

Schatten-Arbeit

Den inneren „Dämonen“ Nahrung geben

Wir alle kennen sie wohl: unsere „inneren Dämonen“, die uns erschrecken, uns Energie entziehen und uns nicht ruhen lassen... bis wir sie wirklich bewusst anschauen. Unsere inneren „Dämonen“ treten selten mit Fratzen auf wie Wasserspeier an alten Kathedralen, sondern können sich auf vielerlei Weise bemerkbar machen: als Körpersymptome oder chronische Krankheit, als Essstörung oder Alkoholismus, als Ängste oder Zwänge, als ständige Alpträume oder innerer Leistungsdruck.

Wer als Workaholic rund um die Uhr arbeitet oder als Internet-Junkie nicht vom PC wekommt, wer immer wieder nachts den Kühlschrank plündert und sich danach selbst nicht mehr mag, wer es im zehnten Anlauf nicht schafft, vom Nikotin oder einer ungesunden Beziehung loszukommen, der

weiß, was ich mit „inneren Dämonen“ meine. Diese Schatten-Anteile führen tief in unserem Inneren scheinbar ein Eigenleben jenseits unserer Kontrolle. Sie entziehen sich so lange unserem bewussten Blick, wie wir der aktiven Begegnung mit ihnen ausweichen.

Herakles: Der Kampf des Helden

Nun gibt es ja verschiedene Möglichkeiten, „Dämonen“ zu begegnen. Unsere Kultur wird vor allem vom Mythos des männlichen Helden geprägt, der das „Ungeheuer“ im Kampf besiegt und tötet. Ein Beispiel dafür ist der Sieg des griechischen Sagenhelden Herakles über die Wasserschlange Hydra. Die mächtige Hydra lebte in einer unterirdischen Höhle und hatte neun Köpfe, acht sterbliche und einen unsterblichen. Jedesmal, wenn Herakles

der Hydra einen Kopf abschlug, wuchsen aus dem Stumpf zwei neue nach. Der Dämon wurde umso gefährlicher, je länger der Kampf währte. Die einzige Möglichkeit war, alle Stümpfe sofort mit einer Fackel auszubrennen. Schließlich schlug Herakles der Hydra den unsterblichen Kopf ab und bedeckte ihn mit einem Felsblock – doch wehe, wenn der Felsblock mal zur Seite rollt...! Das Problem war nur scheinbar gelöst, der „Dämon“ lebte im Untergrund weiter und wartete auf die nächste Chance, wieder an die Oberfläche zu kommen.

Machig Labdrön: Einladen und Nähren

Es gibt jedoch einen anderen und viel sanfteren Weg, den „Dämonen“ zu begegnen: auf weiblich-nährende Weise.

Diesen Weg ging z.B. Machig Labdrön, eine tibetische Yogini und buddhistische Meisterin aus dem 11. Jh. Sie begab sich in tief meditativen Zustand in die Krone eines Baumes neben einem See, in dem ein furchterregender Wasserdämon lebte. Der Dämon war darüber so wütend, dass er weitere Dämonen herbei rief, um Machig im Baum anzugreifen.

Doch Machig hatte in ihrer Meditation erkannt: das „Ich“ ist letztlich eine leere Illusion - es gibt kein „Ich“, an dem sie festhalten müsse, und somit nichts, das gegen etwas anderes zu schützen wäre. Statt sich gegen die Angreifer zu wehren, tat sie das genaue Gegenteil: sie lud die hungrigen Dämonen ohne jede Furcht dazu ein, ihren Körper als Nahrung zu genießen. Die Dämonen waren überrascht und erkannten Machigs innere Kraft und Überlegenheit an. Sie unterwarfen sich und boten ihre Dienste an. Aus bedrohlichen Dämonen wurden ihre Schützer und Verbündeten.

Leerheit

Zwei Wege – zwei Ergebnisse

Was haben die Geschichten von Herakles und Machig Labdrön nun gemeinsam? Das Wasser als Aufenthaltsort eines Wesens, das uns furchteinflößend scheint.

Das Wasser symbolisiert den Bereich der Emotionen, der starken inneren Bilder. Der Archetyp des Dämons steht für mächtige innere Kräfte, die scheinbar außerhalb unserer bewussten Kontrolle liegen.

