

Par-arbejde

Forkortet Udgave af de 5 Trin i At Fodre Dine Dæmoner

Indledende

Start med at spørge din partner, om hun ved, hvilken dæmon eller gud, hun vil arbejde med. Hun behøver ikke fortælle dig det, med mindre hun har lyst til det, men hun er nødt til at vide det selv. Det er nok med en fysisk fornemmelse, hvis hun ikke kan sætte ord på. Spørg, om det er noget, der får hende til at miste jordforbindelsen eller forlade kroppen; hvis det er tilfældet, følger du angivelserne i Trin 4 i "Vejledning i At Fodre Dine Dæmoner med en Partner"*

Kursiv angiver det, du skal sige til din partner. Al anden instruktion er i almindelig skrift og skal ikke læses højt.

Ni Afslappende Åndedrag

Luk øjnene og hold dem så vidt muligt lukkede til processen er forbi. (Måske er du ind imellem nødt til at minde din partner om dette, hvis hun åbner øjnene).

Vi begynder med at tage nogle dybe afslappende åndedrag.

Først ånder du ind i fysisk spænding, du holder i kroppen; grib så fat om spændingen med indåndingen og slip den med udåndingen. (Følg din partner under de tre åndedrag).

Ånd nu ind i følelsesmæssig spænding, du holder i kroppen, mærk hvor du holder følelsesmæssig spænding i kroppen, grib så fat om spændingen med indåndingen og slip den med udåndingen. (Følg din partner under de tre åndedrag).

Ånd nu ind i mental spænding eller bekymringer, du holder i kroppen, mærk hvor i kroppen du holder mentale spændinger, grib så fat om spændingen med indåndingen og slip den med udåndingen. (Følg din partner under de tre åndedrag).

Kontakt Motivationen

Kontakt en dybtfølt motivation til at praktisere til gavn for dig selv og alle væsner. (Hold en pause og kontakt denne motivation sammen med din partner).

De Fem Trin

Trin 1: Find Dæmonen i Kroppen

Tænk på dæmonen, du har valgt at arbejde med. Måske husker du et tidspunkt eller en hændelse, hvor den dukkede op for fuld styrke, scan nu din krop og find det område, hvor du mærker dæmonen tydeligst i kroppen. Nik, når du har fundet dæmonen i kroppen.

Når din partner nikker, stiller du følgende spørgsmål, husk at give din partner tid til at svare efter hvert spørgsmål:

- *Hvor i kroppen mærker du dæmonen?*
- *Hvilken form har den?*
- *Hvilken farve har den?*
- *Hvilken tekstur har den?*
- *Hvilken temperatur har den?*

Når din partner har besvaret spørgsmålene, siger du:

Forstærk nu disse kropsfornemmelser. (Giv tid)

Trin 2: Personificer Dæmonen

Tillad nu denne (gentag form, farve, tekstur og temperatur) at bevæge sig ud af din krop og blive personificeret foran dig som et væsen med lemmer, ansigt, øjne osv. Hvis et livløst objekt dukker op, så forestil dig, hvordan det ville se ud, hvis det var personificeret som et levende væsen. Nik, når du ser dæmonen foran dig.

Så snart din partner nikker, stiller du følgende spørgsmål, og giver hende tid til at svare efter hvert spørgsmål:

- *Hvilken størrelse har den?*
- *Hvilken farve har den?*
- *Hvordan er kroppens overflade?*
- *Hvordan er kroppens tæthed?*
- *Hvilket køn har den?*
- *Hvordan er dens væsen?*
- *Hvordan er dens følelsestilstand?*
- *Hvordan er udtrykket i øjnene?*
- *Læg mærke til noget, du ikke så før*

Stil nu dæmonen følgende spørgsmål, idet du gentager efter mig:

Hvad vil du mig?

Hvad har du i virkeligheden brug for?

Hvad vil du føle, når du får det, du virkelig har brug for? (Husk dette svar)

Skift nu plads, så vidt muligt med lukkede øjne.

Trin 3: Bliv Dæmonen

Brug et øjeblik på at komme tilrette i dæmonens krop og mærk, hvordan det er at være dæmonen. Nik, når du er i dæmonens krop. (Afvent nik)

Hvad mærker du, når du er i dæmonens krop? (Afvent svar)

Hvordan ser dit normale jeg ud fra dæmonens position? (Afvent svar)

Svar nu på spørgsmålene ved at tale som dæmonen. Jeg begynder hver svarsætning, du gentager efter mig og fuldfører sætningen.

Det, jeg vil have er ...

Det, jeg i virkeligheden har brug for, er ...

