

## **Metoda „krmení démonů“**

**Příprava:** dvě židle nebo polštářky proti sobě, jeden pro sebe, druhý pro démona – spojence. Dejte si polštářky do přiměřené vzdálenosti, aby jste si mohli přesedat se zavřenýma očima.

### **Rozhodněte, se kterým démonem chcete pracovat.**

Jak si vybrat, na co se zaměřit, položte si otázky. Například – přítel si mě nevídá – jaké to ve mně vyvolává pocity – lítost, nedostatek úcty, strach, že mě opustí. Nemám dostatek finančních prostředků, jaké u toho mám pocity-frustrace, strach že to nezvládnou. Co odčerpává moji energii? Konflikty v práci, opět sledujte pocity. Co mě sráží na kolena? Co mě ničí? Jaká událost mě v poslední době rozrušila? Sledujte svoje pocity a s nimi pracujte – lítost, frustrace, strach z odloučení atd. Pokud se jedná o konkrétní onemocnění, fobii, deprese, tak pracujte s nimi.

Démoni se objevují i ve vrstvách, začněte s tím, kterého cítíte nejsilněji ve svém nitru a podle svých potřeb pracujte postupně s dalšími. Např. nejvíc v sobě vnímám démona vzteku, tak začněte s ním. Pokud je démon spojen i s některou konkrétní osobou, tak si ji postavte k démonovi a nakrmte i jí (přítel, matka, nadřízený...). Nesnažte se najít nějakého posledního démona ani nepracujte víc než s jedním naráz.

**Motivace:** než přistoupíte k tomuto cvičení, snažte se ve svém srdci cítit pozitivní motivaci a pocit, že to dělám ku prospěchu všech bytostí bez výjimky, osvobozuji sám sebe a všechny živé bytosti od utrpení. Tato motivace je důležitá pro přesunutí vaší pozornosti od potřeb ega.

**Po celou dobu mějte zavřené oči, až do konce pátého kroku.**

### **Devět uvolňujících nádechů a výdechů.**

Sedíte už na jednom z polštářků, se zavřenýma očima se devětkrát zhluboka nadechněte a vydechněte. Pokud přichází fyzické napětí, mentální, emoce, tak si představujte, že s výdechem vše nepříjemné odchází.

## **1. krok**

### **Najděte démona v těle**

Naladte se na svoje tělo, prociťujte svoje tělo, najděte, kde v sobě tuto energii démona přechováváte. Kde ho nejsilněji vnímáte. Začněte ho zkoumat a nahlas si zvědomte tělesné vjemy. Co vnímáte, když ho pozorujete ve svém těle, cítíte ho nějak - teplo, tlak, bolest, barvu, tvar...

## **2. krok**

### **Představte si démona naproti sobě a zeptejte se ho, co potřebuje**

Nepokoušejte se kontrolovat nebo rozhodovat, jak bude vypadat. Jestliže se démon ukáže v podobě nějakého stromu nebo neživého objektu, zeptejte se ho: Jak bys vypadal, kdybys byl živá bytost (s touto bytostí pracuj)? Důvěřujte obrazu, jež se objeví. Nahlas si ho popište.

**Jakou má velikost?**

**Jakou má barvu?**

**Jaký je povrch jeho těla?**

**Má paže a nohy? Pokud ano jaké jsou?**

**Je nějakého určitého věku?**

**Má nějaké pohlaví?**

**Jaký je jeho emocionální stav?**

**Jak se cítím, když se na něj dívám?...**

**Pokud má obličej, navažte s ním oční kontakt a všimněte si výrazu v jeho očích.**

Přesnost je při popisu démona důležitá, protože obraz démona je sdělením přicházejícím z vašeho nevědomí. Váš intelekt se může pokoušet démona analyzovat, nebo se může vynořovat řada různých obrazů, držte se ale prvního démona, jenž se objeví. Nezpochybňujte sami sebe.

**Zeptejte se démona, co potřebuje.**

**Co ode mě chceš?**

**Co ode mě potřebuješ?**

**Jak se budeš cítit, pokud dostaneš to, co potřebuješ?**

Jak položíte tyto otázky, nečekejte na odpověď a přisedněte si na jeho místo a staňte se démonem. Je potřeba, abyste se démonem stali. Tak zjistíte odpověď.

