

Dämonen füttern

Ursprung von Machig Labdrön (1055-1145), welche die Übung „Chöd“ (gesprochen „Chö“) nannte. Adaptiert von Tsültrim Allione

Das, was unsere Befreiung blockiert, sind unsere Dämonen und unsere Dämonenabgötter (Abgötter sind das, worauf wir unsere Hoffnung setzen).

Schlägt man das Wort Dämon im Lexikon nach, so stellt man fest, dass es vom griechischen „Daimon“ abgeleitet wurde. Der griechische Daimon war ein göttliches Wesen, eine Schicksalsmacht, der man vertrauen und auf die man sich verlassen konnte.

In unserer Gesellschaft ist es üblich, Dämonen zu bekämpfen - gleich, ob sie im Außen sind, wie Terroristen oder im Inneren, wie der Dämon Sucht, Stress, Trauma oder eine körperliche Krankheit. Suchtexperten wissen, dass wir die Sucht nicht überwinden können, indem wir gegen sie kämpfen. Der Weg Machig Labdröns besteht nicht darin, den Drachen zu erschlagen, sondern ihn hervorzulocken und furchtlos zu füttern. Die Energie, die wir für den Kampf verwendet haben, wird dadurch als positive und schützende Kraft freigesetzt.

„Sich den Schatten bewusst zu machen, reduziert seine Zerstörungskraft und setzt die in ihm gespeicherte Lebensenergie frei. Indem wir uns mit dem anfreunden, was uns am meisten ängstigt, finden wir zu unserer tiefsten Wahrheit.“

Je mehr wir hingegen unsere Dämonen bekämpfen oder ignorieren (auch das ist ein aktives Vorgehen), umso mehr nähren wir sie. Mit dem Dämonen Füttern gehen wir an die Ursache, statt nur auf der Symptomebene zu arbeiten.

Vorbereitungen:

Stelle 2 Stühle oder lege zwei Kissen einander gegenüber. Die Augen werden während der gesamten Übung **geschlossen** gehalten.

1. Vorbereitendes Atmen:

- Spüre hinein, wo im Körper Verspannungen, Schmerzen, Enge sind. Atme in diesen Körperbereich ein, umfasse die Empfindungen und lasse sie mit der Ausatmung aus deinem Körper fließen. Du kannst den Atem dabei vertiefen.
- Während der nächsten drei Atemzüge mache dasselbe mit emotionalen Spannungen, die du im Körper spürst.
- Während der letzten drei Atemzüge atme in Körperbereiche hinein, in denen du mentale Spannungen spürst (zum Beispiel Sorgen, Zweifel, die Angst nicht zu genügen) und lasse sie mit dem Ausatmen abfließen..

2. Die Motivation:

Nimm dir vor, die Übung zum Wohle aller Wesen zu machen, in dem tiefen, innigen Wunsch, dich selbst und alle anderen fühlenden Wesen vom Leid zu befreien.

Die fünf Schritte:

SCHRITT 1: Kontakt aufnehmen

a) Entscheide, welchem Dämon du dich widmen möchtest

Hier helfen die Fragen:

- Was laugt mich aus?
- Was zieht mich herunter?
- Was zehrt an mir?
- Was beunruhigt mich?

Zum Beispiel eine wiederkehrende Angst, Sucht, Depression, Schmerz, eine Krankheit, eine Sorge oder eine Emotion, die jemand anderer in dir auslöst... Beginne immer mit dem Dämon, der dir als erstes einfällt. Du kannst (anders als beim Tonglen) auch gleich mit den großen Themen beginnen. Oft sind Dämonen wie Matroschka Puppen, arbeite aber immer nur mit einem Dämon. Achte darauf, nicht mit dem Auslöser zu arbeiten, sondern mit dem Gefühl. Wir können das Äußere nicht verändern, unser Inneres aber schon.

Erinnere dich an eine Situation, in der sich dieser Dämon besonders stark zeigte.

b) Den Dämon im Körper finden

Spüre in deinen Körper hinein, wo du den Dämon am deutlichsten spüren kannst, indem du darauf achtest, was im Körper deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, wenn du an das Problem/die Situation denkst.

c) Den Dämon erforschen

- Welche Farbe hat der Dämon
- Welche Form?
- Woraus besteht er? (Material, Konsistenz)
- Welche Temperatur hat er?

