracować, na przykład przypomnij sobie moment lub sytuację, w której demon dawał o sobie znać ze szczególną siłą. Przeskanuj swoje ciało i zauważ, w którym miejscu najmocniej trzymasz demona.

Zauważ następujące właściwości:

- \* W jakim miejscu znajduje się demon?
- \* Jaki ma kształt?
- \* Jaki ma kolor?
- \* Jaką ma fakturę?
- \* Jaką ma temperaturę?

Wzmocnij te doznania.

## **Krok 2: Nadaj demonowi osobową formę**

Pozwól, żeby te doznania, kolor, faktura i temperatura wyszły z twojego ciała i przybrały naprzeciwno ciębie formę postaci z rękami, nogami, twarzą, oczami itd. (Jeśli pojawia się jakiś przedmiot nieożywiony, wyobraź sobie, jak by wyglądał, *gdyby* był żywą istotą.)

Zauważ następujące cechy demona:

- \* wielkość
- \* kolor
- \* powierzchnia ciała
- \* gęstość
- \* płeć (o ile ją ma)
- \* charakter
- \* stan emocjonalny
- \* wyraz oczu
- \* a na koniec sprawdź, czy nie widzisz czegoś, czego nie zauważyłeś/zauważyłaś na początku.

Zadaj demonowi trzy pytania:

*Czego chcesz?*

*Czego naprawdę potrzebujesz?*

*Jak się będziesz czuł/czula, gdy dostaniesz to, czego potrzebujesz?*

Usiądź na drugim krześle lub poduszce, o ile to możliwe nie otwierając oczu.

## **Krok 3: Stań się demonem**

Stań się demonem, wejdź w jego skórę. Poczuj, jak to jest, być demonem. Daj sobie na to trochę czasu. Zauważ, jak wyglądasz z perspektywy demona.

Jako demon odpowiedz na zadane wcześniej pytania:

*Chcę ...*

*Tak naprawdę potrzebuję ...*

*Gdy dostanę to, czego potrzebuję, poczuje... (Zanotuj tę odpowiedź.)*

Wróć na początkowe miejsce.

## **Krok 4: Karmienie demona i spotkanie ze sprzymierzeńcem**

### **4a. Karmienie demona**

Daj sobie czas, by ponownie osadzić się w swoim ciele. Zobacz siedzącego naprzeciwno demona. Rozpuść swoje ciało w nektar (jeśli pracujesz z demonem, który powoduje oddzielenie od ciała, wyobraź sobie, że twoje ciało wytwarza nieograniczoną ilość nektaru). Nektar ma właściwości *uczucia*, o którym demon mówił w odpowiedzi na trzecie pytanie. (Co poczuje, gdy jego potrzeba zostanie zaspokojona).

Zauważ, jaką barwę ma nektar.

Zacznij karmić demona, zauważ, w jaki sposób przyjmuje on nektar.

Karm go tak długo, dopóki nie zaspokoi pragnienia. To może trochę potrwać. Jeśli masz wrażenie, że demon jest nienasycony, wyobraź sobie, jak mógłby wyglądać, gdyby nasycił się do końca.

#### **4b. Spotkanie ze sprzymierzeńcem**

Zauważ, czy w miejscu nasyconego demona pojawia się jakaś istota. Jeśli tak, zapytaj ją, czy jest sprzymierzeńcem. Jeśli nie, poproś sprzymierzeńca, żeby się pojawił. Jeśli nasycony demon rozpląnął się całkowicie, zaproś sprzymierzeńca.

Gdy zobaczysz sprzymierzeńca, postaraj się zauważyć jak najwięcej szczegółów w jego wyglądzie:

- \* wielkość
- \* kolor
- \* powierzchnię ciała
- \* gęstość
- \* płeć (jeśli ją ma)
- \* charakter
- \* stan emocjonalny
- \* spojrzenie
- \* coś, czego wcześniej nie zauważyłeś

Gdy poczujesz połączenie z jego energią, zadaj mu następujące pytania:

*Jak mi pomożesz?*

*Jak będziesz mnie chronił?*

*Co mi obiecasz, jakie przyrzeczenie mi złożysz?*

*Jak będę mógł/mogła cię przywołać?*

Zmień miejsce, stań się sprzymierzeńcem. Nie spiesz się, dobrze osadź się w jego ciele.

Poczuj, jak to jest, być w jego ciele. Zauważ, jak wyglądasz z perspektywy sprzymierzeńca.

Potem odpowiedz na zadane wcześniej pytania jako sprzymierzeniec:

*Będę ci pomagał (robiąc to i to) ...*

*Będę cię chronił (robiąc to i to) ...*

*Obiecuję ci, że...*

*Zawsze się pojawię, gdy...*

Wróć na swoje miejsce.

Odczekaj chwilę, żeby na powrót osadzić się w swoim ciele i zobaczyć sprzymierzeńca. Zobacz sprzymierzeńca naprzeciwko siebie, spójrz mu w oczy i poczuj, jak jego energia wpływa do twojego ciała.

Poczuj, jak energia sprzymierzeńca rozlewa się po twoim ciele, jak płynie do stóp, do czubków palców dłoni, przez całe ciało.

Wyobraź sobie, że sprzymierzeniec rozpuszcza się w światło. Zauważ, jaką to światło ma barwę.

Poczuj, jak to światło rozpuszcza się w tobie, jak ta świetlistość łączy się z każdą komórką twojego ciała. Zauważ, jakie to uczucie, gdy twoje ciało łączy się z energią sprzymierzeńca.

Teraz ty rozpuszczasz się razem z zintegrowaną energią sprzymierzeńca.

### **Krok 5: Trwanie w przytomnej świadomości**

Pozostań w stanie, który się pojawi po rozpuszczeniu. Po prostu bądź w tym.

Pozostań w tym stanie, dopóki nie pojawią się dyskursywne myśli. Teraz powoli wróć do ciała, mając w pamięci odczucie energii sprzymierzeńca obecnej w twoim ciele.

Otwórz oczy, utrzymując odczucie obecności energii sprzymierzeńca w ciele.

*Nakarmić Swoje Demony™ jest metodą stworzoną i rozwiniętą przez Lamę Tsultrim Allione.*

*Prosimy nie uczyć tej metody bez pisemnej zgody Lamy Tsultrim Allione i Tara Mandala.*



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala

PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147

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

**Tara Mandala Polska Sangha**

**<https://taramandalapoland.wordpress.com/>**

**[taramandalapoland@gmail.com](mailto:taramandalapoland@gmail.com)**