Når jeg får det, jeg virkelig har brug for, vil jeg føle ... (husk dette svar)

Vend nu tilbage til din oprindelige plads.

Trin 4: Fodr Dæmonen & Mød din Allierede

4a: Fodr Dæmonen

Brug et øjeblik på at komme tilrette i din egen krop igen. Se dæmonen overfor dig. Nik, når du er tilbage i din egen krop og ser dæmonen foran dig. (Afvent nik)

Opløs nu din krop til en nektar, der har samme kvalitet som _____ (Det er svaret på tredje spørgsmål, altså følelsen, dæmonen vil opnå, når den får, hvad den virkelig har brug for).

Læg mærke til nektarens farve. (Giv tid)

Nu skal du fodre dæmonen med nektaren og læg mærke til, hvordan den indtager nektaren.

En uendelig mængde nektar strømmer nu over til dæmonen og nærer den, så den bliver helt mæt.

Nik, når dæmonen er helt mættet. (Afvent nik, det kan tage sin tid).

4b: Mød din Allierede

Når dæmonen er helt mættet og din partner har nikket, spørger du:

Er der et væsen tilstede, nu hvor dæmonen er helt mæt?

Hvis din partner svarer ja, spørger da: *Er du min allierede?*

Hvis svaret er ja, så fortsæt med nedenstående spørgsmål.

Hvis svaret er nej, den er *ikke* den allierede eller hvis der ikke er noget væsen tilstede, efter dæmonen er blevet mæt, siger du: *Bed nu din allierede træde frem. Nik når du ser din allierede.*

Når din partner har nikket, stiller du følgende spørgsmål og giver hende tid til at svare efter hvert spørgsmål:

- *Hvilken størrelse har den?*
- *Hvilken farve er den?*
- *Hvordan er kropsoverfladen?*
- *Hvordan er kropstæthed?*
- *Har den et køn?*
- *Hvordan er dens væsen?*
- *Hvilken følelsetilstand er den i?*
- *Hvordan er udtrykket i øjnene?*
- *Læg nu mærke til noget ved den, som du ikke så før.*

Og stil nu din allierede følgende spørgsmål. Gentag spørgsmålene højt efter mig, ét ad gangen

Hvordan vil du hjælpe mig?

Hvordan vil du beskytte mig?

Hvilket løfte giver du mig?

Hvordan kan jeg få adgang til dig?

Skift nu plads.

Brug et øjeblik på at komme tilrette i din allieredes krop. Nik, når du føler, du er i din allieredes krop. (Afvent nik).

Hvad mærker du, når du er i din allieredes krop? (Afvent svar).

Hvordan ser dit almindelige jeg ud fra din allieredes position? (Afvent svar).

Besvar nu spørgsmålene ved at tale som din allierede. Jeg begynder svarsætningen, du gentager højt efter mig og fuldfører sætningen.

Jeg vil hjælpe dig ved at ...

Jeg vil beskytte dig ved at ...

Mit løfte til dig er at ...

Du får adgang til mig ved at ...

Vend nu tilbage til din oprindelige plads.

Brug et øjeblik på at komme tilrette i din egen krop og se din allierede overfor dig. Nik, når du er tilbage i din egen krop. (Afvent nik).

Se din allierede overfor dig, se ham/hende i øjnene, og mærk hans/hendes energi strømme ind i din krop.

Mens du mærker din allieredes energi strømme ind i din krop, spreder den sig helt ned i dine fødder og ud i dine fingerspidser; ud i hele din krop. (Pause)

Forestil dig nu, at din allierede opløser sig i lys. Læg mærke til lysets farve. Mærk, hvordan lyset opløses i dig, og optag denne lysende klarhed i hver en celle af din krop. Mærk, fornemmelsen af din allieredes energi, som nu er integreret i din krop. (Pause)

Nu opløses du selv sammen med den energi, du har integreret.

Trin 5: Hvil i Bevidst Nærvær

Hvil i den tilstand, der er tilstede efter opløsningen. (Pause)

Bare hvil. (Pause) Giv god tid her. Når det virker, som om din partner virkelig har hvilet i åbenheden, siger du:

Kom nu gradvist tilbage til kroppen, og genkald dig fornemmelsen af din allieredes energi i din krop. (Pause)

Når du nu åbner øjnene, så fasthold fornemmelsen af din allieredes energi i din krop.

Feeding Your Demons TM er en proces, skabt og udviklet af Lama Tsultrim Allione C Tara Mandala

Undlad venligst at undervise andre i metoden uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra Lama Tsultrim Allione og Tara Mandala

dansk oversættelse Jetthe Fabiola Wormland