

Nutri i tuoi Demoni:

Pratica estesa per l'Alleato

Rilassamento in Nove Respiri: utilizza la stessa respirazione di quando compi tutti i 5 stadi.

Motivazione: Genera una sentita motivazione di effettuare questa pratica per il tuo beneficio e per quello di tutti gli esseri.

Stadio 1: Invoca la presenza dell'alleato

Invoca un alleato che hai già incontrato durante una precedente pratica con il quale vorresti continuare a comunicare. Lascia che l'alleato appaia davanti a te.

Prendi nuovamente nota dei dettagli dell'alleato: il suo colore, le dimensioni, il suo sguardo.

Stadio 2: Poni le tue domande all'alleato

Domanda all'alleato tutto ciò che vuoi sapere; le domande possono essere ampie o specifiche a tuo piacimento.

Stadio 3: Siediti al posto dell'alleato e rispondi alle domande

Una volta che hai fatto le domande, cambia posto e siediti in quello dell'alleato. Una volta divenuto l'alleato, che ti vede nel tuo aspetto normale davanti a sé, rispondi alle domande.

Stadio 4: Ritorna al tuo posto iniziale

Puoi continuare a parlare con l'alleato in questo modo per tutto il tempo che vuoi.

Quando torni al tuo posto originario per l'ultima volta, prenditi un momento per sentire l'aiuto e la protezione che l'alleato ti ha offerto. Lascia che l'alleato si dissolva in luce, che si fonde dentro di te e dissolviti nella vacuità.

Stadio 5: Riposo

Riposa nello stato in cui ti trovi nel momento in cui l'alleato si dissolve in te e, a tua volta, ti dissolvi nella vacuità. Lascia che la tua mente si rilassi senza creare alcuna esperienza particolare. Riposa per tutto il tempo che ritieni necessario senza riempire lo spazio, cercando di non sforzarti di far accadere qualcosa o affrettarti a terminare.

Stadio 6: Dedica i Meriti

Tara Mandala | PO Box 3040 | Pagosa Springs, CO 81147 | 970-731-3711 | 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