

Tsültrim Allione
DEN DÄMONEN
NAHRUNG GEBEN



TSÜLTRIM ALLIONE

DEN DÄMONEN NAHRUNG GEBEN

Buddhistische Techniken
zur Konfliktlösung

Mit einem Vorwort
von Jack Kornfield

Aus dem Amerikanischen von
Erika Ifang



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»Feeding Your Demons. Ancient wisdom for resolving inner conflict«
bei Little, Brown and Company, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N00I967

14. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2008 der Originalausgabe Tsültrim Allione
Lektorat: Gerhard Juckoff
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
978-3-442-33830-6

www.arkana-verlag.de

*Für meine geliebte Mutter Ruth,
die mir mein ganzes Leben lang ein leuchtendes Vorbild
an Mitgefühl und bedingungsloser Liebe war,
und für die Große Mutter Prajnaparamita,
den himmelsgleichen Geist, unser wahres Wesen.*

Inhalt

Vorwort von Jack Kornfield 9

Einleitung 12

Teil I: Die alte Übung 21

1. Dem Dämon begegnen 23

2. Die Übung entdecken 38

3. Was sind Dämonen? 55

Teil II:

Den eigenen Dämonen Nahrung geben 71

4. Wie man seine Dämonen füttert 73

5. Die fünf Schritte in der Praxis 103

6. Die Hydra: ein Dämonenkomplex 123

7. Die Dämonen zeichnen,
malen und modellieren 131

Teil III:

Dämonentypen 143

8. Machig Labdröns vier Arten von Dämonen 145

9. Krankheitsdämonen 159

10. Angstdämonen 181

II. Dämonen in der Liebe 201

12. Suchtdämonen	215
13. Missbrauchsdämonen	228
14. Familiendämonen	238
15. Dämonen des Geistes	254
16. Dämonen stolzen Hochgefühls	285
17. Der Dämon der Selbstbezogenheit	295

Teil IV:

Die Vertiefung der Dämonenarbeit 307

18. Die unmittelbare Befreiung	309
19. Dämonen in der Außenwelt	317
Nachwort: Aus Machig Labdröns letzten Unterweisungen	331

Anhang 335

Kurzfassung der Fünf-Schritte-Übung des Dämonenfütterns	337
Weiterführende Literatur	342
Hinweis	344
Dank	345

Vorwort

An den Toren der meisten buddhistischen Tempel stehen Statuen grimmiger Dämonen. Um den geweihten Raum des Tempels zu betreten, muss man mitten zwischen ihnen hindurchgehen. Das ist so, weil alle Menschen, ohne Ausnahme, erst mit den Dämonen der Angst, Aggressivität, Versuchung, Unwissenheit und dergleichen mehr ins Reine kommen müssen, wenn sie frei und heilig leben wollen. Die Dämonen können nicht einfach übergangen werden.

In diesem Buch hat Tsültrim Allione eine bemerkenswerte Leistung kultureller Übertragung vollbracht und der westlichen Welt ein neues Kleinod geschenkt. Sie hat eine großartige, relativ unbekannte alte Übungstradition in eine leicht zugängliche, moderne Form gebracht, ohne sie dabei in ihrem Wesen zu verfälschen oder in ihrer Kraft zu beeinträchtigen. Sowohl die Tiefe ihres vierzigjährigen buddhistischen Trainings und ihre Fähigkeiten als anerkannter Lama und Visionärin als auch ihr durchdringendes Verständnis der westlichen Psyche und ihr furchtloses Denken kommen darin zum Ausdruck und zeigen, dass sie in beiden Welten zu Hause ist: im klassischen Tibet und im modernen Leben.

Die Notwendigkeit einer Transformation der eigenen Dämonen ist universal. Wir alle leiden bisweilen unter

unseren Dämonen, seien es Dämonen der Verwirrung, der Wut, des Selbsthasses, der Verletztheit, der Sehnsucht oder des Verlusts. Die geballte Kraft ebendieser Dämonen verursacht gewaltiges Leiden auf der Erde, so etwa andauernde Kriege, Rassismus, Umweltzerstörung und die weit verbreiteten, aber unnötigen Plagen Hunger und Krankheit. Um diese Formen des Leidens zu lindern, müssen wir Menschen uns von Grund auf mit den Dämonen der Gier, des Hasses und der Täuschung auseinandersetzen. Keine noch so große politische oder wissenschaftliche Veränderung wird dieses Leid beenden, wenn wir nicht individuell und kollektiv mit unseren Dämonen umzugehen lernen. Mit ihrer klaren Lehre bietet uns Tsültrim Allione eine kraftvolle Methode dazu an. Mit größter Genauigkeit und Präzision zeigt sie uns, wie wir die Energien von Sucht, Scham, Krankheit, Angst, Furcht und Wut in die Energie der Befreiung umwandeln können.

Diese Transformation ist der eigentliche Kern der buddhistischen Erkenntnis, der Einsicht, dass Befreiung genau da zu finden ist, wo wir sind – nicht in der Vermeidung von Leid im Leben, sondern in der Hinwendung zum Leiden mit einem weiten Herzen voller Mitgefühl. Und indem wir aufhören, uns am Leiden festzuhalten, lernen wir allmählich, dessen Energie umzuwandeln und mitten im Leiden die Freiheit zu finden.

Laut buddhistischer Überlieferung rief Buddha nach vielen Jahren des Lehrens seine fortgeschrittensten Anhänger dazu auf, die Lehre von der Befreiung und vom Mitgefühl in der ganzen Welt zu verbreiten. Er wies sie an,

die Lehren in die jeweilige Landessprache zu übertragen, sodass sie allen von Nutzen sein würden.

