

Solo Werk: Verkorte versie van de Vijf Stappen van Voed Je Demonen

Negen ontspannende ademhalingen

Sluit je ogen en houd ze zoveel mogelijk gesloten tot het eind van het proces. Je gaat negen diepe ontspannende ademhalingen nemen.

Bij de eerste drie ademhalingen, laat je je adem gaan naar fysieke spanning die je in je lichaam vasthoudt. Je laat je adem deze spanning omvatten en met de uitademing verlaat deze spanning je lichaam.

Bij de volgende drie ademhalingen gaat je adem naar elke vorm van emotionele spanning in je lichaam. Merk op waar je deze spanning in je lichaam vasthoudt. Je laat je adem deze spanning omvatten en met de uitademing verlaat deze spanning je lichaam.

Tijdens de laatste drie ademhalingen gaat je adem naar elke vorm van mentale spanning of zorgen die je vasthoudt in je lichaam. Merk op waar je mentale spanning in je lichaam vasthoudt. Je laat je adem deze spanning omvatten en met de uitademing verlaat deze spanning je lichaam.

De Motivatie Opwekken

Genereer vanuit je hart de motivatie deze oefening te doen voor het welzijn van jezelf en alle levende wezens.

De Vijf Stappen

Stap 1: Vind de Demon in je Lichaam

Besluit met welke demon of god je wilt werken. (In deze tekst gebruiken we het woord “demon” dus zorg dat je het woord “demon” vervangt door “god” als je met een god werkt).

Terwijl je denkt aan de demon die je hebt gekozen en je wellicht in gedachten teruggaat naar een specifiek moment of een gebeurtenis waarbij deze demon sterk aanwezig was, scan je je lichaam. Ontdek waar in je lichaam je deze demon het sterkste voelt.

Merk het volgende op:

- Waar in je lichaam is de demon het sterkst aanwezig?
- Wat is de vorm?
- Wat is de kleur?
- Wat is de textuur?
- Wat is de temperatuur?

Laat dit gevoel zich nu versterken.

Stap 2: Personifiër de Demon

Laat nu dit gevoel met zijn vorm, kleur, textuur en temperatuur je lichaam verlaten en vorm nemen tegenover je als een wezen met ledematen, een gezicht, ogen enz. (Mocht er een levenloos object verschijnen, stel je dan voor hoe het eruit *zou* zien *als* het de vorm aannam van een levend wezen).

Merk het volgende op van de demon:

- Grootte
- Kleur
- Lichaamsoppervlak
- Soliditeit of transparantie
- Geslacht, indien van toepassing
- Karakter
- Emotionele staat
- Blick in de ogen
- Iets aan de demon wat je nog niet eerder had gezien

Stel nu de volgende vragen:

Wat wil je?

Wat heb je werkelijk nodig?

Hoe zul je je voelen als je krijgt wat je werkelijk nodig hebt?

Ruil van plaats met je ogen zoveel mogelijk gesloten.

Stap 3: Word de Demon

Neem een moment om in het lichaam van de demon te komen en voel hoe het is de demon te zijn.

Merk op hoe het voelt in het lichaam van de demon te zijn.

Merk op hoe je normale zelf eruit ziet vanuit het perspectief van de demon.

Beantwoord de vragen, waarbij je spreekt als de demon:

Wat ik wil is....

Wat ik werkelijk nodig heb is....

Wat ik zal voelen als ik krijg wat ik werkelijk nodig heb is... (Noteer dit antwoord)

Ga nu terug naar je oorspronkelijke plek.

Stap 4: Voed de Demon en Ontmoet de Bondgenoot

4a: Voed de Demon

Neem een moment om terug te komen in je eigen lichaam. Zie de demon tegenover je.

Los dan je lichaam op in nectar (of, als je met een demon werkt die dissociatie bij je veroorzaakt, stel je dan voor dat je een oneindige hoeveelheid nectar in je lichaam doet ontstaan). De nectar heeft de eigenschap van het *gevoel* dat de demon zal hebben als hij krijgt wat hij werkelijk nodig heeft (d.w.z. het antwoord op de derde vraag).

Merk de kleur van de nectar op.

Voed de demon met deze nectar en observeer op welke manier de demon de nectar tot zich neemt.

Voed de demon tot diens volledige verzadiging. Dit kan even duren. Als de demon onverzadigbaar lijkt, stel je dan voor hoe de demon eruit *zou* zien als hij volledig verzadigd was.

4b: Ontmoet de Bondgenoot

Merk op of er een wezen aanwezig is nadat de demon volledig verzadigd is. Als er een wezen is in plaats van de demon, vraag dit wezen dan of het de bondgenoot is. Zo niet, nodig dan een bondgenoot uit aan je te verschijnen. Als er geen wezen aanwezig is na de verzadiging van de demon, dan nodig je ook een bondgenoot uit te verschijnen.

Wanneer je de bondgenoot ziet, merk dan de volgende details op:

- Grootte
- Kleur
- Lichaamsoppervlak
- Soliditeit of transparantie
- Geslacht, indien van toepassing
- Karakter
- Emotionele staat
- Blick in de ogen
- Iets aan de bondgenoot wat je nog niet eerder had gezien

Wanneer je je echt verbonden voelt met de energie van de bondgenoot, stel dan deze vragen:

Hoe zul je me helpen?

Hoe zul je me beschermen?

Wat is je belofte aan me?

Hoe kan ik toegang tot je krijgen?

Wissel van plaats en word de bondgenoot. Neem een moment om in het lichaam van de bondgenoot te komen. Merk op hoe het voelt in het lichaam van de bondgenoot te zijn.

Merk op hoe je normale zelf eruit ziet vanuit het perspectief van de bondgenoot.

Wanneer je zover bent, beantwoord dan de vragen, waarbij je spreekt als de bondgenoot:

Ik zal je helpen door...

Ik zal je beschermen door...

Ik beloof je dat ...

Je kunt toegang tot mij krijgen door ...

Keer terug naar je oorspronkelijke plek.

Neem een moment om terug te komen in je eigen lichaam en zie de bondgenoot tegenover je.

Zie de bondgenoot tegenover je, kijk in diens ogen en voel zijn of haar energie jouw lichaam in stromen.

Je voelt de energie van de bondgenoot je lichaam inkomen, en zich door je hele lichaam verspreiden, tot aan de zolen van je voeten, en de puntjes van je vingertoppen.

Nu stel je je voor dat de bondgenoot opgaat in licht. Merk de kleur van dit licht op. Voel hoe dit licht in je oplost en laat de stralende gloed ervan opgenomen worden in elke cel van je lichaam. Merk op hoe het voelt als de energie van de bondgenoot in jouw lichaam is opgenomen.

Nu los jij, met de in jou geïntegreerde energie van de bondgenoot, op.

Stap 5: Rust in Gewaarzijn

Rust in de staat die aanwezig is wanneer jij en de geïntegreerde energie van de bondgenoot opgelost zijn. Verblijf eenvoudigweg in ontspanning.

Verblijf hierin totdat de redenerende gedachten weer beginnen. Kom nu geleidelijk terug in je lichaam en roep het gevoel weer op van de energie van de bondgenoot in jouw lichaam.

Als je nu je ogen opent, behoud dan het gevoel van de energie van de bondgenoot in jouw 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