

## Wskazówki do Karmienia Swoich Demonów z partnerem

Żeby zapewnić partnerowi bezpieczne i wspierające otoczenie, prosimy o przestrzeganie następujących wskazówek:

- Rola osoby wspierającej to rola świadka oraz utrzymywanie pełnej współczucia przestrzeni dla partnera. Nie polega ona na dawaniu rad ani byciu terapeutą.
- Trzymaj się „Skróconej wersji Karmienia Demonów w 5 krokach – praca z partnerem” – nie zmieniaj użytych tam sformułowań, nie dawaj rad podczas sesji, nie zadawaj dodatkowych pytań.
- Prowadząc partnera, korzystaj ze „Skróconej wersji Karmienia Demonów w 5 krokach – praca z partnerem”, a nie z „Arkusza do pracy”, który nie zawiera całej potrzebnej instrukcji, co może wprowadzać pewne zamieszanie.
- „Arkusze do pracy” wypełniaj tylko wtedy, gdy nie przeszkadza ci to w prowadzeniu partnera zgodnie ze „Skróconą wersją...”, o ile partner cię o to poprosi.
- Przestrzegaj zasady poufności – po zakończeniu sesji nie omawiaj przebiegu procesu, jego treści ani zachowania partnera.
- W przyszłości nie wracaj w rozmowie do sesji partnera, nawet w formie żartu, chyba że partner sam poruszy ten temat i chce o nim rozmawiać.
- Zasada ogólna – przez cały czas trwania sesji powinieneś obserwować partnera. Podążaj uważnie za jego procesem i jeśli to konieczne, dopasowuj pytania do udzielanych odpowiedzi (np. jeśli partner powiedział już, że demonem jest mała dziewczynka, to nie pytaj, jakiej demon jest płci).
- Na początku upewnij się, czy partner pracuje z bogiem czy z demonem, żeby w odpowiedni sposób udzielać wskazówek. W „Skróconej wersji Karmienia Demonów w 5 krokach – praca z partnerem” występuje słowo „demon”, które w razie potrzeby należy zastąpić słowem „bóg”.
- Pamiętaj, że w czasie sesji osoba pracująca (karmiąca demona) nie powinna rozmawiać z tobą; osoba pracująca albo mówi, co widzi, albo zwraca się bezpośrednio do demona lub sprzymierzeńca. Unikaj też zwrotów podkreślających twoją obecność, np. zamiast: „*Powiedz mi, co teraz widzisz*”? zapytaj: „*Co teraz widzisz*”?

### Konkretne wskazówki do 5 Kroków

#### Przygotowania

Jeśli twój partner pracuje z jakimś demonem związku, przypomnij mu, że demonem jest uczucie dotyczącym danej relacji a nie druga osoba. Podobnie, jeśli partner pracuje z demonem ze snu, to pracuje z uczuciem, jakie wywołuje postać ze snu a nie z tą konkretną postacią. Jeśli na przykład we śnie gonił go potwór, to podczas sesji demonem będzie jego strach czy lęk przed potworem a nie sam potwór.

#### Krok 1: Znajdź demona

Zwracaj uwagę na to, co mówi partner. Pamiętaj, żeby zapamiętać opisywane przez partnera doznania, żeby móc je przywołać w następnym kroku.

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

Powtórz istotne cechy i właściwości. Gdy partner wypuszcza z ciała energię, powtórz, jaki ona ma kształt, kolor i fakturę. Jeśli powtarzasz to, co powiedział partner, to używaj takich samych słów. Nie interpretuj jego wypowiedzi, nie wprowadzaj własnych określeń, nawet jeśli uważasz, że oznaczają z grubsza to samo.

### **Co zrobić, jeśli partnerowi trudno jest wyobrazić sobie demona w spersonifikowanej formie?**

- Poproś, żeby wykonał rękami gest, który pozwoli mu poczuć, jak energia wychodzi z jego ciała na zewnątrz.
- Możesz też poprosić, żeby wyobraził sobie, jak wyglądałyby te doznania, gdyby były postacią mającą twarz, ręce i nogi.

### **Co zrobić, jeśli pojawia się przedmiot nieożywiony?**

- Jeśli osoba karmiąca mówi, że pojawia się przedmiot nieożywiony, poproś, by wyobraziła sobie, jak ten przedmiot mógłby wyglądać, gdyby był żywą istotą.
- Na przykład jeśli osoba pracująca z demonem mówi: „Mój demon jest pustą ścianą”, powiedz: „Gdyby ta ściana była istotą z twarzą, rękami i nogami, to jak by wyglądała?”

### **Co zrobić, jeśli demon pojawia się jako istota pozbawiona formy osobowej?**

Można wówczas posłużyć się podobną metodą. Na przykład:

- Partner: „Demon nie ma oczu.” Świadek: „A gdyby miał oczy, to jak by wyglądały?”
- Albo Partner: „Nie widzę jego twarzy.” Świadek: „Gdybyś mógł zobaczyć jego twarz, to jak by wyglądała?”

## **Krok 3: Stań się demonem**

### **Co zrobić, jeśli mój partner nie może stać się demonem?**

- Poproś, żeby wykonał jakiś gest, ruch czy zrobił minę, która pomoże mu ucieleśnić energię boga/demona.

