

# Dämonen füttern

von Tsültrim Allione nach Machig Labdrön

## Vorbereitungen

Das Dämonen-Füttern nach Tsültrim Allione erfolgt in fünf Schritten. Man wechselt hierbei an einem ruhigen Ort im Dialog zwischen dem Ich und dem Dämon zwischen zwei gegenüberliegenden Sitzplätzen, zwischen denen man den Platzwechsel mit geschlossenen Augen durchführen kann.

- Die Augen schließen und bis zum Ende der Durchführung geschlossen halten.
- Neun langsame, tiefe und entspannte Atemzüge nehmen und diese geistig wie folgt aufteilen:
  - Während der ersten drei Atemzüge mit dem Einatmen imaginieren, wie der Atem in die physischen Anspannungen wie Verspannungen oder Schmerzen im Körper einströmt und diese mit dem Ausatmen aus dem Körper entlässt. Mit dem Einatmen in diese Anspannungen hineinspüren und sie mit dem Ausatmen mitnehmen und wie den Atem im Raum loslassen.
  - Mit den zweiten drei Atemzügen imaginieren, wie der Atem in die emotionalen Spannungen von unangenehmen Gefühlen im Körper einströmt und diese über das Ausatmen vom Körper wegträgt. Wie zuvor mit dem Einatmen in die Anspannungen einspüren und sie mit dem Ausatmen im äußeren Raum loslassen.
  - Über die dritten drei Atemzüge den Atem in die mentalen Blockaden wie Gedankenknoten oder Gedankenräder, Nervosität oder Sorgen senden, diese erspüren und mit dem Ausatmen nach Außen entlassen.
- Sich ausreichend Zeit nehmen, den Motivationshintergrund der Durchführung zu analysieren und neben der eigenen Heilung einen übergeordneten Bezug zum Gesamtwohl herzustellen, also im Herzen den wirklich tief empfundenen, intensiven Wunsch entstehen lassen, die Arbeit zum eigenen Wohl wie auch zum Wohl aller Wesen durchzuführen.

## Schritt 1: Den Dämon finden

### ➤ Zielwahl:

Die Entscheidung für ein Thema und den dazu gehörenden Dämon treffen über Fragen wie:

- „Was beunruhigt mich – ängstigt mich – laugt mich aus – zehrt an meiner Energie – zieht mich hinunter – hat mich in letzter Zeit durcheinandergebracht?“
- „Was raubt mir gerade meine Energie?“
- „Wer ist ständig negativ in meinen Gedanken präsent?“
- „Was für ständig wiederkehrende Emotionen beschäftigen mich?“
- „Welche chronischen Beschwerden habe ich?“

Hierbei gilt es den ersten Dämon zu finden, unabhängig davon, wie viele andere Dämonen darunter oder dahinter versteckt sind oder sich bei weiteren Anwendungen vermutlich zeigen werden. Pro Durchführung ist nur mit einem Dämon zu arbeiten.

### ➤ Ortlokalisierung:

Sobald man sich entschieden hat, mit welchem inneren Dämon man arbeiten will, ist zu erkunden, wie er sich im Körper zeigt und anfühlt. Nach einer Einstimmung auf den Körper ist mit Hilfe intuitiver Weisheit der Bereich zu suchen, in dem die negative Energie des Dämons konzentriert ist – dieses Gefühl so intensiv wie möglich vergegenwärtigen.

### ➤ Beobachtung:

Den zuvor meist formlosen Körper des Dämons ausführlich erforschen hinsichtlich Form, Größe, Farbe, Beschaffenheit, Konsistenz, Temperatur, Geruch und Lautgebung. Aus all diesen Eigenschaften ein Wesen entstehen lassen.

Die Beschreibung des Dämons sollte hierbei ohne körperliche Beteiligung nur innerlich geistig oder verbal erfolgen, weil jede Form von Bewegung weitere Identifizierung bedeutet. Beschreibung allein hält einen mehr auf Distanz zu diesem doch eigenen Persönlichkeitsanteil. Bei der späteren Identifizierung mit dem Dämon ist körperliche Beteiligung dagegen hilfreich.

## Schritt 2: Den Dämon personifizieren und fragen, was er braucht

### ➤ Personifizierung

Das Konglomerat von Empfindungen und Beschaffenheiten, welches im letzten Schritt innerhalb des Körpers identifiziert wurde, nun als lebendiges Wesen personifizieren (bsw. als Tier, Mensch, Fabelwesen oder Ungeheuer). Diese Empfindung extrem intensivieren und sie dann aus sich heraus auf den Platz sich selbst gegenüber fließen lassen – dies kann auch mit einer Bewegung unterstützt werden.