### **3. krok**

#### **Staňte se démonem**

S očima stále zavřenými se přesuňte naproti na sedadlo. Jednou nebo dvakrát se zhluboka nadechněte a prožívejte, jak se tímto démonem stáváte. Chvilku si na svoji novou identitu zvykněte, než odpovíte na 3 otázky, všimněte si, jak vaše já vypadá z pohledu démona. Pak odpovězte na tři položené otázky.

**Chci od tebe...**

**Potřebuji od tebe...**

**Jestliže bude moje potřeba uspokojena, budu se cítit...**

Poznámka: To co potřebují je skryté pod tím, co chtějí. Démon alkoholismu může chtít alkohol, ale potřebuje něco naprosto odlišného, jako je bezpečí nebo odpočinek. Dokud se nedostaneme k potřebě skryté za touhou, bude tato touha trvat dál. Můžete položit další otázku: Co potřebuješ?

Ujistěte se, že odpovědí na třetí otázku je nějaký pocit. Vy potřebujete vědět, jak se bude cítit, jestliže dostane to, co potřebuje.

### **4. krok**

#### **Nakrmte démona a setkejte se, se spojencem**

Vraťte se na své původní místo a posad'te se tváří v tvář démonovi. Zabydlete se ve svém těle, než si opět před sebou představíte démona.

Představujte si, že se vaše tělo rozpouští do nektaru, jenž obsahuje cokoli, co vám démon řekl, že bude nakonec cítit, jestliže dostane, co potřebuje. Jednoduše přeneste svoje vědomí k prožívání svého těla, jež je proměňuje v nektar.

Přeneste pozornost na démona a nasyťte ho nektarem, kterým jste nasycovali sebe. Nechte svojí představivosti neomezený prostor při vnímání, jak bude nektar do démona absorbován. Ať si představujete cokoli, snažte se to vidět jasně do detailů.

Když svého démona krmíte, pečlivě ho pozorujte, protože je pravděpodobné, že se bude měnit. Je velmi důležité, aby byl nakrmený tak, že bude plně uspokojený.

Jestliže váš démon vypadá neuspokojeně, představte si, jak by vypadal, kdyby byl plně uspokojený.

Uspokojený démon se může změnit v nějakou laskavou postavu, jež může být vaším spojencem. Pokud zůstane přítomná nějaká postava poté, co dojde k plnému uspokojení démona, zeptejte se ho nahlas, jestli je vaším spojencem. Pokud není, můžete tuto bytost nechat být a pozvat spojence, aby se objevil vedle ní.

Ať už na sebe spojenec vezme jakoukoliv podobu, všimněte si podrobně jeho vzhledu. Snažte se zachytit pohled v jeho očích, jeho velikost, barvu a to, co má na sobě.

**Zeptejte se tohoto spojence:**

**Jak mi pomůžeš?**

**Jak mě budeš chránit?**

**Jaký slib mi dáš nebo k čemu se mi zavážeš?**

**Jak k tobě můžu získat přístup?**

Pak si okamžitě přeseďte na druhé místo a staňte se spojencem. Zabudete se jako spojenec a odpovězte na otázky.

**Pomůžu ti tak, že...**

**Budu tě chránit tak, že....**

**Slibuji, že budu....**

**Můžeš ke mně získat přístup tím, že....**

Jakmile spojenec odpoví, vraťte se na původní místo.

Zabudete se a představujte si, jak získáváte pomoc a podporu, kterou vám spojenec slíbil. Prociťujte, jak tato energie vstupuje do vás a plní svou funkci. Nakonec si představte, že spojenec sám se rozpouští do vás a prociťujte jeho hlubokou vyživující podstatu, jež se stává vaší součástí.

## **5. krok**

### **Spočinutí v bdělé přítomnosti**

Setrvejte ve stavu bdělé přítomnosti. Můžete to prožívat jako stav uvolnění nebo klidu. Tento meditativní stav můžete libovolně prodlužovat.