

At Fodre Dine Dæmoner: Udvidet Allieret Proces

Ni Afslappende Åndedrag

Tag samme åndedrag, som når du udfører de fem trin.

Kontakt Motivationen

Kontakt en dybtfølt motivation til at praktisere til gavn for dig selv og alle væsner.

Trin 1: Påkald din allierede

Påkald en allieret, som du har mødt i en tidligere proces, og som du gerne vil kommunikere mere med. Lad din allierede træde frem foran dig.

Læg igen mærke til detaljer ved din allierede: dens størrelse, farve, kroppens overflade, kropstæthed, køn, væsen, følelsetilstand og udtrykket i øjnene. Læg mærke til noget ved din allierede, du ikke så først.

Trin 2: Stil den allierede dine spørgsmål

Spørg din allierede om hvad som helst, du spekulerer over; spørgsmålene kan være så åbne eller så konkrete, som det passer dig.

Trin 3: Sæt dig på din allieredes plads og besvar spørgsmålene

Så snart du har stillet spørgsmålet, skifter du plads og sætter dig på din allieredes plads.

Brug et øjeblik på at komme tilrette i din allieredes krop. Mærk, hvordan det er at være i din allieredes krop. Hvordan ser dit normale jeg ud fra din allieredes position?

Når du er kommet til rette i din allieredes krop, besvarer du spørgsmålene ved at tale som din allierede.

Trin 4: Vend tilbage til din oprindelige plads

Du kan fortsætte dialogen med din allierede på denne måde og stille så mange spørgsmål, du vil.

Når du er færdig vender du tilbage til din oprindelige plads for sidste gang, brug nu et øjeblik på at mærke hjælpen og beskyttelsen, som den allierede har givet dig.

Se din allierede foran dig, se den i øjnene og mærk dens 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.

Forestil dig nu, at din allierede opløser sig i lys. Læg mærke til farven. Mærk, hvordan dette lys opløses i dig, og optag denne lysende klarhed i hver en celle af din krop. Mærk, fornemmelsen af din allieredes energi, der er integreret i din krop.

Og 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, bare hvil.

Bliv der, til tankerne begynder at strømme igen. Kom nu gradvist tilbage til kroppen og genkald dig fornemmelsen af din allieredes energi i din krop.

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

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

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



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala October 2015
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731-3711 info@taramandala.org © Tara Mandala