Das Empfinden / Gefühl zum Problemthema wird dadurch zu einem lebendigen Wesen außerhalb des Körpers und örtlich zu einem Gegenüber in Form einer Art Tier, eines menschenähnlichen Wesens, eines Fabelwesens oder Ungeheuers. Hierbei ist nicht zu hinterfragen, ob die Gestalt des Dämons ausgedacht oder echt ist. Da das Empfinden der Problematik in die Erschaffung der Gestalt des Dämons einfließt, ist dies immer passend und richtig. Wichtig ist nur, dass die Gestalt belebt ist und eine Art Gesicht mit Augen hat. Unbelebte Objekte wie beispielsweise ein Stein sind zur Weiterentwicklung anzuregen über die Frage: „Wie würdest du aussehen, wenn du ein lebendiges Wesen wärst?“. Die Entstehung des Bildes ist nicht kognitiv zu lenken, sondern dem Unbewussten zu überlassen, welches dieses Bild dann aus sich heraus entstehen lässt.

Was immer gerade entstanden ist, ist nun sehr genau zu erkunden. Hierbei ist zu achten auf Farbe, Hautbeschaffenheit, Geschlecht, Größe, Charakter, Gemütszustand, Augenausdruck, eventuelle Ähnlichkeit mit menschlichen Wesen oder Besonderheiten, die man bisher vielleicht noch nie gesehen hat. Ebenso ist die emotionale Verfassung dieses Wesens zu erkunden, was es eventuell fühlt, was es empfindet und was für eine Persönlichkeit es vermutlich haben könnte.

### ➤ Befragung

Bei jeder Form von Arbeit mit einem inneren Anteil, der nach außen externalisiert wird, entsteht ein Freiraum zwischen sich und seinem Problem, wodurch sich das Gefangensein in der Thematik bereits ein wenig auflöst. Der entstehende Abstand zum Problem erleichtert die Erforschung des jeweiligen psychischen Musters, was in diesem Fall über drei laut gestellte Fragen erfolgt, die klären sollen, was den Dämon zufrieden stellt. Während der Befragung und des gesamten weiteren Prozesses ist der innerliche Augenkontakt mit den Augen des Dämons sehr wichtig, die realen körperlichen Augen sind der weiteren Platzwechsel möglichst nicht zu öffnen.

Während man also innerlich dem Dämon in die Augen sieht, sind folgende drei Fragen zu stellen:

1. Was willst du von mir?
2. Was brauchst du von mir – was ist dein wahres Bedürfnis hinter dem oberflächlichen Wollen?
3. Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst?

Die drei Fragen wortgetreu der Reihe nach stellen und nicht die Antwort abwarten, sondern sofort auf den Platz des Dämons wechseln. (

## Schritt 3: Zum Dämon werden

### ➤ Den Dämon fühlen:

Mit weiterhin geschlossenen Augen den Platz des Dämons einnehmen. Einige tiefe Atemzüge nehmen und spüren, wie man zum Dämon wird. Sich ausreichend Zeit nehmen, um sich in die neue Identität einzufühlen. Den Dämon durch sich hindurch lebendig werden zu lassen und sich wirklich ganz und gar in sein Wesen einfühlen, in seine Haltung, sein Empfinden, seine Emotionen.

Falls hilfreich, kann man auch laut sagen: „Ich bin nun der Dämon ... xy ... und ich fühle mich .....“

In der Imagination beobachten wie das nun gegenüberstehende „Ich“ (das Alltagsself) aus Sicht des Dämons aussieht.

### ➤ Die Fragen beantworten:

In der Ich Form (als Dämon) die drei Fragen laut beantworten:

1. Was ich von dir will, ist ...
2. Was ich von dir brauche, ist...
3. Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich ...

Die Forderung des Dämons an das bewusste Ich in der ersten Antwort machen die Bindungen deutlich, über die er immer wieder im Erleben störend auftaucht. Das Wollen der ersten Antwort entspricht meist noch nicht dem darunter liegenden wirklichen Bedürfnis, also dem, was der Dämon tatsächlich braucht. Unter einer Sucht wie beispielsweise der nach Schokolade liegt ein weiteres tatsächliches Bedürfnis nach etwas völlig Anderem. Solange dieses tiefere Bedürfnis nicht ermittelt und anschließend gestillt wird, bleibt das Verlangen nach Schokolade bestehen. Dieses Bedürfnis wird mit der zweiten Frage nach dem „Brauchen“ ermittelt.