Dies ist Tsültrim Allione in ihrem Buch wunderbar gelungen. Mögen der Segen und die Befreiung, die in diesen Übungen der Dämonenumwandlung liegen, Ihr Herz freimachen, allen Wesen zum Wohle gereichen und zum Heil und Erwachen der Welt führen. Möge es so sein.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditation Center

Einleitung

Nach konventioneller westlicher Ansicht ist es sicher absurd, wenn wir unseren Dämonen Nahrung geben, wenn wir sie füttern, statt das zu bekämpfen, was uns bedrängt; dabei erweist es sich als erstaunlich effektiver Weg zu innerem Frieden und zur Befreiung. Zu den Dämonen zählen Zwangsvorstellungen, Ängste, chronische Krankheiten und allgemeine Probleme wie Depressionen, Sorgen und Suchtverhalten. Es sind keine blutrünstigen Gespenster, die uns an dunklen Orten auflauern; vielmehr sind es Kräfte in uns selbst, gegen die wir ankämpfen. Es sind innere Feinde, die unsere besten Absichten untergraben. Die Methode, diesen inneren Kräften eine Form zu geben und sie zu nähren, statt gegen sie vorzugehen, ist zum ersten Mal von der buddhistischen Lehrerin Machig Labdrön (1055–1145)* im 12. Jahrhundert formuliert worden. Ihre spirituelle Übung nannte sie *Chöd*, was »durchschneiden« bedeutet. Sie entwickelte diese Meditationsform, die selbst zu ihrer Zeit in Tibet ungewöhnlich war, weiter und erzielte damit so erstaunliche Erfolge, dass sich die Methode bald in allen Schulen des tibetischen Buddhismus großer Beliebtheit erfreute und darüber hinaus ausbreitete.

* Die genauen Lebensdaten sind fraglich und variieren je nach Quelle, aber die meisten Gelehrten sind sich einig, dass sie 1055 geboren und über neunzig Jahre alt wurde.

In der heutigen Welt erleben wir ein Höchstmaß an innerem und äußerem Druck und sind politisch und spirituell stärker denn je zerrissen. Wir brauchen ein neues Paradigma, eine neue Art der Konfliktlösung. Machig Labdröns Strategie, die inneren und äußeren Feinde eher zu füttern als zu bekämpfen, ist eine revolutionäre Möglichkeit der Konfliktbewältigung und führt zu psychischer Integration und innerem Frieden.

1967, im Alter von neunzehn Jahren, hatte ich das Glück, nach Indien und Nepal reisen zu können und die Tibeter kennenzulernen, die dort Zuflucht gesucht hatten, nachdem sie durch den Einmarsch der kommunistischen Chinesen in Tibet ins Exil gezwungen worden waren. Ich entdeckte mein Herz für die Tibeter und kehrte 1969, nach einem sechsmonatigen Aufenthalt im ersten tibetischen, von Chögyam Trungpa Rinpoche gegründeten Kloster in Schottland, nach Indien zurück. 1970 wurde ich von Seiner Heiligkeit dem 16. Karmapa im indischen Bodhgaya als buddhistische Nonne der tibetischen Tradition ordiniert; die anschließenden Jahre waren außerordentlich segensreich für mich, denn ich wurde von vielen großen Meistern unterwiesen, die noch in Tibet ausgebildet worden waren. Wie ich im Folgenden beschreibe, habe ich mich nach einigen Jahren entschlossen, den Nonnenstand wieder aufzugeben. In diese Zeit großer Umbrüche und Ungewissheit fiel meine Einweihung in Chöd. Danach kehrte ich nach Amerika zurück, wurde Mutter und versuchte die tibetische Weisheit in mein Leben als Laie zu integrieren. Damals wurde ich zu Machig Labdröns Biografie (auf

Tibetisch) hingeführt, und ihre Lehren gewannen schließlich eine zentrale Bedeutung für mich.

Dass diese Lehren für mich eine so starke Relevanz hatten, bewog mich dazu, einen Weg zu suchen, wie ich ihren Denkansatz Menschen im Westen zugänglich machen konnte. Um Chöd im Westen lehren zu können, entwickelte ich eine Übungsmethode, bei der man die Dämonen visualisiert, mit ihnen ins Gespräch kommt und sie füttert, und diese Methode zeitigte handfeste Erfolge. Nach und nach ging daraus die hier beschriebene Methode der fünf Schritte hervor, das »Füttern der Dämonen«, wie ich sie nannte, die meine Schüler unabhängig von der tibetischen Chöd-Übung anwenden. In den vergangenen 25 Jahren – zuletzt bei Chöd- und Kapala-Übungsretreats in unserem Retreatzentrum Tara Mandala in Colorado – habe ich diese Methode der Dämonenfütterung gelehrt, bei der man sich mit dem anfreundet, wovon man sich am liebsten abwendet.

Diejenigen, die diese Methode angewendet haben, berichten, dass dadurch chronische emotionale und physische Probleme wie Angst, Essstörungen, Panikattacken und Erkrankungen verschwanden oder sich stark besserten. Außerdem hat sich der Weg der fünf Schritte als hilfreich für den Umgang mit kurzfristigen Turbulenzen wie der Auflösung einer Beziehung, dem Stress plötzlicher Arbeitslosigkeit, dem Tod eines geliebten Menschen und zwischenmenschlichen Problemen im Beruf oder zu Hause erwiesen. Manchmal sind sofort Folgen eingetreten, die an ein Wunder grenzten, ein andermal setzte die Wirkung eher langsam und fast unmerklich ein.

