

# Voed Je Demonen: Uitgebreid Bondgenoot Proces

## **Negen Ontspanningsademhalingen**

Doe dezelfde ademhalingen als bij het vijf stappen proces.

## **De Motivatie Opwekken**

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

## **Stap 1: Roep de aanwezigheid van de bondgenoot op**

Roep een bondgenoot op die je hebt ontmoet in een eerdere sessie en met wie je graag verder wilt communiceren. Laat de bondgenoot tegenover je verschijnen.

Merk opnieuw de details op van zijn of haar verschijning: grootte, kleur, lichaamsoppervlak, soliditeit/transparantie van de bondgenoot, geslacht, karakter, emotionele staat en de blik in de ogen. Merk iets op wat je nog niet eerder had gezien.

## **Stap 2: Stel de bondgenoot jouw vragen**

Je kunt de bondgenoot alles voorleggen waar je vragen over hebt. De vragen kunnen zo breed of specifiek zijn als je maar wilt.

## **Stap 3: Neem de plaats van de bondgenoot in en beantwoord de vraag**

Zodra je de vragen hebt gesteld, wissel je van plaats en ga je op de plaats van de bondgenoot zitten.

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. Hoe ziet je normale zelf eruit vanuit het perspectief van de bondgenoot?

Nadat je in het lichaam van de bondgenoot bent gekomen, beantwoord je de vragen, waarbij je spreekt als de bondgenoot.

## **Stap 4: Keer terug naar je beginpositie**

Je kunt de vraag/antwoord dialoog met de bondgenoot op deze manier voortzetten zolang als je wilt.

Wanneer je klaar bent, keer dan voor de laatste keer terug naar je uitgangspositie en neem de tijd om de hulp en bescherming te voelen die de bondgenoot je heeft geboden.

Zie de bondgenoot tegenover je, kijk in diens ogen en voel zijn of 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.

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.

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