

Partner-Übung

Kurzversion der fünf Schritte von "Den Dämonen Nahrung geben"

Vorbereitung

Zu Beginn frage deine Partnerin, ob sie weiß, mit welchem „Dämon“ oder „Gott“ (Schwierigkeit oder Thema) sie arbeiten will. Sie muss dir nicht sagen, worum es geht, es sei denn sie möchte es. Aber sie muss es für sich selbst wissen. Frage deine Partnerin außerdem, ob dieser Dämon mit einer traumatischen Erfahrung in Verbindung steht und auslösen könnte, dass sie dissoziiert oder die Orientierung verliert und den Körper verlassen könnte. Wenn das der Fall ist, folge den Anweisungen zu Schritt 4 in dem „Leitfaden für das ‚Nähren der eigenen Dämonen‘ mit einem Partner“ am Ende dieser Kurzversion.*

Alles *kursiv Gedruckte* bezeichnet das, was du zu deiner Partnerin sagst. Alle anderen Anleitungen sind normal gedruckt und müssen nicht laut vorgelesen werden.

Neun Atemzüge zur Entspannung

Schließe die Augen und halte sie möglichst bis zum Abschluss des Prozesses geschlossen. (Möglicherweise musst du deinen Partner ab und zu daran erinnern, falls er die Augen öffnet.)

Wir beginnen mit einigen Atemzügen zur Entspannung.

Atme zuerst in körperliche Anspannung hinein, die du fühlst, umfasse diese Anspannung mit deinem Atem oder hake deinen Atem in sie ein, und lasse sie mit dem Ausatmen los. (Beobachte drei Atemzüge.)

Atme jetzt 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. (Beobachte wieder drei Atemzüge.)

Atme jetzt 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. (Beobachte wieder drei Atemzüge.)

Entwickeln der Motivation

Entwickle von Herzen die Motivation, zu deinem eigenen Wohl und dem aller Wesen zu üben. (Mache jetzt eine kleine Pause und entwickle die Motivation gemeinsam mit deinem Partner.)

Die fünf Schritte

Schritt 1: Spüre den Dämon (die Dämonin) in deinem Körper auf

Denke an den Dämon, mit dem du arbeiten willst. Erinner dich vielleicht an eine bestimmte Zeit oder eine Situation, in der sich dieser Dämon besonders stark zeigte. Spüre in die verschiedenen Bereiche deines Körpers hinein und finde den Bereich, wo du ihn am stärksten in deinem Körper wahrnehmen kannst. Nicke mit dem Kopf, wenn du die Stelle in deinem Körper gefunden hast.

Sobald dein Partner genickt hat, stelle diese Fragen eine nach der anderen und gib deinem Partner Zeit, jede zu beantworten:

- *An welcher Stelle im Körper hältst du den Dämon fest?*
- *Wie ist die Form?*
- *Welche Farbe?*

- *Wie ist die Beschaffenheit?*
- *Wie ist die Temperatur?*

Nachdem dein Partner die Fragen beantwortet hat, fordere ihn auf:

Intensiviere jetzt diese Empfindungen. (Pause)

Schritt 2: Personifiziere den Dämon (die Dämonin)

Nun lasse zu, dass sich diese Energie (wiederhole die Form, Farbe, Beschaffenheit usw.) aus deinem Körper heraus bewegt und vor dir Gestalt annimmt als ein Wesen mit Armen, Beinen, einem Gesicht und Augen usw. Nicke, wenn du den Dämon vor dir siehst.

Sobald dein Partner genickt hat, stelle diese Fragen eine nach der anderen und gib deinem Partner Zeit, jede zu beantworten:

- *Wie ist seine Größe?*
- *Die Farbe?*
- *Wie ist die Hautoberfläche?*
- *Wie ist die Dichte des Körpers?*
- *Gibt es ein Geschlecht?*
- *Wie ist seine Persönlichkeit?*
- *Wie ist sein emotionaler Zustand?*
- *Wie ist der Ausdruck seiner Augen?*
- *Nun bemerke etwas an ihm (oder ihr), das du zuvor noch nicht gesehen hast.*

Nun stellst du dem Dämon (der Dämonin) die folgenden Fragen. Ich werde dir die Fragen vorsprechen, und du wiederholst sie laut eine nach der anderen:

Was willst du (von mir)?

Was brauchst du wirklich?

Wie wirst du dich fühlen, wenn du bekommst, was du wirklich brauchst?

Wechsele sofort den Platz und halte dabei die Augen möglichst geschlossen.

Schritt 3: Werde der Dämon (die Dämonin)

Nimm dir einen Moment Zeit, um im Körper des Dämons oder der Dämonin anzukommen und spüre nach, wie es ist, dieser Dämon zu sein. Nicke, wenn du im Körper des Dämons bist. (Warte auf das Nicken.)

Wie fühlt es sich an, im Körper des Dämons oder der Dämonin zu sein? (Warte auf die Antwort.)

Wie sieht dein normales Selbst (nenne den Vornamen) aus der Perspektive des Dämons aus? (Warte auf die Antwort.)

