

Dämonen füttern

Schließe deine Augen und atme zur Entspannung tief durch. Visualisiere, woran du gerade leidest. Wo und wie spürst du dieses Leid im Körper? Stell dir dein Leid in möglichst menschenähnlicher Gestalt vor: Wie genau sieht dieser „Dämon“ aus? Jetzt stell dir vor, dein ganzer Körper, alles was du bist, verwandelt sich in flüssigen Nektar. Eine kalorienreiche Nahrung mit all dem, was der Dämon braucht. Diesen Nektar lässt du von deinem Körper in den Körper des Dämonen fließen. Nähre den Dämon bis er satt ist. Umgekehrt kann sich auch der Dämon in Nektar verwandeln und du trinkst dich jetzt an ihm satt. Das geht so lange hin und her, bis vom Dämon nur noch ein kleines, harmlos wirkendes Wesen übrig ist. Dieses Wesen darf dir seine Wunde zeigen. Berühre die Wunde des kleinen Dämons ganz bewusst und erlaube ihr zu heilen. Wiederhole dafür zum Beispiel „Ich erlaube, dass diese Wunde auch gegen alle Widerstände heilt“. Wie ein Mantra kannst du diesen Satz immer wieder sprechen. Aus dem Dämon wird ein freundliches, dich nährendes Wesen, und die Wunde wird eine Quelle schöner, reiner, guter Energie.

Auf diese Art kannst du viele Formen des Leidens heilen: Krankheiten, Süchte, Ängste, Beziehungen, Probleme des Berufes und der Familie.

Für Fortgeschrittene:

Du kannst deinem Leid, deinem Dämon Fragen stellen: Was verlangst du von mir? Was brauchst du von mir? Höre was er antwortet. Versetze dich auch ganz bewusst in den Dämonen hinein. Und Spüre wie schön es sein kann, sich einfach zu holen, die Energie zu saugen die man zwingend braucht. Zuweilen zerstört der Leid-Dämon deinen Körper, dann spürst du vielleicht sogar die Lust am Bösen, die Lust an dieser Selbstzerstörung. Mit diesem Wissen kehre zur Übung des Fütterns zurück. Dein Körper ist wie ein Nektar, es ist genug für alle da...