

Partner Werk: Verkorte Versie van de 5 stappen van Voed Je Demonen

Vorbereiding

Vraag je partner allereerst of hij/zij al een god of demon heeft gekozen om mee te werken. Je partner hoeft jou niet te zeggen om welke demon of god het gaat, tenzij dat je partners eigen wens is, maar het moet hem-/haarzelf wèl duidelijk zijn. Als je partner niet echt goed kan uitmaken wat het precies is, dan kan het eventueel ook gewoon een fysiek gevoel zijn waar hij of zij mee werkt als demon of god. Vraag of het gaat om iets wat je partner een ijl gevoel geeft, of zelfs leidt tot dissociatie. Mocht dit zo zijn, volg dan de aanwijzingen in Stap 4 van de “Richtlijnen voor het beoefenen van Voed Je Demonen met een Partner.”*

De schuingedrukte tekst geeft aan wat je tegen je partner zegt. Alle andere instructies zijn normaal gedrukt en hoeven niet hardop aan je partner voorgelezen te worden.

Negen Ontspannende Ademhalingen

Sluit je ogen en houd ze zoveel mogelijk gesloten tot het eind van het proces. (Het kan zijn dat je je partner hier soms aan moet herinneren als deze tijdens het proces zijn of haar ogen open).

We beginnen met een aantal diepe ontspannende ademhalingen.

Allereerst 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. (Observeer hoe je partner drie ademhalingen neemt).

Nu laat je je adem gaan naar elke vorm van emotionele spanning die je vasthoudt. Merk op waar je emotionele spanning in je lichaam vasthoudt. Je laat je adem deze spanning omvatten en met de uitademing verlaat deze spanning je lichaam. (Observeer hoe je partner drie ademhalingen neemt).

Laat je adem nu gaan naar elke vorm van mentale spanning of zorgen die je vasthoudt. 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. (Observeer hoe je partner drie ademhalingen neemt).

De Motivatie Opwekken

Genereer vanuit je hart de motivatie deze oefening te doen voor het welzijn van jezelf en alle levende wezens. (Pauzeer een moment en ontwikkel zelf ook deze motivatie tegelijkertijd met je partner).

De Vijf Stappen

Stap 1: Vind de Demon in je Lichaam

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. Knik wanneer je de demon in je lichaam hebt gevonden.

Nadat je partner heeft geknikt, stel je de volgende vragen, waarbij je hem of haar de tijd geeft de vragen steeds één voor één te beantwoorden:

- *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?*

Nadat je partner de vragen heeft beantwoord, zeg je:

Laat dit gevoel zich nu versterken. (Geef even de tijd)

Stap 2: Personifiër de Demon

Laat nu dit gevoel (herhaal hier de vorm, kleur, textuur enz.) je lichaam verlaten en vorm nemen tegenover je als een wezen met ledematen, een gezicht, ogen enz. Knik wanneer je de demon tegenover je ziet.

Nadat je partner heeft geknikt, stel je de volgende vragen, waarbij je je partner de tijd geeft ze steeds één voor één te beantwoorden:

- *Hoe groot is de demon?*
- *Wat is de kleur?*
- *Wat voor lichaamsoppervlak heeft het?*
- *Wat is de soliditeit of transparantie van de demon?*
- *Is er sprake van een geslacht?*
- *Wat voor karakter heeft hij/zij/het*? (*kies afhankelijk van het antwoord m.b.t. het geslacht)*
 - In wat voor emotionele staat is hij/zij/het*?*
- *Wat voor blik heeft de demon in zijn/haar* ogen?*
- *Merk iets aan de demon op wat je nog niet eerder had gezien.*

Stel de demon nu de volgende vragen, die je één voor één na mij herhaalt:

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. Knik wanneer je in het lichaam van de demon bent. (Wacht tot je partner knikt)

Hoe voelt het in het lichaam van de demon te zijn? (Wacht op het antwoord)

Hoe ziet je normale zelf eruit vanuit het perspectief van de demon? (Wacht op het antwoord)

Beantwoord nu de vragen, waarbij je spreekt als de demon. Ik geef je het begin van elk antwoord. Herhaal dat begin en maak het antwoord af.