Was Herakles und Machig jedoch unterscheidet, ist die Art, wie beide die Begegnung gestalten, männlich-kämpferisch oder weiblich-nährend. Und welche Geschichte weist auf eine langfristige, heilsamere Lösung des Konfliktes hin...?

Vielleicht ist ja das, was uns plagt und umtreibt, nur ein leidender Anteil von uns, der einfach gesehen werden möchte und echte Zuwendung braucht? Wenn wir unsere unheimlich erscheinenden Schattenanteile aus dem dunklen Untergrund ins Licht holen, können wir uns wieder mit ihrer Energie verbinden. Auf diese

Den Dämonen Nahrung geben

Inspiziert von den buddhistischen Lehren Machig Labdröns hat die amerikanische Autorin Tsültrim Allione eine Übung entwickelt, die sie in ihrem neuen Buch vorstellt: „Den Dämonen Nahrung geben – buddhistische Techniken zur Konfliktlösung“ (Arkana-Verlag).

In einem Visualisierungs-Prozess aus fünf Schritten können wir unseren „inneren Dämon“ aufspüren und ihm in einer Art Gestalt-Übung von Angesicht zu Angesicht begegnen (siehe ‚Kasten‘ auf Seite 8).

Die Botschaft verstehen

Mit dieser sanften Methode können wir uns immer mehr mit unseren inneren Störenfriedern anfreunden und aussöhnen, werden vollständiger und „heiler“. Auch im Rahmen therapeutischer Verfahren findet sie Anwendung bei eigens dafür geschulten und zertifizierten Fachkräften. Durch konsequentes Arbeiten mit dieser Methode über einen längeren Zeit-

Leerheit

In der buddhistischen Philosophie spielt der Begriff „Leerheit“ eine wichtige Rolle: die Erkenntnis, dass nichts aus sich selber heraus eine von allem anderen unabhängige Existenz hat. Was wir als „Ich“ bezeichnen, ist nichts Festes, sondern ein Prozess in ständigem Wandel. „Mein Ich“ als Baby ist ein anderes „Ich“ als mein „Ich“ als Kind, als Frau oder in 10 Jahren. Wir identifizieren uns meist mit bestimmten Eigenschaften und sagen: „Das bin ICH“, von anderen distanzieren wir uns und sehen sie nur außerhalb von uns. So entsteht eine Spaltung zwischen uns und allem um uns herum: die trennende Dualität, die unser Erleben meist prägt, führt dazu, dass wir innere Anteile von uns abspalten und sie nun im Außen bekämpfen wie Herakles die Hydra.

aus dem dunklen Untergrund ins Licht holen, können wir uns wieder mit ihrer Energie verbinden. Auf diese Weise können wir unsere ursprünglichen inneren „Dämonen“ sogar zu unseren Helfern und „Verbündeten“ machen.

und zertifizierten Fachkräften. Durch konsequentes Arbeiten mit dieser Methode über einen längeren Zeitraum konnten auch chronisch Kranke gewisse Besserung erleben. Krankheiten, Süchte oder Symptome halten oft eine Botschaft für unserer



Psyche bereit, die uns im Rahmen dieser Übungen klar werden könnte.

Wenn wir herausfinden, was an uns nagt, was unser wirkliches – bisher unerkanntes – inneres Bedürfnis ist, kommen wir innerer Ganzheit ein Stück näher. Dann werden uns unsere inneren „Dämonen“ immer wohlher gesonnen und unterstützend als Verbündete zur Seite stehen. Die vormals gebundenen Kräfte können konstruktiver für unsere wahren Bedürfnisse freigesetzt werden.

Tsültrim Allione kommt im Juni nach Deutschland

Tsültrim Allione war eine der ersten westlichen Frauen, die 1970 nach tibetisch-buddhistischer Tradition zur Nonne ordiniert wurden. Nach 3 Jahren gab sie ihre Roben zurück, heiratete und zog drei Kinder groß. Sie lehrt seit über 35 Jahren in der ganzen Welt und gründete 1993 in Colorado das Meditationszentrum Tara Mandala. Durch ihr erstes Buch „Tibets weise Frauen“ wurde sie auch in Deutschland bekannt. Im Juni 2012 kommt sie wieder hierher, um ihr Wissen auf Seminaren an Interessierte weiterzugeben.

