

Richtlijnen voor het beoefenen van Voed Je Demonen met een Partner

Om een veilige en ondersteunende vorm voor ons partner werk te bieden, vragen we iedereen zich bewust te zijn van de volgende richtlijnen:

- De rol van de leidende partner is een getuige te zijn en een empathische, koesterende ruimte te scheppen voor de partner die het proces ondergaat. Het is niet de bedoeling advies te geven of een therapeut te zijn.
- Houd je aan de “Verkorte Versie van de Vijf Stappen van Voed Je Demonen voor Partner Werk”. Verander de bewoordingen niet, geef geen advies tijdens het proces en stel geen toegevoegde vragen.
- Begeleid je partner op grond van de “Verkorte Versie van de Vijf Stappen van Voed Je Demonen voor Partner Werk”, *niet* het “Invulformulier”, omdat daar niet alle nodige instructies instaan, wat tot verwarring kan leiden.
- Vul het “Invulformulier” van je partner alleen in als je partner erom vraagt en *als* je je op je gemak voelt met het tegelijkertijd invullen van het formulier en leiden van je partner aan de hand van de “Verkorte Versie van de Vijf Stappen van Voed Je Demonen voor Partner Werk”.
- Vertrouwelijkheid – bespreek niets over het proces, de inhoud ervan, of je partner nadat de sessie is beëindigd.
- Noem je partners proces niet meer na afloop, ook niet als grap, tenzij je partner er zelf over begint en erover wil praten.
- In het algemeen houd je, als je de rol van getuige vervult, je ogen de hele tijd open en zijn ze gericht op de persoon die je begeleidt. Volg met aandacht waar je partner zich in het proces bevindt en pas je vragen indien nodig aan, mocht je bepaalde informatie al van je partner ontvangen hebben (bijvoorbeeld: als er al gezegd is dat het een klein meisje is, kun je de vraag over het geslacht weglaten).
- Zorg dat je weet of je partner met een god of demon werkt voordat de sessie begint, zodat je weet welk woord je moet gebruiken als je ernaar verwijst. In de “Verkorte Versie van de Vijf Stappen van Voed Je Demonen voor Partner Werk” gebruiken we het woord “demon,” dus zorg dat je het vervangt als je partner werkt met een “god.”
- Onthoud dat je partner nooit tegen jou moet praten in het proces. De persoon in kwestie zegt ófwel wat hij of zij opmerkt óf praat rechtstreeks met de demon of bondgenoot. Vermijd van jouw kant ook formuleringen die jouw persoonlijke aanwezigheid benadrukken. Bijvoorbeeld: in plaats van “*Kun je me zeggen wat je ziet?*” opteer je voor “*Wat zie je?*”

Specifieke Richtlijnen voor de Vijf Stappen

Vorbereiding

Als je partner werkt met een demon die verband houdt met een relatie, herinner hem of haar er dan aan dat de demon niet de andere persoon in de relatie is, maar het gevoel dat je partner zelf heeft met betrekking tot de relatie. Als je partner werkt met een demon die een droomfiguur is, dan werkt hij of zij niet met de droomfiguur zelf, maar met het gevoel dat opkomt in relatie tot die droomfiguur. Bijvoorbeeld: als je partner in een droom door een monster wordt achtervolgd, dan is de demon waar mee gewerkt wordt de angst die je partner in de droom voelt, niet het monster zelf.

Stap 1: Vind de Demon

Let bijzonder goed op wat je partner hier zegt en denk eraan de genoemde eigenschappen op te schrijven, zodat je ze in de volgende stap voor je partner kunt herhalen.

Stap 2: Personifiër de Demon

Help je partner zich belangrijke dingen te herinneren door ze voor hem of haar te herhalen. Bijvoorbeeld, wanneer de energie van de demon je partners lichaam verlaat, herhaal dan de vorm, kleur, textuur en temperatuur van de energie. Denk eraan, wanneer je iets herhaalt, precies dezelfde woorden te gebruiken als je partner voorheen deed. Interpreteer je partners woorden niet en vervang ze ook niet met eigen woorden waarvan je denkt dat ze min of meer hetzelfde betekenen.

