

Nakarmić swoje demony

Rozszerzony proces ze sprzymierzeńcem

Dziewięć relaksujących oddechów

Weź takich samych dziewięć oddechów jak przy procesie 5 kroków.

Wzbudzenie motywacji

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

Krok 1: Przywołaj obecność sprzymierzeńca

Przywołaj sprzymierzeńca, którego spotkałaś/eś w poprzednim procesie, z którym chciał/abyś się wejść w kontakt. Pozwól, aby sprzymierzeniec pojawił się przed tobą.

Zauważ raz jeszcze wszystkie szczegóły sprzymierzeńca: jego wielkość, kolor, powierzchnię ciała, gęstość, płęć, charakter, stan emocjonalny, spojrzenie jego oczu. Zobacz coś, czego poprzednio nie zauważyłaś/eś.

Krok 2: Zadaj sprzymierzeńcowi pytania

Zapytaj sprzymierzeńca o wszystko, nad czym się zastanawiasz, pytania mogą być ogólne lub konkretne w zależności od potrzeby.

Krok 3: Stań się sprzymierzeńcem i odpowiedz na pytania

Kiedy już zadałaś/eś pytanie, zamień się miejscami i stań się sprzymierzeńcem.

Poświęć moment, aby osiąść w ciele sprzymierzeńca. Zauważ, jak to jest być w ciele sprzymierzeńca. Jak wygląda twoje zwykłe ja z perspektywy sprzymierzeńca?

Potem odpowiedz na zadane wcześniej pytania jako sprzymierzeniec.

Krok 4: Powrót na swoje miejsce

Kiedy skończysz, powrót na swoje miejsce. Poświęć moment, aby poczuć pomoc i ochronę, którą daje ci sprzymierzeniec.

Zobacz sprzymierzeńca na przeciwko ciębie, spójrz mu w oczy i poczuj jego energię wnikającą do twojego ciała.

Kiedy energia sprzymierzeńca wypełnia cię, poczuj, jak płynie do stóp, do czubków palców dłoni i przez całe twoje ciało.

Wyobraź sobie teraz, 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 ze zintegrowaną energią sprzymierzeńca.

Krok 5: Spoczywanie w świadomości

Spoczywaj w stanie, który wyłania się z rozpuszczenia. Po prostu w nim trwaj.

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

Otwórz oczy, utrzymując odczucie energii sprzymierzeńca w twoim ciele.

*Karmienie Swoich Demonów™ jest procesem stworzonym przez Lamę Tsultrim Allione.
Prosimy, nie ucz tej metody bez pisemnej zgody od 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

Polska Sangha Tara Mandala
poland.taramandala@gmail.com

Tara Mandala Polska Sangha
<https://taramandalapoland.wordpress.com/>
taramandalapoland@gmail.com