

Nach Tsültrim Alliones Auffassung sind innere Dämonen all das, was einen daran hindert, frei zu sein: Ängste, Krankheiten, Sorgen, Süchte und negative Gefühle. Darüber hinaus macht sie darauf aufmerksam, dass das Festhalten an Hoffnungen und Wünschen ebenfalls hinderlich und einengend sein kann, sie nennt sie unsere »Abgötter«. Mit der Übung des »Dämonen-Fütterns« sollen sich sowohl die Dämonen als auch die Abgötter in Helfer und Verbündete verwandeln lassen.

DIE FÜNF SCHRITTE DES DÄMONEN-FÜTTERNS

Die Übung des »Dämonen-Fütterns« wird nach Tsültrim Allione in fünf Schritten durchgeführt. Man setzt sich dabei vor einen leeren Stuhl oder ein zweites Kissen, um während des Dialogs die Plätze tauschen zu können und schließt seine Augen.

Schritt 1: Den Dämon im Körper aufspüren

Nachdem du Dich entschieden hast, mit welchem inneren Dämon oder Abgott Du arbeiten möchtest (zum Beispiel mit einem Angst-, Krankheits- oder Suchtdämon), spürst Du ihn in Deinem Körper auf und erkundest, wie er sich dort zeigt und anfühlt.

Schritt 2: Den Dämon personifizieren und fragen, was seine Ziele sind

Du visualisierst nun Dein Körpergefühl als lebendiges Wesen Dir gegenüber und siehst es Dir genau an. Dann stellst Du ihm drei Fragen: Was willst du von mir? Was brauchst du von mir? Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst? Nun wechselst Du auf den Platz des Dämons.

Schritt 3: Selbst der Dämon werden

Du gehst nun ganz in die Identifikation mit diesem Wesen und beantwortest aus dieser Perspektive die drei gestellten Fragen: *Was ich von dir will, ist... Was ich von dir brauche, ist... Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich...* Nun wechselst Du wieder zurück auf den eigenen Platz.

Schritt 4: Den Dämon füttern und dem Verbündeten begegnen

Du löst nun zunächst Dein Beobachter-Bewusstsein von Deiner Körperlichkeit ab und visualisierst dann, wie sich Deine körperliche Substanz in einen ‚Nektar‘ bzw. in Energie verwandelt, der genau die Eigenschaften hat, die Deinen Dämon zufrieden und glücklich machen. Diese Substanz stellst Du ihm dann in unbegrenzter Menge zur Verfügung, beobachtest ihn, wie er sich die Energie einverleibt, so lange, bis er ganz und gar gesättigt ist. Wenn es funktioniert, dann kannst Du währenddessen oder danach beobachten, wie sich Dein »Dämon« verwandelt.

Ein irgendwie verändertes Wesen sitzt Dir nun vielleicht gegenüber. Du eruerst, ob es ein Verbündeter ist. Wenn es sich als solcher zeigt, stellst Du ihm wieder Fragen: *Wie wirst du mir helfen? Wie wirst du mich beschützen? Welches Versprechen kannst du mir geben? Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen?*

Du wechselst nun noch einmal den Platz und beantwortest die Fragen aus der Identifikation mit dem verbündeten Wesen: *Ich werde dir helfen, indem ich... Ich werde dich beschützen, indem ich... Ich verspreche dir, dass... Du kannst mich herbeirufen, indem du...* Nun wechselst Du wieder den Platz. Nachdem Du die Wirkung dieser Unterstützung auf Dich erspürt hast, lässt Du nun das verwandelte Wesen wieder in Deinen Körper zurückkehren und löst das ganze innere Geschehen zuletzt in einen leeren Raum, in reines Gewahrsein, auf.

Schritt 5: Im Gewahrsein ruhen

In dieser Ruhe, in der sich alle Bilder und alles bewusste Tun eingeebnet haben, verweilst Du nun noch so lange, wie es Dir angenehm ist.

Quellen:

Allione, Tsültrim: Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung. Mit einem Vorwort von Jack Kornfield. 5. Auflage, Deutsche Erstausgabe Arkana Verlag, München 2009. Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel „Feeding Your Demons. Ancient wisdom for resolving inner conflict.“ bei Little, Brown and Company, New York.

Gallen, Maria-Anne: Das Füttern der Dämonen. Eine psychologische Interpretation der buddhistischen Chöd-Praxis. Erschienen in „Connection-Spirit“, 11/2010.