

Kurzversion der fünf Schritte von “Den Dämonen Nahrung geben” für die Einzelarbeit

Neun Atemzüge zur Entspannung

Schließe die Augen und halte sie möglichst bis zum Abschluss des 5. Schrittes geschlossen. Atme neunmal zur Entspannung tief ein und langsam aus.

Bei den ersten drei Atemzügen stellst du dir beim Einatmen vor, dass dein Atem zu Anspannung in deinem Körper hinströmt. Atme in diese körperliche Anspannung hinein. Spüre nach, wo du sie in deinem Körper wahrnimmst, umfasse sie mit deinem Atem oder hake deinen Atem in sie ein und lasse sie mit dem Ausatmen los.

Bei den zweiten drei Atemzügen atme in jegliche emotionale Anspannung hinein, die du fühlst. Spüre nach, wo du sie in deinem Körper wahrnimmst, umfasse sie mit deinem Atem oder hake deinen Atem in sie ein und lasse sie mit dem Ausatmen los.

Mit den letzten drei Atemzügen atme in jegliche geistige Anspannung oder Sorge, die du fühlst. Spüre nach, wo du sie in deinem Körper wahrnimmst, umfasse sie mit deinem Atem oder hake deinen Atem in sie ein und lasse sie mit dem Ausatmen los.

Entwickeln der Motivation

Entwickle von Herzen die Motivation, zu deinem eigenen Wohl und dem aller Wesen zu üben.

Die fünf Schritte

Schritt 1: Spüre den Dämon (die Dämonin) in deinem Körper auf

Entscheide dich, mit welchem Dämon oder Gott (Problematik oder Thema) du arbeiten möchtest. (In diesem Text wird das Wort „Dämon“ benutzt, tausche das Wort „Dämon“ durch das Wort „Gott“ aus, wenn du mit einem Gott arbeitest.)

Denke an den Dämon, mit dem du arbeiten willst. Erinnerung dich vielleicht an eine bestimmte Zeit oder eine Situation, in der sich dieser Dämon besonders stark zeigte. Spüre in die verschiedenen Bereiche deines Körpers hinein und finde den Bereich, wo du ihn am stärksten in deinem Körper wahrnehmen kannst.

Achte auf Folgendes:

- An welcher Stelle im Körper hältst du den Dämon fest?
- Wie ist die Form?
- Welche Farbe?
- Wie ist die Beschaffenheit?
- Wie ist die Temperatur?

Intensiviere jetzt all diese Empfindungen.

Schritt 2: Personifiziere den Dämon (die Dämonin)

Nun lasse zu, dass sich diese Empfindung, die Farbe, die Beschaffenheit und die Temperatur aus deinem Körper heraus bewegt und vor dir Gestalt annimmt als ein Wesen mit Armen,

Beinen, einem Gesicht und Augen usw. (Falls ein unbelebtes Objekt erscheint, dann stelle dir vor, wie es denn aussehen *würde*, wenn es als lebendiges Wesen Gestalt annehmen *würde*.)

Achte auf das Folgende bei dem Dämon:

- die Größe?
- die Farbe?
- die Hautoberfläche?
- die Dichte des Körpers?
- Gibt es ein Geschlecht?
- Wie ist seine Persönlichkeit?
- Wie ist sein emotionaler Zustand?
- Wie ist der Ausdruck seiner Augen?
- Nun bemerke etwas an ihm (oder ihr), das du zuvor noch nicht gesehen hast.

Stelle dem Dämon jetzt folgende Fragen:

Was willst du (von mir)?

Was brauchst du wirklich?

Wie wirst du dich fühlen, wenn du bekommst, was du wirklich brauchst?

Wechsele den Platz und halte dabei die Augen möglichst geschlossen.

Schritt 3: Werde der Dämon (die Dämonin)

Nimm dir einen Moment Zeit, um im Körper des Dämons oder der Dämonin anzukommen und spüre nach, wie es ist, dieser Dämon zu sein.

Wie fühlt es sich an, im Körper des Dämons oder der Dämonin zu sein?

Achte darauf, wie dein normales Selbst aus der Perspektive des Dämons aussieht.

Nun beantworte die Fragen, sprich dabei als Dämon:

Was ich will, ist....

Was ich wirklich brauche, ist...

Wenn ich bekomme, was ich wirklich brauche, dann fühle ich...

Kehre jetzt zurück auf deinen ursprünglichen Platz

Schritt 4: Füttere den Dämon (die Dämonin) und begegne dem oder der Verbündeten

4a: Den Dämon (die Dämonin) füttern (nähren)

Nimm dir Zeit, dort wieder in deinem eigenen Körper anzukommen. Sieh den Dämon oder die Dämonin gegenüber von dir.