Wenn an dieser Stelle negative oder aggressive Antworten kommen ist nachzufragen, was der Dämon dann davon hätte, wenn das geforderte passieren würde. Irgendwann im Frageprozess zeigt sich dann seitens des Dämons ein Bedürfnis / ein „Brauchen“.

Mit der Befriedigung dieses Bedürfnisses, also dessen, was so dringen gebraucht wird, entsteht ein Gefühl. Die Antwort auf die dritte Frage macht dieses Gefühl konkret und zeigt die Beschaffenheit des späteren Futters für den Dämon. Indem der Dämon mit dem Nektar das Gefühl erhält, dass seinem Suchtverhalten zugrunde liegt, wird nicht nur ein Symptom bekämpft, sondern die Ursache beseitigt. Sollte die Antwort auf die dritte Frage einmal tatsächlich nicht gegeben werden, dann kann zwar weniger konkret aber doch wirksam im nächsten Schritt der Körper zu einem Nektar von Mitgefühl und liebevoller Zuwendung geschmolzen und dem Dämon überreich werden.

#### **Schritt 4: Den Dämon nähren und dem/der Verbündeten begegnen**

Nähren und Schenken sind die effektivste Wortwahl für das ‚Füttern mit Nektar‘ (Füttern enthält sprachlich eher den Zusammenhang mit Zwangsbeglückung).

Im Opferritual des Nährens / Fütterns schenkt man dem Dämon die eigene Körperlichkeit, was im westlichen Empfinden oft als sehr fremd empfunden wird. Hierbei gilt aber zu bedenken, dass jedem psychischen Leid ein früh entstandenes Persönlichkeitsmuster zugrunde liegt, welches auf innerer Not basiert. Um diese Not des inneren Kindes zu beseitigen, ist die bisher offensichtlich erfolglose Strategie von Konfliktlösung grundlegend zu ändern. Der buddhistisch-psychologische Weg hierfür ist die Koppelung von eigenem Leid und dem Leid anderer Wesen mit dem eigenen Mitgefühl, um sich dann materiell aufzulösen und dadurch auch das Leid zu löschen. Über die totale Hingabe und Selbstaufgabe wird der Dämon befriedigt und über die jeweiligen inneren Bilder die äußere Materie verwandelt.

Voraussetzung für den Erfolg des Prozesses ist, das bewusst beobachtende Ich von der visualisierten Handlung zu trennen, also das Bewusstsein und damit das eigene Ego für die Dauer des Opferrituals von seiner materiellen Existenz zu entkoppeln.

##### **Den Dämon nähren**

Den ursprünglichen Platz wieder einnehmen und sich mit einem tiefen Atemzug in die wieder neue Position des Selbst eingewöhnen. Sobald man im Empfinden wieder ganz bei sich angekommen ist, innerlich nochmals den gegenüberstehenden Dämon betrachten und ihn ganz genau wahrnehmen.

##### ➤ **Sich dissoziieren:**

Das Bewusstsein vom Körper trennen und es zum Beobachter-Bewusstsein der weiteren Vorgänge werden lassen. Dazu entweicht das Bewusstsein durch den Scheitelpunkt des Kopfes und verbindet sich je nach eigenem Empfinden mit der Visualisierung der grimmigen Weisheitsmutter Troma (die tanzende schwarze oder dunkelblaue Gottheit, die die Umwandlung des Körpers in Nektar überwacht) oder mit einer Daikini (ein weibliches Weisheitswesen).

##### ➤ **Den Nektar offerieren / den Dämon nähren:**

Imaginieren, wie der Körper zu Nektar zerfließt, der genau sämtliche Eigenschaften des Gefühls aufweist, das der Dämon nach seiner eigenen Aussage haben würde, wenn er satt wäre (gemäß der Antwort auf die dritte Frage). Der Nektar wird somit zum verdichteten Symbol für die emotionalen Bedürfnisse des Dämons.

Die Auflösung des Körpers und Umwandlung zu Nektar kann erfolgen von den Füßen zum Kopf, von Füßen und Kopf in Richtung Herz oder augenblicklich und spontan, wichtig ist, dass die Umwandlung in Nektar (flüssig, gasförmig oder in beliebiger Form) tatsächlich erfolgt.

