

Vejledning i At Fodre Dine Dæmoner med en Partner

For at skabe et trygt og støttende rum til par-arbejdet beder vi jer være opmærksomme på følgende retningslinier:

- Guidens rolle er at være vidne og at holde et empatisk og givende rum for partneren. Det er ikke at give råd eller være terapeut.
- Hold dig til "Forkortet Udgave af De 5 Trin i At Fodre Dine Dæmoner for Par-arbejde," undlad at lave om på formuleringerne, at give råd eller stille andre spørgsmål.
- Du skal guide din partner ud fra "Forkortet Udgave af de 5 Trin i At Fodre Dine Dæmoner for Par-arbejde" *ikke* ud fra "Sporingsformularen"; den indeholder ikke alle de nødvendige oplysninger og kan skabe forvirring.
- Du skal kun udfylde "Sporingsformularen" undervejs, hvis du føler dig tryk ved at skrive samtidig med at du guider ud fra "Forkortet Udgave af De 5 Trin i At Fodre Dine Dæmoner for Par-arbejde," og din partner beder dig om det.
- Tavshedspligt: Omtal intet vedrørende processen, indholdet eller din partner, når arbejdet er afsluttet.
- Bring ikke din partners proces på bane overfor hende bagefter, heller ikke i spøg, med mindre din partner bringer emnet op og vil tale om det.
- Du skal som vidne have åbne øjne og hele tiden have dem rettet mod den person, du guider. Følg opmærksomt med i, hvor din partner er i processen og tilpas om nødvendigt dine spørgsmål til den information, du har fået af din partner. (F.eks; hvis din partner allerede har sagt, at det er en lille pige, kan du udelade spørgsmålet om køn.)
- Husk at spørge om din partner arbejder med en gud eller en dæmon, før I begynder, så du ved, hvilket ord du skal bruge, når du omtaler den. I "Forkortet Udgave af De 5 Trin i At Fodre Dine Dæmoner for Par-arbejde," bruger vi ordet "dæmon," så husk at udskifte det, hvis din partner arbejder med en "gud".
- Husk, at din partner ikke samtaler med dig undervejs i processen. Hun skal sige højt, hvad hun ser eller tale direkte med sin dæmon eller allierede. Undgå derfor formuleringer, der fremhæver din tilstedeværelse. Sig f. eks ikke "*Kan du fortælle mig, hvad du ser?*" men hellere "*Hvad ser du?*"

Konkrete Retningslinier for De Fem Trin

Forberedelse

Hvis din partner arbejder med en dæmon i en relation, så mind hende om, at dæmonen er den følelse, hun har omkring relationen, ikke det andet menneske. Hvis hun arbejder med en dæmon fra en drøm, skal hun ikke arbejde med drømmefiguren men med den følelse, hun oplever i forhold til drømmefiguren. Hvis hun for eksempel bliver forfulgt af et uhyre i en drøm, skal hun arbejde med den frygt, hun føler, ikke med uhyret.

Trin 1: Find Dæmonen

Vær nøje opmærksom på, hvad din partner siger og husk at nedskrive de karakteristika, hun nævner, så du kan gentage dem for hende i næste trin.

Trin 2: Personificer Dæmonen

Gentag betydningsfulde ting for din partner. Som for eksempel, når hun bevæger energien ud af kroppen, så gentager du energiens form, farve og tekstur. Og husk at bruge din partners egne ord, når du gentager noget, hun har sagt. Du skal hverken fortolke hendes ord eller bruge dine egne, som du finder nogenlunde dækkende.

Hvad hvis det er svært for min partner at personificere dæmonen/guden foran sig?

- Foreslå, at hun laver en bevægelse med hænderne, der gør det lettere for hende at mærke energien forlade kroppen og bevæge sig ud foran hende.
- Eller du kan foreslå, at hun forestiller sig, hvordan følelsen ville se ud, hvis den var personificeret som en væsen med ansigt, øjne og lemmer.

Hvad gør man, hvis det er et livløst objekt, der dukker op?

- Hvis din partner meddeler, at det er et livløst objekt, der dukker op, kan du foreslå, at hun skal forestille sig, hvordan det ville se ud, hvis det *var* et levende væsen.
- For eksempel: Hvis din partner siger "Min dæmon er en tom væg," så siger du "Hvis væggen var et væsen med ansigt, arme og ben, hvordan ville det så se ud?"

Hvad hvis dæmonen ikke fremtræder personificeret, men som et livløst væsen?

Du kan gøre det samme, hvis der er noget bestemt, din partner ikke kan se. For eksempel:

- Partner: "Den har ingen øjne." Vidne: "Hvis den *havde* øjne, hvordan ville de så se ud?"
- Eller: Partner: "Jeg kan ikke se ansigtet." Vidne: "Hvis du *kunne* se ansigtet, hvordan ville det så se ud?"

Trin 3: Bliv Dæmonen

Hvad hvis min partner har svært ved at blive dæmonen/guden?

