

Den Dämonen Nahrung geben: Dokumentationsbogen zum Aufspüren des oder der Verbündeten

Name:

Datum:

Verbündete(r):

Partner- oder Einzelübung:

Schritt 1: Rufe deine(n) Verbündete(n) herbei

Achte wieder auf alle Einzelheiten des oder der Verbündeten:

- die Größe:
- die Farbe:
- die Hautoberfläche:
- die Dichte des Körpers:
- Gab es ein Geschlecht?
- Die Persönlichkeit?
- Der emotionale Zustand?
- Der Ausdruck der Augen?
- Ein Detail an ihm (oder ihr), das du zuvor noch nicht gesehen hast:

Schritt 2: Stelle dem oder der Verbündeten deine Frage

Wie war deine Frage?

Schritt 3: Nimm den Platz des oder der Verbündeten ein und beantworte die Frage

Wie hat es sich angefühlt, im Körper des oder der Verbündeten zu sein?

Wie hat dein normales Selbst aus der Sicht des Verbündeten gewirkt?

Welche Antwort hast du bekommen?

Schritt 4: Kehre auf deinen ursprünglichen Platz zurück

Du kannst weiterhin dem oder der Verbündeten Fragen stellen und jedes Mal den Platz wechseln, bis du das Gefühl hast, dass der Prozess abgeschlossen ist.

Frage:

Antwort:

Frage:

Antwort:

Frage:

Antwort:

Du kannst es, sooft wie du möchtest, wiederholen, dem Verbündeten Fragen zu stellen.

Welche Erfahrung hast du gemacht, als du die Energie des Verbündeten am Ende in dich aufgenommen hast?

Welche Farbe hatte das Licht, als sich der Verbündete aufgelöst hat? Wie hat es sich angefühlt, als sich das Licht in deinem Körper ausgebreitet hat?

Schritt 5: In Gewahrsein verweilen

Welche Erfahrung hast du während der Auflösung und des Verweilens gemacht?

Wie hat es sich angefühlt, zurück in deinen Körper zu kommen zusammen mit der Energie des Verbündeten in deinem Körper?

*Feeding Your Demons™ "Den Dämonen Nahrung geben" ist ein von Lama Tsültrim Allione erarbeiteter und entwickelter Prozess. © Tara Mandala
Bitte unterrichte diese Methode nicht, ohne eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Lama Tsültrim Allione und Tara Mandala erhalten zu haben.
ursprüngliche Übersetzung: Yamuna, neue Version von Barbara Staemmler, Oktober 2015*



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731-3711 info@taramandala.org www.taramandala.org