Intensiviere jetzt diese Empfindungen.

SCHRITT 2: Mit dem Dämon kommunizieren

a) Den Dämon personifizieren

Lasse zu, dass das Gefühl, das du im Körper lokalisiert hast, sich aus deinem Körper heraus bewegt und vor dir Gestalt annimmt. Dies kannst du mit einer Handbewegung unterstützen - hebe den Dämon aus dem Körper und setze ihn sanft vor dir ab.

Überlasse die Entstehung des Bildes deinem Unterbewusstsein. Versuche nicht, es zu verändern, gleich wie es aussieht. Es ist allerdings hilfreich, wenn der Dämon Augen und ein Gesicht hat, da du dann leichter mit ihm kommunizieren kannst.

Beobachte:

- Wie sieht er jetzt aus?
- Wie groß ist er?
- Wie dicht ist er?
- Hat er ein Alter?
- Welches Geschlecht hat er?
- Wie ist sein emotionaler Zustand?
- Wie ist der Ausdruck seiner Augen? (das ist wichtig, um ihm Leben einzuhauchen und in eine emotionale Verbindung zu gehen)
- Was hast du an ihm vorher noch nicht entdeckt?

b) Jetzt kannst du den Dämon skizzieren. Dann schließe die Augen wieder und sieh den Dämon vor dir.

c) Ihm LAUT drei Fragen stellen:

- **Was willst du von mir?**
- **Was brauchst du wirklich?**
- **Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst?**

Warte nicht auf eine Antwort, sondern wechsele gleich den Platz.

SCHRITT 3: Der Dämon werden

Nimm dir Zeit, um im Körper des Dämons anzukommen. Nimm auch seine Haltung ein.

Stell dir dein normales Ich auf dem Platz gegenüber vor (den Platz zu wechseln ist wichtig, denn oft glauben wir zu wissen, was unser Dämon fühlt, wenn wir ihn anschauen, aber wenn wir uns an seine Stelle versetzen, haben wir ganz andere Empfindungen). **Wie fühlt es sich an, im Körper des Dämons zu sein? Betrachte dich selbst mit den Augen des Dämons. Was siehst du?**

Beantworte dann die drei Fragen aus Sicht des Dämons LAUT in der Ich-Form. Beginne die Sätze und lass von selbst entstehen, wie sie weitergehen:

- **Was ich von dir will, ist...**
- **Was ich wirklich brauche, ist...**
- **Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich...**

Der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Frage: Der Dämon des Alkoholismus will Alkohol, aber sein Bedürfnis ist vielleicht Sicherheit oder Ruhe. Das, was unsere Dämonen brauchen, ist oft hinter dem versteckt, was sie wollen. Mit der dritten Frage erfährst du, womit du den Dämon füttern musst. Achte darauf, dass die Antwort auf die dritte Frage ein Gefühl ist.

Beispiel: Nikotinsucht *verlangt* nach einer Zigarette, dabei *braucht* sie eigentlich Geborgenheit und wenn sie Geborgenheit bekommt, *fühlt* sie einen tiefen Frieden.

SCHRITT 4: Den Dämon füttern

a) Den Dämon füttern

- **Wechsle zurück auf deinen ursprünglichen Platz** und nimm dir die Zeit, wieder ganz in deinem Körper anzukommen. Dann visualisiere noch einmal den Dämon vor dir.
- **Rufe nun in deinem Körper das Gefühl von hervor** (die Antwort auf die dritte Frage) und erlaube dieser Empfindung, sich in deinem Körper auszubreiten.
- Dann stell dir vor, wie dein Körper **in Nektar zerfließt, der aus allen Gefühlen besteht**, die dein Dämon hat, wenn er bekommt, was er wirklich braucht (wenn es dir leichter fällt, dann lass den Nektar einfach aus deinem Herzen fließen). Der Nektar ist normalerweise flüssig, kann aber auch gasförmig sein oder jede beliebige Form annehmen. Achte auf seine Farbe und seine Erscheinungsform - befindet er sich in einem Gefäß, aus dem der Dämon trinkt oder in dem er badet oder strömt oder tropft er in den Dämon?
- **Visualisiere möglichst deutlich, wie der Dämon den Nektar aufnimmt** und stell dir vor, dass es einen unerschöpflichen Vorrat davon gibt und dass du ihn mit einem Gefühl grenzenloser Großzügigkeit und ohne Bedingungen darbietest.
- Nun **beobachte, wie der Dämon sein Erscheinungsbild verändert**, es gibt nichts, was er tun „sollte“, beobachte einfach, was passiert.
- **Frage, ob der Dämon vollständig zufrieden ist.** Nähre in weiter, falls er noch nicht satt ist.