- Opfordr hende til at foretage en bevægelse, lave et ansigtsudtryk eller indtage en stilling, der hjælper hende til at kropsliggøre dæmonens/gudens energi.

Hvad hvis svaret på det tredje spørgsmål ikke er en følelse?

- Svaret på det tredje spørgsmål "Når jeg får det, jeg virkelig har brug for, vil jeg føle ..." bør være en præcis beskrivelse af en følelse eller en kvalitet, som skal visualiseres i form af nektar i trin fire. Så hvis din partner siger noget, der er for vagt eller for komplekst, kan du spørge ind til det, til hun når frem til en veldefineret kvalitet/følelse.
- Eksempel: Partner: "Så vil jeg føle, at jeg danser rundt på en forårseng." Hun tilføjer måske: "Jeg vil føle mig lykkelig og fri." Så skal hun fodre dæmonen med lykke og frihed.
- Hvis hun kun siger den første sætning og ikke tilføjer en følelse, kan du spørge: "Og hvordan vil det føles?" indtil hun når frem til en kvalitet/ følelse, der er klar nok og lettere at visualisere som nektar.
- Hvis hun udtrykker følelsen negativt som f.eks. "Jeg vil ikke føle mig fanget", spørger du efter en positiv formulering "Hvordan vil det føles ikke at være fanget?" Dette her er vigtigt, for det

er svært at arbejde med negative formuleringer, når man skal fodre dæmonen. Svaret kunne i dette tilfælde være *“Jeg vil føle mig fri.”*

Trin 4: Fodr Dæmonen og mød den Allierede

- **Hvis din partner arbejder med en udfordring, der får hende til at forlade kroppen,** skal du ikke bede hende opløse sin krop i nektar. I stedet siger du:

“Forestil dig, at du i din krop danner en uendelig mængden nektar, der har kvaliteten _____.” På den tomme plads indsætter du svaret på det tredje spørgsmål, altså den følelse dæmonen vil opnå, når den får, det den virkelig har brug for. Fortsæt derefter til Trin 4.

- **Hvis du arbejder med et barn** skal du ikke bede barnet opløse sin krop i nektar. I stedet siger du: *“Forestil dig, at du i din krop danner en uendelig mængden nektar, der har kvaliteten af _____.”* På den tomme plads indsætter du svaret på det tredje spørgsmål, altså den følelse dæmonen vil opnå, når den får, det den virkelig har brug for. Fortsæt derefter til Trin 4.

Hvad hvis dæmonen er umættelig?

- Når din partner fodrer dæmonen, skal du give hende tid, men hvis det varer meget længe, kan du spørge *“Er dæmonen fuldstændig mæt?”* Hvis dæmonen virker umættelig eller din partner går i stå af andre årsager, kan du hjælpe med spørgsmålet *“Hvordan ville dæmonen se ud, hvis den var helt mæt?”*
- Eller hvis din partner er usikker på, om dæmonen er helt mæt, kan du sige *“Spørg dæmonen om den er helt mæt.”* Afhængig af dæmonens svar, går I videre til næste trin eller fortsætter med at fodre, til den er helt mæt.

Afslutning af processen efter dæmonen er fodret uden at møde den Allierede.

- Hvis din partner ønsker det, kan I afslutte processen, så snart dæmonen er helt mæt uden at arbejde med den allierede. Men det skal komme fra din partner og ikke være dit forslag. For at gøre det, skal man når dæmonen er helt mættet, opløse en eventuelt tilbageblivende figur i lys. Sig derpå: *“Opløs nu din egen krop og 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 åbenhed, siger du: *“Kom nu langsomt tilbage til kroppen og åbn øjnene.”*

Hvad hvis min partner har svært ved at se den allierede?

- Hvis din partner har svært ved at se sin allierede tydeligt eller hvis den er et livløst objekt, kan du altid spørge *“Hvis du kunne se din allierede mere tydeligt, hvordan ville den så se ud?”* Eller *“Hvordan ville den være, hvis den var et levende væsen?”*

Hvad hvis min partner ser et livløst objekt som for eksempel et træ, som sin allierede?

- Spørg, *“Hvis dette her træ blev personificeret som et levende væsen, hvordan ville det så se ud?”* Og fortsæt så derfra.

Hvad hvis min partner har svært ved at blive den allierede?

- Her kan du opfordre din partner til at foretage en bevægelse eller indtage samme stilling som sin allierede for på den måde at hjælpe hende med at kropsliggøre den allieredes energi. Du skal altid opfordre din partner til at mærke den allieredes energi i sin egen krop.

Trin 5: Hvil i Bevidst Nærvær

Giv god tid her, men vær opmærksom på din partners kropssprog. Når hun begynder at røre på sig eller åbne øjnene, skal du føre hende tilbage til at mærke den allieredes energi i kroppen.



MACHIG PUBLICATIONS

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