Wat ik wil is....

Wat ik werkelijk nodig heb is....

Wat ik zal voelen als ik krijg wat ik werkelijk nodig heb is...

(Als getuige noteer je dit laatste 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. Knik wanneer je terug bent in je eigen lichaam en de demon tegenover je ziet. (Wacht tot je partner knikt)

Los nu je lichaam op in een nectar met de eigenschap van _____ (Dit is het antwoord op de derde vraag, d.w.z. het gevoel dat de demon zal hebben als hij krijgt wat hij werkelijk nodig heeft).

Merk de kleur van de nectar op. (Geef even de tijd)

Voed de demon met deze nectar en observeer op welke manier de demon de nectar tot zich neemt. (Geef even de tijd)

Een oneindige hoeveelheid nectar vloeit naar de demon toe en voedt deze tot diens volledige verzadiging. Knik wanneer de demon volledig verzadigd is. (Geef de tijd, dit kan even duren).

4b. Ontmoet de Bondgenoot

*Als de demon eenmaal volledig verzadigd is en je partner geknikt heeft, vraag: *Is er een wezen aanwezig nu de demon volledig verzadigd is?**

*Als je partner zegt van wel, zeg dan: *Vraag aan dit wezen: “Ben jij de bondgenoot?”**

Indien het wezen antwoordt dat het de bondgenoot is, ga dan verder met de vragen hieronder.

Als het antwoordt dat het niet de bondgenoot is, of als er geen wezen aanwezig is nadat de demon is gevoed tot diens verzadiging, zeg dan:

Nodig nu de bondgenoot uit te verschijnen. Knik wanneer je de bondgenoot ziet.

Nadat je partner heeft geknikt, stel je de volgende vragen, waarbij je je partner de tijd geeft de vragen steeds één voor één te beantwoorden:

- *Hoe groot is de bondgenoot?*
- *Wat is de kleur?*
- *Wat voor lichaamsoppervlak heeft de bondgenoot?*
- *Wat is de soliditeit of transparantie van de bondgenoot?*
- *Is er spake van een geslacht?*
- *Wat voor karakter heeft hij/zij/het*? (*kies afhankelijk van het antwoord m.b.t. het geslacht)*
 - *In wat voor emotionele staat is hij/zij/het?*
- *Wat voor blik heeft de bondgenoot in zijn/haar ogen?*
- *Merk iets aan de bondgenoot op wat je nog niet eerder had gezien.*

Stel de bondgenoot nu de volgende vragen, die je één voor één na mij herhaalt:

Hoe zul je me helpen?

Hoe zul je me beschermen?

Wat is je belofte aan me?

Hoe kan ik toegang tot je krijgen?

Wissel nu van plaats.

Neem een moment om in het lichaam van de bondgenoot te komen. Knik wanneer je in het lichaam van de bondgenoot bent. (Wacht tot je partner knikt)

Hoe voelt het in het lichaam van de bondgenoot te zijn? (Wacht op het antwoord)

Hoe ziet je normale zelf eruit vanuit het perspectief van de bondgenoot? (Wacht op het antwoord)

Beantwoord nu de vragen, waarbij je spreekt als de bondgenoot. Ik geef je het begin van elk antwoord. Herhaal dat begin en maak het antwoord af.

Ik zal je helpen door...

Ik zal je beschermen door...

Ik beloof je dat ...

Je kunt toegang tot mij krijgen door ...

Keer nu terug naar je oorspronkelijke plek.

Neem een moment om terug te komen in je eigen lichaam en de bondgenoot tegenover je te zien. Knik wanneer je zover bent. (Wacht tot je partner knikt)

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

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. (Geef even de tijd)

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. (Geef even de tijd) 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 na het oplossen. (Geef even de tijd)

Verblijf eenvoudigweg in ontspanning. (Geef even de tijd) Geef je partner hier echt de tijd. Wanneer het echt voelt alsof je partner in ontspannen openheid is verbleven, zeg je:

Kom nu geleidelijk terug in je lichaam en roep het gevoel weer op van de energie van de bondgenoot in jouw lichaam. (Geef even de tijd)

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