Die Methode der Dämonenfütterung, die auf den Prinzipien des Chöd beruht, ist eine einfache Übung in fünf Schritten, die keine Kenntnisse des Buddhismus oder irgendeiner tibetischen spirituellen Praxis voraussetzt. Im ersten Schritt suchen wir danach, wo im Körper wir uns am stärksten an unseren »Dämon« klammern. Bei diesem Dämon kann es sich um eine Sucht, um Selbsthass, Perfektionismus, Wut, Eifersucht oder etwas anderes handeln, das uns niederzieht und uns unserer Energien beraubt. Einfacher gesagt: Unsere Dämonen sind das, was wir fürchten. Wie Machig Labdrön sagt, ist alles, was die vollständige innere Befreiung blockiert, ein Dämon. Sie spricht auch von Abgöttern und Dämonenabgöttern. Abgötter sind das, worauf wir unsere Hoffnungen setzen, das, wovon wir besessen sind, wonach wir uns sehnen, woran wir haften. Dämonenabgötter treten in Erscheinung, wenn eine Angst und eine Hoffnung eng miteinander verknüpft sind. Immer wenn wir zwischen Angst und Hoffnung hin- und herschwanken, macht sich der Dämonenabgott bemerkbar. Obwohl ich im Folgenden überwiegend von Dämonen spreche, trifft das, was ich sage, ebenso auf unsere Abgötter und Dämonenabgötter zu.

Im zweiten Schritt lassen wir es geschehen, dass die Energie, auf die wir im Körper stoßen, direkt vor unseren Augen als Dämon Gestalt annimmt. Im dritten Schritt erkennen wir, was der Dämon braucht, indem wir uns an seine Stelle versetzen und selbst zum Dämon werden. Im vierten Schritt stellen wir uns vor, dass sich unser Körper in Nektar oder etwas anderes auflöst, was der Dämon

braucht, und lassen diesen dem Dämon zufließen. In dieser Art nähren und füttern wir ihn, bis er vollkommen satt ist. Nachdem wir den Dämon gesättigt haben, bemerken wir, dass sich die Energie, die im Dämon gebunden war, in einen Verbündeten verwandelt. Dieser Verbündete bietet uns seine Unterstützung und seinen Schutz an und verschmilzt dann mit uns. Am Ende des vierten Schrittes lösen wir uns in Leere auf, und im fünften und letzten Schritt ruhen wir einfach im offenen Gewahrsein, das die Auflösung in der Leere bewirkt.

Paradoxerweise werden unsere Abgötter und Dämonen dadurch, dass wir sie vollständig sättigen, nicht etwa stärker; vielmehr steht uns endlich die Energie, die in ihnen eingeschlossen war, zur Verfügung. So werden stark aufgeladene Emotionen, die sich durch innere Konflikte angestaut haben, zu unserem Wohl freigesetzt. Wenn wir versuchen, die ungeliebten Teile unserer selbst, die ich Dämonen nenne, zu bekämpfen oder zu unterdrücken, gewinnen sie nur an Macht und werden widerstandsfähiger. Durch Fütterung unserer Dämonen sorgen wir nicht nur dafür, dass sie keinen Schaden mehr anrichten, sondern geben dadurch, dass wir sie ansprechen, statt vor ihnen davonzulaufen, auch den Schattenseiten unserer selbst Nahrung, sodass die Energie, die zuvor durch unseren Widerstand gegen sie gebunden wurde, sich in eine positive, schützende Kraft verwandelt.

Sobald wir unseren Dämonen durch Personifizierung eine Gestalt geben, kommen latent vorhandene Energien und schädliche gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster ans

Licht und werden frei, statt als unsichtbare zerstörerische Kräfte weiterzuwirken. Als Alternative zur Fütterung unserer Dämonen steht uns nur offen, einen Kampf aufzunehmen, den wir nie gewinnen können: Unsere hungrigen Dämonen werden bloß immer stärker und monströser, ob wir nun offen gegen sie zu Felde ziehen oder die Augen vor ihren klandestinen Aktionen fest verschließen.

Die therapeutische Methode der Personifizierung einer Angst oder Neurose ist zwar in der westlichen Psychologie nicht unbekannt, aber die Übung der Dämonenfütterung in fünf Schritten führt doch erheblich weiter. Ihr zusätzlicher Nutzen liegt zum einen darin, dass wir unseren Körper auflösen und für unsere inneren Feinde sorgen, statt sie nur zu personifizieren und mit ihnen in Beziehung zu treten, und zum andern in der Erfahrung einer nicht-dualen meditativen Bewusstheit, die im letzten Schritt dieses Prozesses gemacht wird. Es ist ein Zustand entspannten Gewahrseins, der frei ist von der üblichen Fixierung auf ein »Ich« gegenüber einem »Anderen« und uns dort weiterführt, wo die normale Psychotherapie endet.

Angemessene Möglichkeiten zu finden, um die alte Weisheit Tibets in die heutige Welt hineinzutragen, ist eine Herausforderung, der sich jeder stellen muss, der sich tief auf diese Tradition einlässt. Auf einer Konferenz mit Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama 1996 im indischen Dharamsala wurde ich gebeten, während einer Sitzungsperiode, die neuen Methoden der buddhistischen Unterweisung im Westen gewidmet war, die Übung des Dämonenfütterns vorzustellen. Ich hatte die große Ehre,

den Dalai Lama, eine Gruppe bedeutender Lamas aus verschiedenen Traditionen und westliche Kollegen durch eine Version der Fünf-Schritte-Übung zu führen, die auch Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Seine Heiligkeit sprach mir hinterher seine Anerkennung aus, und mehrere westliche Lehrer übernahmen die Methode und benutzen sie seitdem bei ihren eigenen Retreats.