Farbe und Erscheinungsform des Nektars sind genau zu beobachten. Es kann in der Imagination ein

Gefäß entstehen, aus dem der Dämon den Nektar trinken kann oder er fließt oder strömt ihm einfach zu und wird von seinem Mund oder gesamten Körper aufgenommen. Es ist jede nur irgendwie denkbare Form der Aufnahme oder Nutzung des Nektars (darin baden) möglich – ausgeschlossen sind Imaginationen, die dem Dämon schaden. Wichtig ist ein Gefühl grenzenloser Freigiebigkeit, der Fluss des Nektars muss ohne beschränkende Emotionen völlig großzügig, also wie aus einem unerschöpflichen Vorrat erfolgen. Da Gefühle, die von Herzen kommen, unbegrenzt vorhanden sind, ist genügend Nachfluss an Nektar vorhanden.

Sollte das Schmelzen des Körpers zu Nektar problematisch oder unmöglich sein, ist eine mögliche Alternative die, im Herzen ein Gefühl von Frieden zu entwickeln, welches in Form von Licht zum Dämon strahlt und sich vor ihm in Nektar verwandelt. Das Auflösen des Körpers zu Nektar ist verglichen mit dem Lichtstrahl aus dem Herzen, der sich vor dem Dämon in Nektar verwandelt nicht unbedingt besser, der Dämon wird bei beiden Optionen gleichermaßen satt und die Nachhaltigkeit des Ergebnisses ist ebenso gleich. Für die eigene innere Entwicklung kann es jedoch von Vorteil sein, den Schritt gegangen zu sein, sich wirklich vollkommen dem Dämon auch in körperlicher Form dargeboten und auch noch diese Grenze überschritten zu haben.

➤ **Die Verwandlung des Dämons wahrnehmen:**

Den Dämon bei der Aufnahme des Nektars genau beobachten (die Art der Aufnahme) und etwaige Veränderungen an seinem Erscheinungsbild wahrnehmen. Meist verändert sich der Dämon mit zunehmender Zufuhr von Nektar wesentlich und sieht in gesättigtem Zustand völlig anders aus oder löst sich in Rauch / Nebel auf bzw. schmilzt zu Wasser oder verdunstet.

Den Nektar unbedingt so lange fließen lassen, bis der Dämon völlig gesättigt ist. Sollte er unersättlich zu sein scheinen, kann imaginiert werden, wie er eventuell aussehen würde, wenn er doch gänzlich zufriedengestellt werden könnte, oder der Vorgang ist im Zeitraffer zu imaginieren.

Abschließend entweder sofort zum 5. Schritt übergehen oder den Verbündeten kennenlernen.

➤ **Dem/der Verbündeten begegnen:**

Wenn mit Abschluss des Nährens ein neues Wesen den Platz des Dämons einnimmt, ist es zu fragen, ob es der Verbündete ist (die Antwort kommt meist sehr schnell und eindeutig als ja oder nein).

Bei Zustimmung ist wie unten angegeben fortzufahren, ansonsten ist zuerst zu bitten, dass neben dem verwandelten Dämon oder an dessen Stelle ein Verbündeter erscheint. Falls sich der Verbündete zunächst nur als unbelebter Gegenstand oder Licht zeigt, ist auch hier ist wieder die Bitte nach Personifizierung zu stellen.

Mit Erscheinen des Verbündeten wird die frühere Macht, Gewalt und Forderung des Dämons nun im selben Ausmaß zur positiven Kraft und Stärke des Verbündeten.

Dieser Verbündete ist nun ebenso in allen Einzelheiten seiner Erscheinungsform wahrzunehmen wie zuvor der Dämon hinsichtlich Farbe, Größe, evt. Geschlecht, Ausstrahlung, emotionaler Verfassung. Wichtig ist hierbei wiederum der innerlich imaginierte Augenkontakt.

Anschließend ist dem Verbündeten laut eine oder alle der folgenden Fragen zu stellen:

- **Wie wirst du mir helfen?**
- **Wie wirst du mich beschützen?**
- **Welches Versprechen kannst du mir geben?**
- **Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen (dich wiederfinden), wenn ich dich brauche?**

Wieder den Platz wechseln, zum Verbündeten werden, sich vollkommen mit ihm identifizieren und bei Bedarf auch die Haltung des Verbündeten einnehmen. Nun intensiv spüren, wie man sich als Verbündeter fühlt und mit welchem Blick man auf sein Alltags-Selbst blickt – mit dessen Problem von ..... – weshalb es einem nun gegenübersteht und einem gerade einige Fragen gestellt hat.