Löse jetzt deinen Körper in Nektar auf. (Falls du mit einem Dämon arbeitest, der eine Dissoziierung vom Körper auslöst, stelle dir stattdessen vor, du erzeugst eine unbegrenzte Menge von Nektar aus deinem Körper.) Der Nektar hat die Qualität des *Gefühls*, das der Dämon hätte, wenn er bekommt, was er wirklich braucht (dies war die Antwort auf die dritte Frage).

Achte auf die Farbe des Nektars.

Nähre den Dämon oder die Dämonin mit diesem Nektar und achte darauf, auf welche Weise er oder sie den Nektar annimmt.

Nähre den Dämon, bis er vollständig zufrieden gestellt ist. Das kann eine Weile dauern. Falls der Dämon unersättlich erscheint, dann stelle dir vor, wie er aussähe, wenn er vollkommen zufrieden wäre.

4b: Begegnung mit dem oder der Verbündeten

Achte darauf, ob ein anderes Wesen anwesend ist, nachdem der Dämon vollkommen zufrieden war. Wenn es an der Stelle des Dämons ein anderes Wesen gibt, frage es, ob es der Verbündete ist. Wenn es verneint, lade einen Verbündeten oder eine Verbündete ein zu erscheinen. Lade ebenfalls einen Verbündeten ein, wenn kein Wesen da ist, nachdem der Dämon bis zur völligen Zufriedenheit genährt wurde.

Wenn du den Verbündeten siehst, achte auf alle Einzelheiten:

- die Größe
- die Farbe
- die Hautoberfläche
- die Dichte des Körpers
- Gibt es ein Geschlecht?
- Wie ist seine Persönlichkeit?
- Wie ist sein emotionaler Zustand?
- Wie ist der Ausdruck seiner Augen?
- Nun bemerke etwas an ihm (oder ihr), das du zuvor noch nicht gesehen hast.

Wenn du wirklich die Verbindung mit der Energie des Verbündeten spürst, dann stelle folgende Fragen:

Wie wirst du mir helfen?

Wie wirst du mich schützen?

Welches Versprechen gibst du mir?

Wie kann ich zu dir Zugang bekommen?

Wechsele den Platz und werde zum Verbündeten. Nimm dir Zeit dafür, im Körper des Verbündeten anzukommen. Achte darauf, wie es sich anfühlt, im Körper des oder der Verbündeten zu sein. Achte darauf, wie du dein Alltagsself aus der Sicht des Verbündeten wahrnimmst?

Wenn du so weit bist, beantworte die Fragen und sprich dabei als der Verbündete:

Ich werde dir helfen, indem ...

Ich werde dich schützen, indem...

Ich gebe dir folgendes Versprechen: ...

Du kannst zu mir Zugang finden, indem...

Kehre auf deinen ursprünglichen Platz zurück.

Nimm dir einen Moment Zeit, wieder in deinem Körper anzukommen und sieh deinen oder deine Verbündete gegenüber von dir. Sieh ihn oder sie vor dir, schau in die Augen und spüre wie seine oder ihre Energie in deinen Körper strömt.

Während du spürst, wie die Energie des oder der Verbündeten in deinen Körper hinein fließt, breitet sie sich bis zu deinen Fußsohlen und bis zu deinen Fingerspitzen und in deinem ganzen Körper aus.

Jetzt stelle dir vor, dass sich der oder die Verbündete in Licht auflöst. Nimm wahr, welche Farbe das Licht hat. Spüre, dass sich dieses Licht in dich hinein auflöst und sich dieses Leuchten mit jeder deiner Zellen verbindet. Achte genau auf die Empfindung, die die integrierte Energie des Verbündeten in deinem Körper bewirkt.

Und jetzt löst du dich zusammen mit der integrierten Energie des oder der Verbündeten auf.

Schritt 5: In Gewahrsein verweilen

Ruhe in dem Zustand, der nach der Auflösung gegenwärtig ist – ruhe einfach.

Verweile, bis wieder diskursive Gedanken auftauchen. Dann komme allmählich wieder in deinen Körper zurück, während du dir gleichzeitig das Gefühl der Energie deines oder deiner Verbündeten in deinem Körper erneut bewusst machst.

Wenn du dann die Augen öffnest, halte das Gefühl der Energie des Verbündeten in deinem Körper aufrecht.

Feeding Your Demons™ “Den Dämonen Nahrung geben” ist ein von Lama Tsültrim Allione erarbeiteter und entwickelter Prozess. © Tara Mandala

Bitte unterrichte diese Methode nicht, ohne eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Lama Tsültrim Allione und Tara Mandala erhalten zu haben.

ursprüngliche Übersetzung: Yamuna, neue Version von Barbara Staemmler, Oktober 2015



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala

PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731-3711 info@taramandala.org www.taramandala.org