Nun beantworte die Fragen, sprich dabei als Dämon. Ich beginne den Satz, du wiederholst den Anfang und beendest dann die Antwort:

Was ich (von dir) will, ist....

Was ich wirklich brauche, ist...

Wenn ich bekomme, was ich wirklich brauche, dann fühle ich... (Zeuge: merke Dir diese Antwort).

Kehre jetzt zurück auf deinen ursprünglichen Platz.

Schritt 4: Füttere den Dämon (die Dämonin) und begegne dem oder der Verbündeten

4a: Den Dämon (die Dämonin) füttern (nähren)

Nimm dir Zeit, dort wieder in deinem eigenen Körper anzukommen. Sieh den Dämon oder die Dämonin gegenüber von dir. Nicke, wenn du wieder in deinem eigenen Körper angekommen bist und den Dämon vor dir siehst. (Warte auf das Nicken.)

Löse jetzt deinen Körper in Nektar auf, der die Qualität hat von _____ (Das ist die Antwort auf die dritte Frage, d. h. das Gefühl, das der Dämon hätte, wenn er bekommen würde, was er wirklich braucht.)

Achte auf die Farbe des Nektars. (Pause)

Nähre den Dämon oder die Dämonin mit diesem Nektar und achte darauf, auf welche Weise er oder sie den Nektar annimmt. (Pause)

Ein unbegrenzter Vorrat an Nektar fließt zu dem Dämon oder der Dämonin und nährt, bis er oder sie vollständig zufrieden ist. Nicke, wenn der Dämon oder die Dämonin vollkommen befriedigt ist.

(Pause – das kann eine Weile dauern.)

4b: Begegnung mit dem oder der Verbündeten

Wenn der Dämon vollständig zufrieden ist und dein Partner genickt hat, frage:

Ist ein anderes Wesen anwesend, nachdem der Dämon vollkommen zufrieden war?

Wenn dein Partner das bestätigt, soll er dieses Wesen fragen: *Bist du der Verbündete?*

Wenn das Wesen antwortet, dass es der Verbündete ist, fahre mit den Fragen weiter unten fort.

Wenn es verneint oder wenn kein Wesen da ist, nachdem der Dämon bis zur völligen Zufriedenheit genährt wurde, dann sage:

Dann lade jetzt einen Verbündeten oder eine Verbündete ein zu erscheinen. Nicke, wenn du den Verbündeten siehst.

Sobald dein Partner genickt hat, stelle diese Fragen eine nach der anderen und gib deinem Partner Zeit, jede zu beantworten:

- *Wie ist seine Größe?*
- *Die Farbe?*
- *Wie ist die Hautoberfläche?*
- *Wie ist die Dichte des Körpers?*
- *Gibt es ein Geschlecht?*
- *Wie ist seine Persönlichkeit?*
- *Wie ist sein emotionaler Zustand?*
- *Wie ist der Ausdruck seiner Augen?*
- *Nun bemerke etwas an ihm (oder ihr), das du zuvor noch nicht gesehen hast.*

Nun stellst du dem oder der Verbündeten die folgenden Fragen. Ich werde dir die Fragen versprechen, und du wiederholst sie laut eine nach der anderen:

Wie wirst du mir helfen?

Wie wirst du mich schützen?

Welches Versprechen gibst du mir?

Wie kann ich zu dir Zugang bekommen?

Wechsele jetzt den Platz.

Nimm dir einen Moment Zeit, um im Körper des Verbündeten anzukommen. Nicke, wenn du im Körper des Verbündeten bist. (Warte auf das Nicken.)

Wie fühlt es sich an, im Körper des oder der Verbündeten zu sein? (Warte auf die Antwort.)

Wie sieht dein normales Selbst (nenne den Vornamen) aus der Perspektive des Verbündeten aus? (Warte auf die Antwort.)

Nun beantworte die Fragen, sprich dabei als Verbündeter. Ich beginne den Satz, du wiederholst den Anfang und beendest dann die Antwort:

Ich werde dir helfen, indem...

Ich werde dich schützen, indem...

Ich gebe dir folgendes Versprechen: ...

Du kannst zu mir Zugang finden, indem...

Kehre jetzt auf deinen ursprünglichen Platz zurück.

Nimm dir einen Moment Zeit, wieder in deinem Körper anzukommen und sieh deinen oder deine Verbündete gegenüber von dir. Nicke, wenn du in deinem Körper angekommen bist. (Warte auf das Nicken.)

Sieh den Verbündeten 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. (Pause)

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 Gewahrsein verweilen

Ruhe in dem Zustand, der nach der Auflösung gegenwärtig ist. (Pause)

Ruhe einfach. (Pause) Lass an dieser Stelle Zeit. Wenn es sich so anfühlt, als ob dein Partner wirklich in dieser Offenheit geruht hat, dann sage:

Jetzt 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. (Pause)

Wenn du jetzt die Augen öffnest, halte das Gefühl der Energie des 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 www.taramandala.org