### **Co zrobić, jeśli odpowiedzią na trzecie pytanie nie jest uczucie?**

- Odpowiedzią na trzecie pytanie (Gdy dostanę to, czego potrzebuję, poczuję...) powinien być zwięzły opis uczucia lub jakości, którą w kroku 4 wizualizuje się jako nektar. Gdy więc partner udziela niejasnej albo zbyt skomplikowanej odpowiedzi, zadawaj mu kolejne pytania, dopóki nie pojawi się jasno określone uczucie/jakość.
- Przykład. Partner: „Poczuję się tak, jakbym tańczył wiosną na łące”. Potem dodaje: „Poczuję się wolny i szczęśliwy”. W takim przypadku będzie karmił demona nektarem szczęścia i wolności.
- Gdyby jednak partner ograniczył się tylko do pierwszego zdania, mógłbyś zapytać: „*A jak byś się wtedy czuł?*” Pytaj tak długo, dopóki partner nie wymieni uczucia na tyle konkretnego, żeby można je było zwizualizować jako nektar.
- Gdy uczucie jest opisywane w formie negatywnej, np. „Nie będę się czuł złapany w pułapkę”, poproś, żeby to wyrazić w formie pozytywnej: „*Jakie to uczucie, kiedy się nie jest w pułapce?*” To bardzo ważne, bo przy karmieniu demona trudno posługiwać się negatywnymi sformułowaniami. W takim przypadku odpowiedź mogłaby brzmieć: „Poczuję się wolny”.

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

- **Jeśli partner pracuje z problemem, który powodował dysocjację (odłączenie od ciała),** nie prosz, żeby zamienił swoje ciało w nektar. Powiedz natomiast: „*Wyobraź sobie, że twoje ciało może wytworzyć nieskończoną ilość tego nektaru, który jest \_\_\_\_\_*” W puste miejsce wstaw właściwość uczucia, które pojawiło się w odpowiedzi na trzecie pytanie – jak demon poczuje się, gdy jego potrzeba zostanie zaspokojona. Dalej postępuj zgodnie z instrukcją do kroku 4.

**Jeśli pracujesz z dzieckiem,** nie mów, żeby zamieniło swoje ciało w nektar. Zamiast tego powiedz: „*Wyobraź sobie, że twoje ciało może wytworzyć nieskończoną ilość tego nektaru, który jest jak \_\_\_\_\_*” W puste miejsce wstaw właściwość uczucia, które pojawiło się w odpowiedzi na trzecie pytanie – jak demon poczuje się, gdy jego potrzeba zostanie zaspokojona. Dalej postępuj zgodnie z instrukcją do kroku 4.

#### **Co zrobić, jeśli demon wydaje się nienasycony?**

- Daj czas osobie karmiącej demona. Ale jeśli trwa to zbyt długo, zapytaj: „*Czy demon już się nasycił?*” Jeśli demon wydaje się nienasycony albo jeśli partner utknął z innego powodu, możesz zadać pytanie pomocnicze: „*Jak wyglądałby demon, gdyby był całkowicie nasycony?*”
- Jeśli partner nie jest pewny, czy demon się nasycił, możesz powiedzieć: „*Zapytaj demona, czy całkowicie się nasycił.*” W zależności od odpowiedzi albo przejdź do następnego kroku, albo dalej karm demona, dopóki nie nasydzi się całkowicie.

#### **Zakończenie procesu po nakarmieniu demona bez spotkania ze sprzymierzeńcem.**

- Jeśli partner sobie tego życzy, możecie zakończyć proces po nakarmieniu demona, bez spotkania ze sprzymierzeńcem. To musi wyjść od partnera, tobie nie wolno niczego sugerować. Jeśli kończycie w tym miejscu, to po nakarmieniu demona postać, która pozostała w jego miejscu, powinna rozpuścić się w światło.

Następnie powiedz: „*A teraz rozpuść swoje ciało i spocznij w tym stanie, który się pojawi.*” (Chwila przerwy).

„*Po prostu w tym bądź.*” (Chwila przerwy). Nie pospieszaj partnera. Gdy uznasz, że partner miał wystarczająco dużo czasu na pozostanie w tej otwartej przestrzeni, powiedz: „*A teraz powoli wróć do ciała i otwórz oczy.*”

#### **Co zrobić, jeśli partnerowi trudno jest zobaczyć sprzymierzeńca?**

- Jeśli partner nie może wyraźnie zobaczyć sprzymierzeńca albo jeśli pojawia się przedmiot nieożywiony, zawsze możesz zapytać: „*Gdybyś mógł zobaczyć sprzymierzeńca wyraźniej, to jak on by wyglądał?*” Albo: „*Jak by wyglądał, gdyby był żywą istotą?*”
- **Co zrobić, jeśli partner widzi jako sprzymierzeńca przedmiot nieożywiony, na przykład drzewo?**  
Zapytaj: „*Gdyby to drzewo miało postać osoby, to jak by wyglądało*”. I dalej postępuj według kolejnych wskazówek.

## Co zrobić, jeśli partner nie może stać się sprzymierzeńcem?

Poproś, żeby wykonał jakiś gest, ruch czy przyjął postawę, która pomoże mu ucieleśnić energię sprzymierzenia. Zachęcaj partnera, żeby poczuł energię sprzymierzenia w swoim ciele.

## Krok 5: Spoczywanie w świadomości

Przeznacz na ten krok trochę czasu, ale zwracaj uwagę na mowę ciała partnera. Jeśli partner zaczyna się poruszać albo otwiera oczy, powiedz mu, by znów poczuł w ciele energię sprzymierzenia.

*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  
**Polska Sangha Tara Mandala**  
poland.taramandala@gmail.com

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