

Chöd-Ritual – Füttere deine Dämonen

Um unseren „Dämonen Nahrung zu geben“, sollten wir zunächst einer Art Visualisierungs-Programm folgen, das auf fünf Schritten aufbaut. Ursprünglich wurde diese Methode von Tsültrim Allione deshalb ausgearbeitet, weil es uns Menschen aus der westlichen Gesellschaft generell leichter fällt, einem Dämon ein Gesicht zu geben, statt ihn sich als ein abstraktes Etwas vorzustellen. Gelingt es uns, den Dämon zu visualisieren, können wir das Monster in uns ansprechen und es dann mental füttern.

Das Wort „Dämon“ steht hier für alles, was uns daran hindert, glücklich zu sein: Schmerzen, Sorgen, Konflikte, Ängste, Süchte, Krankheiten. Aber auch das Festhalten an Hoffnungen und Wünschen kann sich als großes Hindernis entpuppen und uns in unserer Weiterentwicklung massiv einengen. Tsültrim Allione nennt sie unsere „Abgötter“. Im tibetischen Buddhismus gibt es eine Methode, diese oft verdrängten Anteile in uns, die von C. G. Jung summarisch als „der Schatten“ benannt wurden, zu erkennen und durch Akzeptanz zu erlösen. Denn wer seine Dämonen leugnet oder bekämpft, schenkt ihnen letztendlich immer mehr Energie und Macht. Das buddhistische Chöd-Ritual legt uns ein völlig anderes Verhalten nahe: Gib dem Dämon das, was er zutiefst braucht. Wende Dich ihm zu. Versuche, seine tiefsten Bedürfnisse zu ergründen. Füttere ihn hingebungsvoll und stelle ihn ganz und gar zufrieden. Wenn Du das tust, dann wirst Du erleben, wie er sich wandelt. Mit dieser Übung lassen sich sowohl die Dämonen als auch die Abgötter in Helfer und Verbündete verwandeln.

SCHRITT 1:

Setzen Sie sich hin. Ihnen gegenüber steht ein leerer Stuhl. Schließen Sie nun Ihre Augen. Als Erstes sollten Sie sich darüber im Klaren sein, welchen Dämon Sie kontaktieren wollen. Buddhistischen Lehren zufolge besitzt jeder Mensch 108. Also keine Sorge, Sie werden schon einen finden. Am besten fragen Sie sich selbst: Was raubt mir meine Energie? Was nagt tagtäglich an mir? Welche Ereignisse haben mich in letzter Zeit verärgert? Dies könnte sowohl eine alte, nie verheilte Wunde sein als auch ein bestimmtes Gefühl, das Sie anderen gegenüber empfinden. Wählen Sie, was immer Ihnen als Erstes einfällt. Als Nächstes überlegen Sie sich, wo in Ihrem Körper dieser Dämon lebt. Fragen Sie sich selbst Dinge wie, welche Farbe, Figur, welche Form oder welchen Geruch Ihr Dämon hat.

SCHRITT 2:

Im nächsten Schritt bitten Sie den Dämon, sich in eine lebendige Gestalt zu verwandeln und sich auf den Stuhl Ihnen gegenüber zu setzen. Visualisieren Sie ihn: Wie sieht er aus? Wie verhält er sich? Welche Gefühle zeigt er? Beschreiben Sie ihn so genau wie möglich. Als Nächstes stellen Sie ihm drei Fragen: Was willst Du von mir? Wieso brauchst Du mich? Wie würdest Du Dich verhalten, wenn ich Dir tatsächlich das gebe, wonach Du verlangst?

SCHRITT 3:

Ihre Augen bleiben geschlossen. Nun nehmen Sie auf dem Stuhl des Dämons Platz, sodass Sie sich jetzt gegenüber Ihrer ursprünglichen Position befinden, und stellen sich vor, dass Sie selbst dieser Dämon sind. Spüren Sie sich tief in ihn hinein. Jetzt beantworten Sie die drei gestellten Fragen, sobald Sie sich auch tatsächlich so fühlen, also seien Sie er.

SCHRITT 4:

Dies ist der entscheidende Augenblick, in dem wir beginnen, unseren Dämon zu füttern. Kehren Sie auf den ursprünglichen Stuhl zurück, sodass Sie dem Dämon wieder gegenüber sitzen. Jetzt stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper wie eine Art Nektar schmilzt, der sich aus dem Gefühl zusammensetzt, das der Dämon hat, nachdem Sie ihn ausgiebig gefüttert haben (Schritt 2, Frage 3). Erlauben Sie anschließend Ihrem Körper, zu zerschmelzen und sich in einen Fluss zu verwandeln. Jetzt sehen Sie, wie das Monster den Nektar trinkt - so lange, bis es satt und zufrieden ist. In den meisten Fällen wird sich der Dämon danach auflösen und für immer verschwinden.

SCHRITT 5:

Als Nächstes laden Sie einen Freund und Verbündeten ein. Häufig erscheint daraufhin ein Nachfolger, eine Art Transformation, durch die sich Ihr Dämon in einen Verbündeten verwandelt.