Dieses Erlebnis bestärkte mich in dem Gefühl, dass alle buddhistischen Lehrer, ob im Osten oder im Westen, vor der Frage stehen, wie sich die Lehre Buddhas am effektivsten der heutigen Welt vermitteln lässt. Wie können wir seine Lehren übersetzen und interpretieren, ohne dass dabei der essenzielle und oft immaterielle Segen traditioneller Methoden verloren geht? Wie können wir etwas lehren, das den Leuten wirklich hilft? Jeder Lehrer muss seine eigene Entscheidung treffen, und dementsprechend gibt es die ganze Bandbreite von sehr konservativen bis hoch experimentellen Antworten. Zwar geht das Bewusstsein seinem Wesen nach über Zeit und Kultur hinaus, aber die Psyche wird von Kulturgeschichte und Sprache beeinflusst, sodass wir diese Unterschiede berücksichtigen müssen, um global wirken zu können. Schließlich hat sich der Buddhismus auch während seiner Verbreitung von Indien nach Sri Lanka, Thailand, Burma, Tibet, China, Korea und Japan verändert und wird sich auf seinem Weg um die Welt weiter verändern.

Meine Absicht ist, Ihnen etwas von der Essenz der Lehren Machig Labdröns zu vermitteln, und ich stütze mich dabei auf das, was ich als praktizierende Buddhistin,

Frau und Lehrerin selbst als wirkungsvoll erfahren habe. Das eröffnet Ihnen die Möglichkeit, entweder tiefer in das traditionelle Chöd-Training einzudringen oder meine Methode eigenständig anzuwenden, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. In jedem Fall halte ich den Ansatz von Machig Labdrön, sich dem »Feind« zuzuwenden und ihn zu »füttern«, für einen revolutionären Paradigmenwandel von Dominanz hin zu Toleranz und Integration. Alle Religionen, die innere und äußere Schlachtfelder errichteten, haben uns polarisierende Erfahrungen sowohl im eigenen Innern als auch in der immer bedrohlicheren Außenwelt beschert. Ganz gleich, wie viele Dämonen wir auch zu vernichten versuchen, es rücken immer mehr nach und nehmen deren Platz ein; ganz gleich, wie viele Terroristen wir umbringen, es treten immer mehr auf und schließen die Reihen. Um effektiv zu sein, brauchen wir ein neues Paradigma, das auf Mitgefühl, Zuwendung und Dialog beruht. Dieser Denkansatz hat unglaubliche Folgen, persönliche wie gesellschaftliche. Obgleich wir uns hier vorwiegend auf das Persönliche konzentrieren wollen, werde ich im letzten Teil des Buches auch die gesellschaftlichen Anwendungsmöglichkeiten von Machig Labdröns Lehren ansprechen, die die Menschheit in unserer zersplitterten Welt dringend benötigt.

Da ich in meinem Leben eine Brücke zwischen Ost und West geschlagen habe, fühle ich mich dazu verpflichtet, sicherzustellen, dass die Tradition des tibetischen Buddhismus unversehrt in den Westen gelangt und zugleich an das westliche Leben angepasst wird. Ich selbst habe mich

bei meinem Training unter der Leitung tibetischer Lamas immer strikt an die traditionellen Lehren gehalten. Aber in meinem eigenen Unterricht habe ich es als nützlich empfunden, sowohl die traditionellen Lehren zu übermitteln als auch Methoden anzuwenden, die uns die praktische Anwendung dieser Lehren in unserem Leben im Westen erleichtern. Ich glaube, dass es vielen zugute kommt, wenn die spezifisch tibetischen Aspekte dieser alten Weisheitslehre weniger betont werden, weil sie sich dann all denen besser erschließt, die mit der Komplexität der tibetischen Tradition überfordert wären.

So wird in diesem Buch kein Versuch unternommen, Chöd in seiner ursprünglichen Form zu vermitteln, da diese Übungspraxis eine persönliche Übertragung durch einen qualifizierten Lehrer erfordert, außerdem den Gebrauch einer Glocke, einer Knochentrompete und einer Trommel sowie Rezitationen auf Tibetisch. Ich konzentriere mich stattdessen lieber auf die zugrunde liegenden Prinzipien der Praxis und benutze sie als Sprungbrett für etwas, das sich ins heutige Leben übernehmen lässt, das Leiden lindern hilft und das normale Menschen dem inneren Frieden näher bringt.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch etwas von der tiefen Weisheit meiner Lehrer an Sie weitergibt und eine lebendige Verbindung zur Lehre Machig Labdröns herstellt. Möge es sich in Ihrem Leben als nützlich erweisen, möge es Ihnen helfen, Ihre Dämonen wirksam zu befreien, und möge es letztlich zur Entstehung einer friedvolleren Welt beitragen.

Teil I

Die alte Übung

1

Dem Dämon begegnen

*Die bösen männlichen und weiblichen Dämonen,
die eine Unzahl von Plagen und Behinderungen hervorrufen,
erscheinen real, ehe man Erleuchtung erlangt hat.
Aber wenn man ihr wahres Wesen erkennt,
werden sie zu Beschützern,
und mit ihrem Beistand und ihrer Hilfe
erlangt man zahllose Verdienste.*

Tibets großer Yogi Milarepa (1052–1135)

Mahatma Gandhi, bekanntermaßen einer der bedeutendsten Friedensaktivisten des 20. Jahrhunderts, hat den Lauf der indischen Geschichte buchstäblich dadurch verändert, dass er seinen Feind »fütterte«. Wie es heißt, wurde ihm einmal der Besuch eines britischen Beamten angekündigt, der gedroht hatte, ihn ins Gefängnis zu werfen, falls Gandhi seine subversiven Tätigkeiten, wie die Briten seinen Protestmarsch gegen die britische Salzsteuer nannten, nicht aufgeben würde. Gandhis Berater schlugen vor, Nägel auf die Straße zu streuen, damit die Reifen des Wagens platzten, mit dem der Beamte vorfahren würde.

