

## Alimentando seus Demônios: Processo Ampliado do Aliado

**Nove respirações relaxantes:** As mesmas respirações que são feitas nos cinco passos.

**Motivação:** Gere uma motivação sincera de praticar em seu benefício e de todos os seres.

### **Passo 1: Invoque a presença do aliado**

Invoque um aliado que você encontrou num processo prévio e com quem você quer ter mais comunicação. Deixe o aliado aparecer na sua frente. Note novamente os detalhes do aliado: sua cor, tamanho, expressão nos olhos.

### **Passo 2: Faça ao aliado as suas perguntas**

Pergunte ao aliado qualquer coisa sobre a qual estiver pensando; estas questões podem ser tão amplas ou específicas quanto você quiser.

### **Passo 3: Sente-se no lugar do aliado e responda às perguntas**

Tendo feito as perguntas, troque de lugar e se sente no lugar do aliado. Tendo se tornado o aliado e vendo seu eu comum em sua frente, responda às perguntas.

### **Passo 4: Retorne ao seu lugar original**

Você pode continuar o diálogo com o aliado deste modo tanto quanto quiser. Quando retornar à sua posição original pela última vez, reserve tempo para sentir a ajuda e proteção que o aliado oferece para você. Deixe o aliado se dissolver em luz, que se funde em você, e dissolva a si mesmo no vazio.

### **Passo 5: Descanse**

Descanse no estado que está presente quando o aliado se dissolve em você e você dissolve no vazio. Deixe sua mente relaxar sem criar nenhuma experiência particular. Descanse por quanto tempo desejar, sem preencher o espaço, não tentando fazer algo acontecer ou se afobando para terminar.

### **Passo 6: Dedique o mérito**

*Feeding Your Demons © (Alimentado seus Demônios) é um processo criado e desenvolvido por Lama Tsultrim Allione. Por favor não ensine este método aos outros sem permissão expressa por escrito de Lama Tsultrim Allione e de Tara Mandala.*