Wat doe je als je partner het moeilijk vindt de god/demon tegenover zich te personifiëren?

- Suggereer dat je partner een gebaar met zijn of haar handen maakt dat het gevoel geeft dat de energie uit het lichaam gaat en plaatsneemt in de ruimte tegenover hem of haar.
- Of je kunt voorstellen dat je partner zich inbeeldt hoe het gevoel eruit zou zien als het de vorm zou nemen van een wezen met een gezicht, ogen en ledematen, dat verschijnt tegenover hem of haar.

Wat doe je als er een levenloos object verschijnt?

- Als je partner zegt dat er een levenloos object verschijnt, suggereer dan dat hij of zij zich voorstelt hoe het eruit zou zien als het de vorm nam van een levend wezen.
- Bijvoorbeeld: Als je partner zegt: "Mijn demon is een witte muur", dan zeg jij, "Als die muur een wezen zou zijn met een gezicht, armen, benen enz., hoe zou het er dan uitzien?"

Wat doe je als de demon niet als een levend maar een levenloos wezen verschijnt?

Je kunt hetzelfde doen wanneer je partner bepaalde andere dingen niet kan zien. Bijvoorbeeld:

- Partner: "Het wezen lijkt geen ogen te hebben." Getuige: "Als het ogen zou hebben, hoe zouden die er dan uitzien?"
- Of: Partner: "Ik kan het gezicht niet zien." Getuige: "Als je het gezicht zou kunnen zien, hoe zou het er dan uitzien?"

Stap 3: Word de Demon

Wat doe ik als mijn partner moeite heeft de demon/god te worden?

- Moedig je partner aan zich vrij te voelen een gebaar, expressie of houding aan te nemen die hem of haar helpt de energie van de demon/god te belichamen.

Wat doe ik als het antwoord op de derde vraag niet overeenkomt met een gevoel?

- Het antwoord op de derde vraag, "Wat ik zal voelen als ik krijg wat ik werkelijk nodig heb, is..." zou een bondige omschrijving moeten zijn van een gevoel of kwaliteit, die in stap vier in de vorm van een nectar gevisualiseerd zal worden. Om die reden kun je, indien je partner eerst iets zegt wat te vaag of complex is, doorvragen totdat hij of zij met een helder gedefiniëerde kwaliteit of helder gedefiniëerd gevoel komt.
- Voorbeeld: Partner: "Ik zal me voelen alsof ik in een weiland ronddans in het voorjaar." Je partner zou kunnen toevoegen: "Ik zal me vrij en blij voelen." In dat geval voedt je partner de demon met de nectar van vrijheid en blijheid.
- Daarentegen, als je partner alleen de eerste zin zegt en er geen helder omljnd gevoel aan toevoegt, dan kun je vragen "*En hoe zal dat voelen?*" totdat je partner een gevoel (of kwaliteit) noemt, dat specifiek genoeg is om eenvoudiger in de vorm van een nectar gevisualiseerd te kunnen worden.
- Als het gevoel in de vorm van een ontkenning komt, zoals "Ik zal me niet opgesloten voelen", vraag dan in positieve taal "*Hoe zal het voelen niet opgesloten te zijn?*" Dit is belangrijk, want

het is moeilijk met negatieve, ontkennende taal te werken bij het voeden van de demon. In dit geval zou het antwoord kunnen zijn, "Ik zal me vrij voelen."