»Ihr werdet nichts dergleichen tun«, sagte Gandhi. »Wir werden ihn zum Tee einladen.«

Seine Anhänger waren geknickt, fügten sich aber. Der Beamte traf mit allem Pomp und im Bewusstsein seiner Macht ein. »Also, Mr Gandhi, dieser Salzmarsch muss sofort aufhören. Sonst sehe ich mich gezwungen, Sie zu verhaften.«

»Nun ja«, sagte Gandhi, »trinken wir erst einmal Tee.«

Der Engländer willigte widerstrebend ein. Nachdem er seine Tasse hastig geleert hatte, sagte er barsch: »Und jetzt zur Sache. Diese Märsche ...«

Gandhi lächelte. »Langsam, langsam. Genießen Sie doch erst noch eine Tasse Tee und etwas Gebäck; es gibt Wichtigeres zu besprechen.«

Und so ging es weiter. Der Engländer wurde immer mehr von dem gefesselt, was Gandhi ihm erzählte, er trank noch viele Tassen Tee und aß noch viele Plätzchen, bis er schließlich den offiziellen Anlass seines Kommens völlig vergaß und am Ende, als er ging, für Gandhis Sache gewonnen war. Gandhi setzte das Teetrinken als Mittel ein, ein englisches Ritual, mit dem Höflichkeit und gegenseitige Achtung verbunden sind, und fütterte seinen Widersacher regelrecht, bis der sein Verbündeter wurde. Seine Taktik, lieber zu »füttern« als zu »fechten«, war Bestandteil einer der außergewöhnlichsten gewaltlosen Revolutionen der Geschichte.

Die gleiche Taktik wurde allerdings schon einmal angewandt, nämlich tausend Jahre früher, als die große tibetische Yogini des II. Jahrhunderts, Machig Labdrön, zusammen mit einigen ihrer spirituellen Schwestern von ihrem Lehrer Sonam Lama initiiert wurde. In einem der

wichtigsten Augenblicke der Einweihungszeremonie erhob sich Machig durch Magie von ihrem Sitz in die Luft, wo sie in etwa einem Meter Höhe zu tanzen begann und Sanskrit sprach. Im Zustand tiefster Versenkung drang sie ungehindert durch die Lehmwände des Tempels und schwebte zu einem Baum am Ufer eines kleinen Weiher, der vor dem Kloster lag.

Der Weiher war der Aufenthaltsort eines mächtigen *Nagas*, eines Wassergeistes. Die *Nagas* sind launische mythische Schlangenwesen, die Unannehmlichkeiten und Krankheiten verursachen können, wenn sie gestört werden. Sie können aber auch Schatzhüter und Beschützer sein, wenn sie günstig gestimmt werden. Dieser Naga war so schreckenerregend, dass die Einheimischen den Weiher nicht einmal anzuschauen wagten, geschweige denn, sich ihm zu nähern. Machig Labdrön jedoch landete auf dem Baum genau über dem Weiher und blieb dort in Meditation versunken sitzen.

Der Wassergeist betrachtete die Ankunft der jungen Machig als direkten Angriff. Er näherte sich ihr drohend, aber sie meditierte weiter, ohne Angst zu zeigen. Das brachte ihn so in Rage, dass er ein gewaltiges Heer von *Nagas* aus der Umgebung zusammenrief, um die Meditierende zu vertreiben. Als Machig das Riesenheer von magischen Geistern auf sich zukommen sah, verwandelte sie sogleich ihren Körper in ein Nahrungsoffer für die Geister, und diese »konnten sie nicht vernichten, weil sie *egolos* war«.

Die Angriffslust der *Nagas* verpuffte, und nicht nur das: Sie unterwarfen sich ihr, gelobten, sie zu beschützen,

und sicherten ihr zu, ihr und allen, die ihrer Lehre folgten, zu dienen. Machig hatte sich auf die Begegnung mit den Dämonen eingelassen und ihnen mit nie versiegender Mitgefühl ihren Körper als Nahrung angeboten, statt gegen sie anzukämpfen, und hatte so aus ihnen Verbündete gemacht.**

Während ich Machig Labdröns Lehren studierte, dachte ich darüber nach, was im Westen unter Dämonen verstanden wird. Als ich das Wort »Dämon« im Lexikon nachschlug, stellte ich fest, dass es nicht immer einen so schlechten Ruf hatte. Es ist von dem griechischen Wort *daimon* abgeleitet und bezeichnete ursprünglich so etwas wie eine göttliche Macht oder Bestimmung. Der griechische *Daimon* war ein göttliches Wesen, eine Schicksalsmacht, der man vertrauen und auf die man sich verlassen konnte. Diese frühe Vorstellung veränderte sich mit Beginn des christlichen Kampfes gegen heidnische Überzeugungen, bis Dämonen im Mittelalter schließlich für jedes Unglück verantwortlich gemacht und als böse verachtet und gefürchtet wurden. Wir Heutigen werden aber sehen, dass ein Dämon, mit dem wir uns einlassen und den wir voller Liebe und Mitgefühl füttern, in einen *Daimon* verwandelt werden kann. Auf diese Weise werden aus den eigenen Dämonen Verbündete, ebenso wie aus den furchterregenden Nagas Beschützer wurden, als Machig Labdrön ihnen ihren Körper als Nahrung anbot.

