

FEEDING YOUR DEMONS

Copyright © 2008 by Tsultrim Allione. All rights reserved.

Originally published by Little, Brown and Company

© 2018 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: **8:16:59 h**

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Carmen Botoșaru**

Editor: **Maria Nicula**

Lectura: **Gabriela Bobeș**

Sunet: **Ioana Adăscăliței**

Muzica*: **Kevin MacLeod** (www.incompetech.com) – *Opium*

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

*Licență Creative Commons: By Attribution 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Avertisment: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook de către dumneavoastră nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o dați mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

CUPRINS

01. Avertisment	00:45
02. Cuvânt-înainte	04:38
03. Introducere	14:55
04. Întâlnirea cu demonii	24:22
05. Descoperirea practicii	26:43
06. Ce sunt demonii	22:38
07. Cum să-ți hrănești demonii	45:55
08. Cei cinci pași în acțiune	30:23
09. Hidra – complexul de demoni	12:07
10. Cum să lucrezi cu demonii prin intermediul artei și al hărților	17:11
11. Cei patru demoni, zei și zei-demoni ai lui Machig	21:53
12. Demonii bolii	35:23
13. Demonii fricii	32:55
14. Demonii iubirii	22:01
15. Demonii dependenței	20:54
16. Demonii abuzului	15:33
17. Demonii familiali	25:23
18. Demonii minții	49:58
19. Demonii orgoliului	16:18
20. Demonii egocentrismului	19:25
21. Eliberarea directă	11:48
22. Demonii în lumea largă	21:33
23. Postfață	04:15

BROȘURĂ

CUM SĂ-ȚI HRĂNEȘTI DEMONII

Înțelepciune străveche pentru soluționarea conflictului interior

de TSULTRIM ALLIONE

ANEXĂ

VARIANTA PRESCURTATĂ

A CELOR CINCI PAȘI DE HRĂNIRE A DEMONILOR

PREGĂTIREA CADRULUI

Nouă respirații pentru relaxare

Închide ochii și ține-i închiși până la sfârșitul celui de-al cincilea pas. Respiră adânc și relaxat de nouă ori, cu expirații lungi. La primele trei respirații, inspiră și imaginează-ți că respirația călătorește până la fiecare tensiune din corp, apoi eliberează-o odată cu expirația. La următoarele trei respirații, inspiră pentru fiecare tensiune emoțională, simte locul în care o ai în corp și eliberează-o odată cu expirația. La următoarele trei respirații, inspiră pentru fiecare tensiune mentală, simte locul din corp în care ai nervozitate, griji sau blocaje mentale și eliberează-le odată cu expirația.

Motivația

Stabilește din toată inima motivația de a practica pentru binele tău și al tuturor ființelor.

PASUL 1: GĂSEȘTE DEMONUL

- Hotărăște-te cu ce demon, zeu sau zeu-demon vei lucra.
- Identifică locul din corp în care îl simți în mod pregnant și intensifică această senzație.
- Fii conștient de caracteristicile senzațiilor din corp, inclusiv: culoare, textură și temperatură.

PASUL 2: PERSONIFICĂ DEMONUL

ȘI ÎNTREABĂ-L DE CE ARE NEVOIE

- Personifică această senzație într-o figură cu brațe, picioare și ochi și imaginează-ți că stă cu fața la tine. Dacă îți apare un obiect lipsit de viață, imaginează-ți cum ar arăta dacă ar fi personificat sub forma unei ființe vii. Observă-i culoarea, suprafața pielii, sexul, mărimea, caracterul, starea emoțională, privirea și orice alt lucru pe care nu l-ai mai văzut până atunci la demon.

- Întreabă-l pe demon:
Ce vrei de la mine?
De ce ai nevoie de la mine?
Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?
- După ce ai pus aceste întrebări, fă imediat schimb de locuri cu demonul.

PASUL 3: DEVINO TU DEMONUL

- Stai cu fața la scaunul sau perna pe care ai fost inițial așezat și devino tu demonul, făcându-ți puțin timp pentru a „te afla în pielea lui”.
- Observă cum arată sinele tău normal din punctul de vedere al demonului.
- Acum răspunde la cele trei întrebări:

Ceea ce vreau de la tine este...
Am nevoie de la tine de...
Atunci când nevoia îmi va fi satisfăcută, mă voi simți...

PASUL 4: HRĂNEȘTE DEMONUL ȘI FĂ CUNOȘTINȚĂ CU ALIATUL

Hrănirea demonului

- Întoarce-te la locul inițial. Stai puțin pentru a te reacomoda și uită-te la demonul din fața ta.
- Dizolvă-ți corpul într-un nectar care are calitatea *sentimentului* pe care l-ar avea demonul dacă nevoia sa ar fi satisfăcută (răspunsul la a treia întrebare de la pasul trei).
- Hrănește demonul până când este pe deplin satisfăcut, imaginându-ți în orice fel dorești cum intră nectarul în demon. Hrănește-l în continuare, până când ajunge la satisfacția deplină (dacă demonul pare nesățul, imaginează-ți atunci cum ar arăta dacă ar fi satisfăcut pe deplin). În acest moment, poți trece direct la pasul cinci sau poți face cunoștință cu aliatul.

Fă cunoștință cu aliatul

- Dacă, atunci când termini al patrulea pas, în locul demonului este prezentă o ființă, întreab-o dacă ea este aliatul. Dacă nu, invită un aliat să apară. În cazul în care demonul s-a risipit cu totul, atunci invită pur și simplu un aliat să apară.
 - Observă toate detaliile aliatului: culoarea, mărimea și privirea.
- Pune-i una sau toate aceste întrebări:

Cum mă vei ajuta?
Cum mă vei proteja?
Ce îmi făgăduiești sau ce angajament îți iei față de mine?
Cum pot avea acces la tine?

- Faceți schimb de locuri, devino tu aliatul și răspunde la întrebarea sau întrebările de mai sus, vorbind cu vocea aliatului.

Te voi ajuta...
Te voi proteja...
Făgăduiesc să...
Poți avea acces la mine...

- Întorcându-te la locul inițial, oprește-te puțin și simte ajutorul și protecția care vin către tine de la aliat și imaginează-ți apoi că aliatul se dizolvă în tine. Tu și aliatul vă dizolvați în neant, ceea ce vă duce în mod firesc la al cincilea pas.

PASUL 5: ODIHNEȘTE-TE ÎN STAREA DE CONȘTIENȚĂ

- Odihnește-te în starea prezentă atunci când aliatul se dizolvă în tine, iar tu te dizolvi în neant. Permite-i minții să se relaxeze, fără să îți creezi o experiență anume. Odihnește-te cât dorești, fără a umple spațiul, fără a încerca să faci să se întâmple ceva sau să te grăbești să termini.