Stap 4: Voed de Demon en Ontmoet de Bondgenoot

- ***Als je partner werkt met een thema dat dissociatie in hem of haar veroorzaakt**, vraag je partner dan niet zijn of haar lichaam op te lossen in nectar. In plaats daarvan zeg je: *"Stel je voor dat je een oneindige hoeveelheid nectar in je lichaam doet ontstaan met de eigenschap van _____."* Vul de blanco ruimte in met het antwoord op de derde vraag, d.w.z. het gevoel dat de demon zou hebben wanneer deze krijgt wat hij/zij/het werkelijk nodig heeft. Ga dan verder met Stap 4.
- **Indien je werkt met een kind**, vraag je partner dan niet zijn of haar lichaam in nectar op te lossen. In plaats daarvan zeg je: *"Stel je voor dat je een oneindige hoeveelheid nectar in je lichaam doet ontstaan met de eigenschap van _____."* Vul de blanco ruimte in met het antwoord op de derde vraag, d.w.z. het gevoel dat de demon zou hebben wanneer deze krijgt wat hij/zij/het werkelijk nodig heeft. Ga dan verder met Stap 4.

Wat doe ik als de demon onverzadigbaar lijkt?

- Geef je partner de tijd wanneer deze de demon aan het voeden is, maar als het erg lang duurt, dan kun je vragen: *"Is de demon volledig verzadigd?"* Als de demon onverzadigbaar lijkt, of als je partner op een andere manier vastloopt, dan kun je helpen door middel van de volgende vraag: *"Hoe zou de demon eruit zien als hij/zij/het volledig verzadigd was?"*
- Of als je partner niet zeker weet of de demon volledig verzadigd is, dan kun je zeggen: *"Vraag de demon of hij/zij/het volledig verzadigd is."* Afhankelijk van het antwoord dat de demon op deze vraag geeft, kun je verdergaan met de volgende stap, óf het voeden nog door laten gaan totdat de demon volledig verzadigd is.

Het proces afsluiten na het voeden van de demon zonder de Bondgenoot Stap.

- Indien je partner dit wenst, dan kun je het proces afronden nadat de demon volledig verzadigd is, zonder te werken met de bondgenoot. Deze keuze zou vanuit je partner moeten komen en niet door jou aan je partner voorgesteld worden. Om af te sluiten als de demon eenmaal verzadigd is, los iedere eventueel overblijvende figuur op in licht.

Dan zeg je: *"Los nu je eigen lichaam op en verblijf ontspannen in de staat die je nu ervaart na het oplossen"* (Geef wat tijd)

"Verblijf eenvoudigweg in ontspanning." (Geef wat tijd). Laat je partner hier de tijd nemen. Als het voelt alsof je partner echt ontspannen verbleven is in openheid, zeg dan: *"Kom nu geleidelijk terug in je lichaam en open je ogen."*

Wat doe ik als mijn partner moeite heeft de bondgenoot te zien?

- Als je partner moeite heeft de bondgenoot te zien of als er een levenloos object verschijnt, herinner je dan dat je kunt vragen: *"Als je de bondgenoot helderder kon zien, hoe zou deze er dan uitzien?"* Of *"Hoe zou de bondgenoot zijn als het een levend wezen was?"*
- **Wat doe ik als mijn partner een object, zoals bijvoorbeeld een boom, als bondgenoot ziet?**

Vraag: *"Als deze boom gepersonifiëerd werd als een levend wezen, hoe zou dit wezen er dan uitzien?"* En vervolg dan vanuit daar.

Wat doe ik als mijn partner het moeilijk vindt de bondgenoot te worden?

Moedig je partner aan zich vrij te voelen een gebaar of houding aan te nemen die hem of haar helpt de energie van de bondgenoot te belichamen. Spoor je partner altijd aan de energie van de bondgenoot in zijn of haar lichaam te voelen.

Stap 5: Rust in Gewaarzijn

Zorg hier dat je je partner voldoende tijd geeft, maar let ook op diens lichaamstaal. Als je partner begint te bewegen of de ogen opent, begin hem of haar dan terug te brengen naar de aanwezigheid van de energie van de bondgenoot in zijn of haar lichaam.

Feeding Your Demons™ is een proces gecreëerd en ontwikkeld door Lama Tsultrim Allione. © Tara Mandala

Onderricht deze methode alsjeblieft niet aan anderen zonder de expliciete schriftelijke permissie van Lama Tsultrim Allione en Tara Mandala.



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala October 2015
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731-3711 info@taramandala.org © Tara Mandala