** Nachzulesen in meinem Buch *Tibets weise Frauen*, siehe Anhang.

Die Geschichten der westlichen Mythologie stehen in scharfem Kontrast zu den Legenden über Machig Labdrön und Gandhi. Die griechische Sage von den zwölf Taten des Herakles ist ein Klassiker der westlichen Literatur, ein leuchtendes Beispiel dafür, wie ein Held seine Aufgaben bewältigt, und einer der wichtigsten individuellen und gesellschaftlichen Mythen mit Vorbildfunktion für die westliche Kultur. Als Sühne für die Ermordung seiner Kinder musste Herakles zwölf Aufgaben erfüllen; die zweite führt ihn an den Sumpf von Lerna im Süden Griechenlands, in dessen Nähe die schreckliche Hydra mit ihren neun Schlangenköpfen haust und unschuldige Passanten angreift. Herakles kommt in Begleitung seines Neffen und Schülers Iolaos dort an. Als die beiden Männer den Schlupfwinkel der Hydra finden, schießen sie brennende Pfeile ab, um die Bestie hervorzulocken. Aber als sie erscheint und Herakles ihr durchs Wasser entgegentrat, umschlingt die wütende Hydra einen seiner Füße und hält ihn so fest, dass ihr Helfer, ein riesenhafter Krebs, ihn bis an den Rand eines grundlosen Sees zerren kann. Zu Herakles' Bestürzung wachsen jedes Mal, wenn er der Hydra ein Haupt abgeschlagen hat, an dessen Stelle zwei neue nach.

Da er sich nicht aus den Umschlingungen des Ungeheuers befreien kann, ruft er Iolaos zuhelfe. Der junge Mann eilt zu seiner Rettung herbei und versucht das Nachwachsen der Häupter, die Herakles abgeschlagen hat, durch Feuerbrände zu verhindern. Dadurch gewinnt Herakles allmählich die Oberhand, und schließlich ist nur noch ein

Haupt übrig. Dieses Haupt ist unsterblich, aber Herakles erkennt, dass er den sterblichen Hals abschneiden kann, auf dem es sitzt. Er schlägt den Kopf ab, doch er bleibt zischend vor ihm liegen und starrt ihn an. Schließlich begräbt er das unsterbliche Haupt unter einem Felsblock, und damit betrachtet er das Ungeheuer als besiegt und seine zweite Aufgabe als erfüllt.

Aber was für einen Sieg hat Herakles denn so errungen? Hat er den Feind wirklich vernichtet, oder hat er ihn nur unterdrückt? Das unsterbliche Haupt der Hydra, die unbändige Macht ihrer geballten Energie, zischt weiter unter dem Felsblock und kann jederzeit wieder aufleben, wenn die Umstände günstig sind. Was sagt das über die Leistung des Herakles aus oder, allgemeiner, über die Mentalität einer Ungeheuer erschlagenden Heldengestalt, wie sie in der westlichen Literatur und Gesellschaft so verbreitet und beliebt ist?

Verschiedene Fassungen des Mythos vom heldenhaften Drachentöter haben sich in den vergangenen 4500 Jahren in der westlichen Psyche durchgesetzt. Zwar kann der Mythos im Positiven dazu führen, dass heroisch gegen wahrhaft gefährliche Dämonen wie Adolf Hitler oder gegen Armut, Krankheit und Hunger gekämpft wird, aber er birgt auch schreckliche Gefahren. Unter anderem die, dass Leute trotz aller Tugend stolzgebläht sind, wenn sie sich mit der Rolle des Drachen tötenden Helden identifizieren. Oder dass Böses in den Gegner projiziert und er dadurch dämonisiert wird, sodass seine Ermordung gerechtfertigt erscheint, während man sich selbst für durch und durch

gut hält. Unsere Neigung, den Drachen lieber zu töten, statt uns ihm zuzuwenden, hält uns davon ab, unsere eigenen Dämonen zu erkennen und sie in Verbündete zu verwandeln.

Beweise dafür, dass wir weiterhin diesem Mythos anhängen, finden sich überall, in Spielfilmen ebenso wie im heutigen Weltgeschehen. In den Schlachten von heute identifiziert sich jede Seite mit dem göttlichen Guten, das gegen das Böse kämpft. Die Polarisierung von Gut und Böse rechtfertigt Gewalt als notwendiges Opfer, das gebracht werden muss, um den Sieg zu erringen. Die Überidentifikation mit dem Mythos des Drachentöters hält uns heute mehr denn je in ihrem Bann.

Die Polarisierung erstreckt sich aber nicht nur auf die Außenwelt – auch in uns selbst kämpfen wir gegen die Dämonen Sucht, Stress, Trauma, Wut und Selbsthass, um nur einige zu nennen. Wir wollen möglichst alles beherrschen, innen wie außen, einschließlich Mutter Natur. Aber statt jemals einen endgültigen Sieg zu erringen, werden wir immer tiefer in den Kampf hineingezogen und von ihm gebannt. In unserem Bemühen, den Drachen zu töten, laufen wir Gefahr, uns und unsere natürliche Umwelt zu zerstören, bis menschliches Leben auf dieser Erde unmöglich ist.

Anzeichen dafür, wie wenig hilfreich dieser Mythos ist, sind überall zu finden. Hier ein paar Beispiele:

- Die Amerikaner geben jedes Jahr Milliarden Dollar für Produkte und Diätikuren aus, die eine Gewichtsabnahme versprechen, dabei ist der Kampf gegen den Bauch

meist aussichtslos. Schlankheitsbesessene legen häufig bei jeder neuen Diät bis zu fünf Kilo Gewicht zu, und die Essstörungen, die durch die Fasten- und Fresszyklen hervorgerufen werden, bringen Jahr für Jahr Tausende um.