b) Dem /der Verbündeten begegnen

Sobald sich der Dämon auflöst oder verändert, lernst du seine Kraft in ihrer wahren Gestalt kennen, die zu einer positiven, schützenden Gegenwart in deinem Leben werden kann. Dieser Verbündete kann jede Form haben, gleich, ob Mensch, Tier oder etwas anderes.

Frage den Dämon, ob er/sie dein/e Verbündete/r ist. Wenn nicht, dann lasse ihn einfach da sein und lade einen Verbündeten ein, daneben zu erscheinen. Dies kannst du auch tun, falls dein Dämon sich aufgelöst haben sollte.

Beschreibe deinen Verbündeten.

- Wie sieht er jetzt aus?
- Wie groß ist er?
- Wie dicht ist er?
- Hat er ein Alter?
- Welches Geschlecht hat er?
- Wie ist sein emotionaler Zustand?
- Wie ist der Ausdruck seiner Augen?
- Was hast du an ihm vorher noch nicht entdeckt?

c) Jetzt kannst du den Verbündeten skizzieren. Dann schließe die Augen wieder und sieh den Verbündeten vor dir. **Wie fühlst du dich in seiner/ihrer Gegenwart?**

d) Frage nun deine/n Verbündete/n LAUT:

- **Wie wirst du mir helfen?**
- **Wie wirst du mich beschützen?**
- **Welches Versprechen gibst du mir?**
- **Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen?**

Wechsle sofort noch einmal den Platz und versetze dich an die Stelle des Verbündeten. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um ganz in dessen Körper anzukommen, nimm seine Haltung ein oder Gesten, die er macht. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, dieser Verbündete zu sein. Dann beantworte möglichst genau die Fragen:

- **Ich werde dir helfen, indem ich...**
- **Ich werde dich schützen, indem ich...**
- **Ich verspreche dir, dass...**
- **Du kannst mich herbeirufen, indem du...**

Komme wieder zurück an deinen Platz und nimm dir einen Moment Zeit, wieder zu dir selbst zu finden. Betrachte deinen Verbündeten und stell dir vor, wie seine Unterstützung in dich einströmt. Sonne dich in der positiven Energie, die von ihm ausgeht.

e) Den Verbündeten integrieren und sich auflösen

Visualisiere noch einmal deinen Verbündeten und stell dir vor, wie seine Energie in dich einströmt.

Nun stelle dir vor, dass der Verbündete sich in Licht auflöst. Nimm wahr, welche Farbe dieses Licht hat. Lasse es in dich einströmen und sich mit jeder Zelle verbinden (eine Figur, die nach der vollständigen Sättigung des Dämons zurückgeblieben ist, aber nicht der Verbündete war, wird auch integriert).

Lasse die Form deines Körpers los und ruhe in der Energie deines Verbündeten. Dann erlaube, dass du dich selbst in die Leere auflöst.

„Je gewaltiger und fordernder der Dämon war, umso größer ist die Macht des Verbündeten, denn es ist die Gewalt des Dämons, die zur Kraftquelle des Verbündeten wird.“

SCHRITT 5: Im Gewahrsein ruhen

Der letzte Schritt ergibt sich ganz von selbst, nachdem du den Verbündeten integriert und ihn und dich selbst in Leere aufgelöst hast. Ruhe einfach in der Stille, im entspannten Sosein. Dieser letzte Schritt ist die wichtigste Phase. Versuche, diesen leeren Raum nicht mit Gedanken zu füllen, selbst wenn das offenen Gewahrsein zu Beginn nur wenige Momente anhält.

Dann nimm wieder deinen Körper wahr und spüre noch einmal das Gefühl der verbündeten Energie im Körper.