Kerstin Yamuna Becker

Das Buch zum Thema:

**Den Dämonen
Nahrung geben**
ISBN 978-3442338306
Arkana, 352 Seiten
€ 18,95



Weitere Informationen

bei der Autorin unter:

Tel. 0 21 31 - 84 07 20
astrologie-als-weg@hotmail.de

und zu Seminarterminen mit

Tsültrim Allione unter:

www.taramandala-sangha.de

Übung: „Dämonen-Füttern“ in fünf Schritten

Man benötigt zwei Stühle oder Kissen in einem Abstand, der bei geschlossenen Augen einen leichten Platzwechsel ermöglicht. Dann entscheidet man, mit welchem Thema man arbeiten möchte.

Nach einer vorbereitenden Meditation spürt man mit geschlossenen Augen in den Körper hinein, wo und wie sich das Thema am deutlichsten bemerkbar macht, z.B. durch Verspannung, Druck, Schmerz etc. Dann spürt man hin, welche Temperatur, Beschaffenheit, Farbe etc. diese Empfindung haben könnte.

Als nächstes intensiviert man diese Körperempfindung und lässt sie auf dem Platz gegenüber Gestalt annehmen.

Wie sieht dieser Dämon aus? Man betrachtet ihn genau in allen Einzelheiten, sein Aussehen, seine Haltung, seinen Blick, seine gefühlsmäßige Stimmung usw.

Nun stellt man ihm die drei Fragen:

„Was willst Du?“

„Was brauchst Du wirklich?“

„Wie wirst Du Dich fühlen, wenn Du bekommst, was Du wirklich brauchst?“

Gleich danach wechselt man mit geschlossenen Augen den Platz, fühlt sich in den Dämon ein und antwortet als Dämon:

„Was ich will, ist ...!“

„Was ich wirklich brauche, ist...“

„Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich...“

Als nächstes wechselt man mit geschlossenen Augen zurück auf den eigenen Platz und nimmt sich Zeit, dort anzukommen. Man stellt sich jetzt vor, dass sich der eigene Körper in einen Nektar verwandelt, der genau die Qualität des Gefühls besitzt, das der Dämon hätte, wenn er bekäme, was er wirklich braucht. Diesen Nektar bietet man dem Dämonen in unerschöpflicher Menge als Nahrung an, bis er völlig satt und zufrieden ist.

Wie verändert sich der Dämon danach – oder verschwindet er etwa? Sitzt ein anderes Wesen dort an seiner Stelle? Ist das der Verbündete?

Dann fragt man den Verbündeten:

„Wie wirst du mir helfen?“

„Wie wirst du mich schützen?“

„Wie versprichst du mir?“

„Wie kann ich mit dir Kontakt aufnehmen?“

Wieder wechselt man den Platz und antwortet als Verbündeter:

„Ich helfe dir, indem...“

„Ich schütze dich, indem...“

„Ich verspreche dir...“

„Du kannst mit mir Kontakt aufnehmen, indem...“

Man kommt zurück auf dem eigenen Platz und stellt sich vor, wie sich der Verbündete in Licht auflöst, das man als die Energie des Verbündeten in sich aufnimmt.

Danach stellt man sich vor, dass man sich selber „in Leerheit auflöst“, und verweilt in einem Zustand jenseits der Dualität.

Zum Abschluss wird die positive Energie, die in dieser Übung entstanden ist, dem Wohle aller Wesen gewidmet – denn wer an sich selber arbeitet, trägt zugleich zum Wohle anderer um ihn herum bei.

Auch mit dem Verbündeten können wir in einer weiteren Übung in Dialog treten, ihm Fragen stellen und dann seine Energie in uns aufnehmen.

Darüber hinaus ist es hilfreich, die Erfahrungen aus den Übungen zu notieren, zu malen oder mit Ton zu arbeiten – mit Ton lässt sich die Transformation direkt erfahren, weil der „Dämon“ im wahrsten Sinne des Wortes in den „Verbündeten“ umgeformt werden kann.