

# Versione abbreviata dei Cinque Stadi per Nutrire i Demoni per la Pratica Individuale Sviluppata da Lama Tsultrim Allione

## **Nove Respiri di Rilassamento**

Chiudete gli occhi e teneteli chiusi quanto più possibile fino alla fine del quinto stadio. Fate nove respiri di rilassamento con lunghe espirazioni.

Con i primi tre respiri, inspirate e immaginate che il respiro raggiunge ogni tensione presente nel corpo, la aggancia e con l'espirazione la rilascia all'esterno.

Con i secondi tre respiri, inspirate dentro qualunque tensione emotiva state trattenendo, sentite dove viene trattenuta nel corpo, e con l'espirazione rilasciatela all'esterno.

Infine, inspirate dentro qualsiasi tensione mentale sia presente, sentendo in quale parte del corpo sono trattenute preoccupazioni o blocchi mentali, e con l'espirazione rilasciateli all'esterno.

## **Motivazione**

Generate una sentita motivazione di effettuare la pratica per vostro beneficio e per quello di tutti gli esseri.

## **I Cinque Stadi**

### **Stadio 1: Trovare il Demone**

Decidete con quale demone o dio volete lavorare.

Istruzioni:

Pensate a questo dio/demone e effettuate una scansione del tuo corpo. Localizzate dove viene trattenuto più intensamente nel corpo. Può essere d'aiuto pensare ad un episodio specifico in cui quella sensazione è stata particolarmente forte. Siate consapevoli delle qualità di quella sensazione all'interno del corpo.

Notate le seguenti caratteristiche di queste sensazioni:

- La collocazione
- Il colore
- La consistenza
- La temperatura

Intensificate tutte queste sensazioni per un istante.

### **Stadio 2: Personificare il Demone e chiedergli di cosa ha bisogno**

Adesso permettete a tutte queste qualità (sensazioni, colori, consistenza ecc.) di muoversi al di fuori del vostro corpo e di personificarsi davanti a voi come un essere dotato di braccia, gambe, occhi e così via. Vedetelo di fronte a voi. (Se appare un oggetto inanimato, immaginate a cosa assomiglierebbe *se fosse personificato* come un qualche tipo di essere animato).

Notate le seguenti caratteristiche del dio o demone:

- Il colore
- La superficie della pelle
- Le dimensioni

- Il genere sessuale (se ne ha uno)
- Il carattere generale
- Lo stato emotivo
- Lo sguardo nei suoi occhi, e infine
- Notate qualcosa riguardo a questo (o lui/lei) che non avevate visto prima

Chiedete al demone:

***Cosa vuoi?***

***Di cosa hai veramente bisogno?***

***Come ti sentirai quando avrai ottenuto ciò di cui hai bisogno?***

Dopo aver posto le domande, cambiate subito posto, tenendo gli occhi chiusi quanto più possibile.

### **Stadio 3: Diventare il Demone**

Mettetevi di fronte alla sedia o al cuscino dove eravate seduti e diventate il demone, concedendovi il tempo necessario per “mettervi nei suoi panni”.

Notate come appare il vostro normale sé dal punto di vista del demone.

Siate consapevoli di come vi sentite ad essere nel corpo del demone.

Adesso rispondete alle domande:

***Ciò che voglio è.....***

***Ciò di cui ho veramente bisogno è .....***

***Se il mio bisogno venisse soddisfatto, mi sentirei .....***

### **Stadio 4: Nutrire il Demone e Incontrare l'Alleato**

#### ***Nutrire il Demone***

Tornate al vostro posto iniziale. Prendete un momento per sistemarvi e essere di nuovo nel vostro corpo.

Guardate il demone davanti a voi. Dissolvete il vostro corpo in nettare (o se state lavorando con traumi che creano dissociazione dal proprio corpo, immaginate piuttosto che state creando un'immensa quantità di nettare). Questo nettare ha la qualità del *sentimento* che il demone proverebbe se i suoi bisogni venissero soddisfatti (notate che questa è la risposta alla terza domanda)

Nutrite il demone fino alla sua completa soddisfazione, immaginando che il nettare entra nel demone in qualunque modo volete. Continuate a nutrirlo finché non ha raggiunto la completa soddisfazione. (Se il demone sembra insaziabile, immaginate che aspetto potrebbe avere se fosse completamente soddisfatto).

#### ***Incontrare l'Alleato***

A questo punto potete andare direttamente allo stadio 5 oppure incontrare il vostro alleato.

Se incontrate l'alleato:

Notate se, dopo che il demone è stato completamente soddisfatto, è rimasta una figura. Se c'è un essere, dopo che il demone è stato completamente soddisfatto alla fine del quarto stadio, chiedetegli se è l'alleato. Se non lo è, invitate un alleato ad apparire. Oppure, se il demone si è dissolto completamente, invitate l'alleato ad apparire.

Quando vedete l'alleato, notate i suoi dettagli, incluso:

- Il suo colore
- Le sue dimensioni
- Il suo genere sessuale
- Lo sguardo nei suoi occhi

Quando vi sentite veramente connessi con l'energia dell'alleato, domandategli:

***Come mi aiuterai?***

***Come mi proteggerai?***

***Che promessa o impegno prendi nei miei confronti?***

***Come potrò entrare in contatto con te?***

Cambiate posto e diventate l'alleato. Prendetevi tutto il tempo necessario a sistemarvi nella sensazione di essere l'alleato. Quando siete pronti, rispondete alle domande, parlando come se foste l'alleato:

***Ti aiuterò così...***

***Ti proteggerò così...***

***Mi impegno a ...***

***Potrai entrare in contatto con me così...***

Ritornate al vostro posto originario, prendetevi un momento e:

1. Sentite l'aiuto e la protezione che provengono dall'alleato.
2. Immaginate che l'alleato si dissolva in luce e che questa si dissolva in voi diffondendosi in tutte le vostre cellule.
3. Voi e l'alleato vi dissolvete in vacuità, che, in modo naturale, vi conduce al prossimo stadio.

### **Stadio 5: Riposare nella Consapevolezza**

Riposate nello stato presente quando l'alleato si dissolve in voi e a vostra volta vi dissolvete in vacuità. Lasciate che la vostra mente si rilassi senza creare alcun tipo di esperienza particolare. Riposate per tutto il tempo che ritenete necessario senza riempire lo spazio, né cercare di far accadere qualcosa in particolare o affrettarsi a terminare.

Quando aprite gli occhi, richiamate la sensazione dell'energia dell'alleato all'interno del vostro corpo e stabilizzatela.

### **Dedicate i meriti**

**Tara Mandala | PO Box 3040 | Pagosa Springs, CO 81147 | 970-731-3711 | [info@taramandala.org](mailto:info@taramandala.org)**

Nutri i tuoi Demoni© è un processo creato e sviluppato da Lama Tsultrim Allione. Per favore non insegnate questo metodo ad altri senza una espressa autorizzazione scritta di Lama Tsultrim Allione e del Tara Mandala.

10 Luglio, 2010

*Traduzione Valentina Dolara, Ottobre 2011*