- Unsere Jagd nach Reichtum und Erfolg ist so sehr von Kampf bestimmt, dass uns selbst dann, wenn diese Ziele endlich erreicht sind, das tief eingeprägte Muster des Kämpfens davon abhält, die Früchte unserer Arbeit zu genießen. Sobald wir erfolgreich waren, sehen wir uns einem erschöpfenden, nie endenden Kampf ausgesetzt, das zu verteidigen, was wir gewonnen haben.
- Suchtexperten wissen, dass ein Süchtiger nicht clean wird, wenn er sich durch eine Willensanstrengung von seiner Sucht zu lösen versucht, und dass wir den Gedanken aufgeben müssen, eine Sucht dadurch zu überwinden, dass wir gegen sie ankämpfen.
- Wir bemühen uns nicht darum, unsere Krankheiten zu verstehen. Stattdessen ergreifen wir, sobald wir krank werden, sofort Gegenmaßnahmen, um die Krankheit zu »bekämpfen«. In Todesanzeigen heißt es oft: »Herr oder Frau Soundso wurde nach langem *Kampf* von ihrer Krebserkrankung besiegt.«
- Der religiöse Fundamentalismus nimmt heute in vielen Ländern der Erde zu und vergrößert die Kluft zwischen Gut und Böse immer mehr. Jede Gruppe glaubt unerschütterlich daran, Gott auf ihrer Seite zu haben. Wenn wir unsere eigene Religion für gut und eine andere für böse halten, lassen wir uns auf einen endlosen Kampf

ein und kommen nie so weit, das Böse in uns selbst und in unseren eigenen politischen Systemen zu erkennen.

- Wir haben die Natur vergewaltigt, die Flüsse gestaut, achtlos die Ressourcen geplündert, die Atmosphäre verschmutzt und gegen unsere Nährmutter Erde gekämpft. Jetzt wehrt sich die Natur mit heftigen Katastrophen: Wirbelstürmen, Tsunamis, Tornados, Dürren, Überschwemmungen und der globalen Erwärmung. Im Gegenzug kämpfen wir gegen den Klimawandel und versuchen ihn aufzuhalten, ohne die ihm zugrunde liegende Haltung zu korrigieren, die das Problem erst verursacht hat.
- Wir versuchen Feinde durch Krieg und Gewalt zu eliminieren, dabei erzeugt Gewalt bloß Gegengewalt. Zum Beispiel hat eine Studie amerikanischer Geheimdienste ergeben, dass der Irakkrieg den Terrorismus nicht etwa eingedämmt, sondern den Radikalismus gefördert und die globale Bedrohung durch Terroristen verstärkt hat.

Indem wir dem Mythos getreu leben, dass die Feinde innen wie außen ausfindig gemacht, bekämpft und am Ende vernichtet werden müssen, geben wir ihn an unsere Kinder weiter. Das Motiv ist auch in Märchen, Legenden und politischer Rhetorik erkennbar: Helden wie der heilige Georg töten einen Drachen oder besiegen ein verstecktes Ungeheuer, wobei oft eine hilflose Maid durch den Helden »gerettet« wird. Darüber hinaus taucht es unaufhörlich in Spielfilmen und Fernsehsendungen auf. Den »Feind« zu finden und zu vernichten mag als die beste Lösung erschei-

nen, aber tatsächlich wird die Welt dadurch nur immer bedrohlicher. Ganz offensichtlich müssen wir jetzt die Alternative ausprobieren, uns dem Feind zuzuwenden und mit ihm zu kommunizieren, statt ihn vernichten zu wollen.

In diesem Buch konzentrieren wir uns in erster Linie auf unsere eigenen Dämonen und schlagen am Ende noch den Bogen zu kollektiven und politischen Dämonen. Der Grund dafür ist der, dass die persönlichen den globalen Dämonen zugrunde liegen und wir, indem wir uns mit den eigenen Dämonen beschäftigen, eine Wende herbeiführen, die sich wie eine Welle in der Welt ausbreitet. Der Ansatz, den eigenen Dämonen Nahrung zu geben, statt sie zu bekämpfen, bietet uns die Möglichkeit, den Dämonen in uns *Aufmerksamkeit* zu schenken und nicht länger das zu verdrängen, was wir innerlich fürchten. Wenn wir uns unseren Dämonen zuwenden und sie füttern, verhindern wir die Entstehung eines wütenden Ungeheuers, das Verderben über uns selbst und über die Welt bringt.

Ich schlage vor, dass wir Machig Labdröns Beispiel folgen: Der Drache wird nicht erschlagen oder auch nur bekämpft, sondern hervorgelockt und furchtlos gefüttert. Auf diese Weise überbrücken wir die Kluft zwischen »Gut« und »Böse«, und dann verwandelt sich der potenzielle Feind in einen Verbündeten. Das bedeutet, dass die Energie, die bisher im Kampf gebunden war, als positive und möglicherweise schützende Kraft frei wird und aus dem Dämon einen *Daimon* macht. Jeder Kampf in unserem Innern verbraucht Ressourcen, die anders erheblich besser verwendet werden können.

In der Mythologie behütet der Drache oft einen geheimen Schatz. Indem wir unsere Dämonen füttern und sie in Verbündete verwandeln, entdecken wir unseren eigenen Schatz, der uns durch unser ständiges Kämpfen verborgen war. Es stellt sich heraus, dass die freigesetzte Dämonenenergie, die bisher im Kampf gebunden war, dieser Schatz ist. Wenn wir unsere Dämonen füttern, sind wir auch keine solche Bedrohung mehr für die Welt. Sobald wir nämlich unserer Dämonen gewahr werden und ihnen ein Elixier aus bewusster Anerkennung und Mitgefühl zukommen lassen, neigen wir kaum noch dazu, sie auf andere zu projizieren.

C. G. Jung, der berühmte Schweizer Psychologe, nannte unsere dunkle Seite, die meist in Träumen in Erscheinung tritt oder auf andere projiziert wird, den »Schatten«. Der Schatten, den er beschreibt, setzt sich aus den Teilen unserer selbst zusammen, die der bewusste Geist für inakzeptabel hält. Der Schatten beinhaltet das verdrängte Ich, die verleugneten, mit unserer Persönlichkeit unvereinbaren Aspekte von uns. Das können Scham, Wut oder auch Vorurteile sein. Es ist das, wovon andere nichts wissen sollen, und es kommt oft in unseren Träumen vor und tut dann Dinge, auf die wir uns bei Bewusstsein nie einlassen würden. Wenn eine verheiratete Person davon träumt, eine Affäre zu haben, ist das der Schatten. Wir ahnen oft nichts von den Schattenanteilen unserer Persönlichkeit, weil sie sich unserem Bewusstsein entziehen. Der Schatten ermutigt uns dazu, den ganzen Teller Plätzchen leer zu essen, obwohl wir keins mehr essen wollten. Der Schatten platzt

mit einer Beleidigung gegen jemanden heraus, den wir eigentlich beeindrucken wollten.

