

# **Den Dämonen Nahrung geben: Ausführlicher Verbündeten-Prozess**

## **Neun Atemzüge zur Entspannung**

Dieselben Atemzüge wie bei einer Dämonenarbeit.

(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.)

## **Motivation**

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

## **Schritt 1: Rufe deine(n) Verbündete(n) herbei**

Rufe deine(n) Verbündete(n) herbei, dem oder der du in einem vorherigen Prozess begegnet bist und mit dem oder der du gerne näheren Austausch haben möchtest. (Nutze dazu die Antwort auf die 4. Frage: „wie kann ich Zugang zu dir bekommen“ aus der Dämonenarbeit.) Lasse deine(n) Verbündete(n) vor dir erscheinen. Achte wieder auf alle Einzelheiten des oder der Verbündeten: die Größe, die Farbe, die Oberfläche des Körpers, die Dichte, das Geschlecht, den Charakter, die emotionale Verfassung und den Blick in den Augen. Entdecke etwas an ihm oder ihr, das du zuvor noch nicht gesehen hast.

## **Schritt 2: Stelle dem oder der Verbündeten deine Fragen**

Frage deine(n) Verbündete(n) alles, was du wissen möchtest; deine Frage kann so umfassend oder spezifisch sein, wie du willst.

## **Schritt 3: Nimm den Platz des oder der Verbündeten ein und beantworte die Frage**

Sobald du die Frage gestellt hast, tausche den Platz und setze dich auf den Platz des oder der Verbündeten.

Nimm dir einen Moment Zeit, im Körper des oder der Verbündeten anzukommen. Achte darauf, wie es sich anfühlt, in diesem Körper zu sein. Wie schaut dein normales Selbst aus der Sicht des oder der Verbündeten aus?

Wenn du der oder die Verbündete geworden bist und jetzt dein normales Selbst vor dir siehst, beantworte die Frage.

#### **Schritt 4: Kehre auf deinen ursprünglichen Platz zurück**

So kannst du den Dialog mit dem oder der Verbündeten fortsetzen und so viele Fragen stellen, wie du möchtest.

Wenn du zum letzten Mal auf deinen ursprünglichen Platz zurückgekehrt bist, nimm dir Zeit, um die von dem oder der Verbündeten angebotene Hilfe und den Schutz zu spüren.

Sieh deine(n) Verbündete(n) 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 Gewährsein ruhen**

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 oder der 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](mailto:info@taramandala.org) [www.taramandala.org](http://www.taramandala.org)