Und bezogen auf diese Schwierigkeiten antwortet man nun – während man seinem Alltags-Selbst imaginativ in die Augen sieht – auf die gestellten Fragen:

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

### ➤ **Den Verbündeten integrieren:**

Auf den ursprünglichen Platz wechseln und einige Zeit lang die helfende und schützende Energie des Verbündeten spüren, wie sie in einen einströmt und positiv wirkt. Hierfür innerlich zum Verbündeten blicken, der einem gerade zugesagt hat:

- Einem zu helfen indem ..... die Antwort bei sich ankommen, in sich einströmen und positiv wirken lassen.
- Einen zu beschützt indem ..... auch diese Antwort verinnerlichen und spüren.
- Einem versprochen hat, dass er/sie ..... die Kraft dieses Versprechen in sich einfließen lassen.
- Einem zugesagt hat, in einer kritischen Situation mit Rat und Hilfe beizustehen, indem man ..... die Sicherheit spüren, die man aus dieser Zusage gewinnt.

Die gegebenen Antworten auf sich wirken lassen, die Information in sich aufnehmen und den Schutz und die positive Unterstützung seines Verbündeten spüren.

Anschließend imaginieren, mit dem Verbündeten eins zu werden, sein zutiefst nährendes Wesen in sich aufzunehmen und mit ihm zu verschmelzen, indem er liebevoll zu Licht gewandelt und das Licht in sich selbst aufgelöst wird. Die Weisheit des Verbündeten verbindet sich in diesem Moment gänzlich mit dem eigenen Selbst und dieser Vorgang verdeutlicht, dass der Verbündete tatsächlich zu einem untrennbaren Teil des eigenen Ich wird. (Wenn nach der Wandlung des Dämons zum Verbündeten doch noch irgendeine Art von Wesen an der Stelle des vorherigen Dämons bestehen geblieben war, dann ist dies zusammen mit dem Verbündeten zu integrieren).

Nachdem die Wirkung der Unterstützung durch den Verbündeten ausreichend lange gespürt wurde, kehrt mit diesem Integrationsprozess das nun zutiefst verwandelte eigene Wesen in den eigenen Körper zurück. Dieser abschließende Schritt führt zur Auflösung des gesamten inneren Geschehens zu Leere / leerem Raum / reinem Gewahrsein.

## **Schritt 5: Im Gewahrsein ruhen**

Als extrem wichtiger Schritt verweilt man nach der Vereinigung mit dem Verbündeten und der anschließenden Auflösung in der Leere.

Hierbei den Geist im reinen Sein ruhen lassen, ohne irgendwie handeln zu müssen oder eine bestimmte Erfahrung herbeiführen zu wollen. In diesem Ruhen im reinen Gewahrsein alle Bilder und alle Aktivitäten loslassen und den meditativen Zustand so lange wie möglich beibehalten, ohne den Raum anzufüllen und ohne irgendetwas erreichen oder rasch zum Ende kommen zu wollen.

Mit jeder Pause von Denken, auch wenn diese nur wenige Sekunden dauert, kann entspannte Bewusstheit den Platz des Gedankenstroms einnehmen. In diesem Zustand sind alle Vorstellungen von ‚Ich‘, ‚Dämon‘, ‚Selbst‘ (mit allen seinen Anhaftungen) transzendierte und durch entspanntes So-Sein und Aufgehen in der Leere ersetzt. Man befindet sich im Raum zwischen den Gedanken, in entspannter Bewusstheit – geistig ruhend in reinem Gewahrsein.

Dieser Schritt ist die Voraussetzung für eine nachhaltige Veränderung, da hier alle Identifikationen aufgelöst werden und man in einem Zustand von Zentrierung gelangt, jenseits aller bewertenden Polarisierungen – ein optimaler Ausgangspunkt für eine Meditation.

### **Abschluss → Widmung:**

Die im Prozess gewonnene gute Energie zu einem oder mehreren anderen Menschen fließen lassen und so die gewonnene Energie teilen.

Abschließend vorsichtig die realen Augen öffnen und sich ganz langsam wieder mit der äußeren Welt verbinden. Nachspüren, wie sich der eigene Blick auf die Welt jetzt anfühlt, welche Erkenntnisse und Einsichten gewonnen wurden, was sich verändert hat (bei Bedarf schriftlich festhalten).

\*\*\*\*

- Wenn in einer Sitzung neue Themen auftauchen, diese nicht mit einbeziehen, sondern erst den Prozess abschließen und später eine neue Sitzung durchführen.
- In späteren Sitzungen auch zum selben Thema kann der Verbündete sofort gerufen werden, der Dämon ist jedoch immer wieder neu zu füttern.
- Verbündete können später bei Bedarf in einer Art Dialog befragt werden, wie während der Sitzung über Fragen und Platzwechsel.