Die Fütterung der Dämonen ist eine Methode, uns unseren Schatten zu Bewusstsein zu bringen und uns den Schatz anzueignen, der darin verborgen ist, statt ihn zu verdrängen. Wenn der Schatten nicht bewusst gemacht und integriert wird, agiert er im Untergrund, untergräbt unsere besten Absichten und fügt anderen Schaden zu. Den Schatten bewusst zu machen, reduziert seine Zerstörungskraft und setzt die in ihm gespeicherte Lebensenergie frei. Indem wir uns mit dem anfreunden, was uns am meisten ängstigt, finden wir zu unserer tiefsten Weisheit. Die Lösung innerer Konflikte mindert auch das Böse, das unbewusst produziert wird und zu gefährlichen kollektiven Bewegungen beiträgt.

In der Übung des Dämonenfütterns bieten wir das, was für uns das Kostbarste ist (unser Körper), dem an, was für uns das Bedrohlichste und Furchterregendste ist (unsere Dämonen), und dadurch überwinden wir die Ursache allen Leidens, die nach buddhistischer Auffassung die Fixierung auf ein Ego ist. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, wie es sich im wirklichen Leben auswirken würde, wenn Sie Ihre Dämonen fütterten, will ich Ihnen erzählen, was mir vor ein paar Jahren auf einer Tibetreise widerfahren ist.

Meine Freundin Sara und ich waren mit einem Bus auf Pilgerfahrt. Ich hatte bereits ein eigenes Verständnis von Dämonen gewonnen, gab praktische Unterweisungen in Chöd und hatte die in diesem Buch beschriebene Methode

des Dämonenfütterns entwickelt. Eines Tages erreichten wir nach langer Nachtfahrt eine große Höhe. Wir hatten eine Dose Fisch in Tomatensauce zu viel gegessen, waren höhenkrank und hatten Kopfschmerzen, die das endlose Geholper über die Dreckstraße noch verstärkte. Es staubte so sehr, dass es auch nichts half, meinen Kopf vollständig in ein Tuch zu hüllen.

Sara saß allein auf dem Sitz vor mir und weinte. Ich setzte mich neben sie. Sie erzählte mir, dass sie gerade von einer Depression geplagt werde, einem Dämon, gegen den sie ihr Leben lang zu kämpfen gehabt hätte, da sie in einer Familie aufgewachsen war, in der sie unerwünscht war. Sie war verzweifelt und wurde von Weinkrämpfen geschüttelt. Mir schien es das Beste, den Versuch zu machen, ihr zu helfen, diesen Dämon zu füttern, auch wenn ich unter diesen schwierigen Umständen die Schritte nicht so vollständig durchlaufen konnte, wie ich es normalerweise tue. Also begannen wir damit dort im Bus auf der staubigen Piste, die uns durchschüttelte.

Ich sagte: »Sara, machen wir mal einen Versuch, ja?«, Lass uns mal sehen, wie dieser Schmerz aussehen würde, wenn du ihm eine Form geben würdest.»

Sie schloss die Augen, konzentrierte sich auf ihren Körper und stieß auf ein Gefühl von Übelkeit und Trauer, das sie als dunkel, violett, dick und schwer beschrieb. Jetzt bat ich sie zuzulassen, dass dieses Etwas vor ihrem inneren Auge Gestalt annahm. Sie sah ein riesiges violettes Monster mit aufgerissenem Schlund da, wo sein Bauch hätte sein müssen. Es wollte sie verschlingen.

Ich sagte: »Mal sehen, ob wir das wahre Bedürfnis finden, das den Wünschen dieses Dämons zugrunde liegt.«

Sara fragte den Dämon, was er wollte, und er sagte, er wolle, dass sie nicht mehr zu fliehen versuche, denn dann würde er sich endlich geliebt und akzeptiert fühlen. Daraufhin bat ich Sara zu visualisieren, wie sich ihr Körper in Nektar aus Liebe auflöste und sie den Dämon damit fütterte, bis er vollkommen satt war. Allmählich hörte Sara auf zu schluchzen und beruhigte sich. Nach einer Weile sagte sie: »Ich habe ihn gefüttert, und er ist immer kleiner geworden. Ich verstehe nicht, wie es zugegangen ist, aber er ist weg.«

Nachdem sie einen Augenblick die Freude darüber auskosten hatte, sagte sie: »Mein Geist ist völlig entspannt in einen friedvollen Raum eingetreten, was ich bei mir nie für möglich gehalten hätte. Aber ich weiß immer noch nicht, wie das geschehen konnte.«

Monate später, als wir längst wieder zu Hause waren, berichtete Sara mir in einem Brief über ihre Erfahrung. Sie schrieb: »Diese Reise war für mich physisch und emotional das Schwerste, was ich je gemacht habe. Ich bin von Natur aus Einzelgängerin. In einer größeren Gruppe zu sein war schwierig, vor allem auch, weil du der einzige Mensch warst, den ich schon kannte, bevor ich diese Pilgerreise unternahm. An jenem Tag im Bus, als ich zusammenbrach, war ich in meinem Leben an den Punkt gekommen, an dem klar war, dass ich sterben würde, wenn ich mich nicht mit mir selbst abfand. Wirklich. An dem Tag kam aller Schmerz zusammen. Der Schmerz im Kopf, den die große