

Bevrijd je demonen

Tsultrim Allione betoogt in haar boek 'Bevrijd je demonen, het oplossen van innerlijke conflicten' dat alles wat je bestrijdt juist groter wordt. Denk bijvoorbeeld aan een leger dat zich bewapent om zich te verweren tegen de vijand. De strijd die je aangaat tegen alles binnen en buiten je wat je niet aanstaat kost veel energie en houdt ons in zijn greep. We richten ons op willen winnen, terwijl een eindoverwinning nooit mogelijk is. Allione heeft een alternatieve benadering ontwikkeld om je innerlijke en uiterlijke belagers tegemoet te treden, gebaseerd op de leer van Machig Labdrön, een Boeddhistische dakini



(vrouwelijke wijze) uit de elfde eeuw. In vijf eenvoudige stappen leert ze hoe je je zogenaamde demonen kan bevrijden in plaats van bestrijden. Hieronder beschrijf ik de vijf stappen in het kort.

De vijf stappen van Allione om je demonen te bevrijden kun je zelf thuis doen. Zorg voor een rustige plek en minimaal een half uur tijd. Je kunt als je wilt twee stoelen tegenover elkaar zetten. Een voor jezelf, en een voor je demon. Ter voorbereiding adem je negen keer diep in en uit om lichamelijke, emotionele en mentale spanning los te laten. En neem je voor om de oefening te doen voor het welzijn van jou en de mensen om je heen.

Stap 1. Kies je demon

Besluit aan welke 'demon' je wilt werken. Je kunt er wel tien bedenken wellicht, maar kies er één. Het kan een innerlijke demon zijn, zoals angst, somberte, of een obsessief verlangen. Of een uiterlijke demon, zoals een voor jou moeilijk persoon, een ziekte, of een bedreigende situatie. Probeer te voelen waar je deze demon het sterkste vasthoudt in je lichaam en hoe het daar voelt: is het koud of warm, heeft het een kleur, heeft het een bepaalde vorm of uitstraling?

Stap 2. Visualiseer je demon

Stel je jouw 'demon' voor als een levend wezen dat voor je staat, dus buiten jezelf. Visualiseer het met een lijf, ledematen, ogen etc. Dit kan een dier, een persoon, of een of ander wezen zijn. Verschijnt er alleen een onbezield object, probeer dit dan toch als levend wezen voor je te zien. Kijk eens goed hoe je demon eruit ziet. En stel hem/haar dan drie vragen:

1. *Wat wil je van me?*
2. *Wat heb je nodig?*
3. *Hoe zou je je voelen als je krijgt wat je nodig hebt?*

Stap 3. Wissel van plek

Neem nu de plek van de demon in. Dit kun je letterlijk doen, door op de plaats te gaan zitten/staan waar je net je demon visualiseerde. Neem even de tijd om te ervaren hoe dat is. Beantwoord dan de drie vragen die je net aan je demon hebt gesteld.

Stap 4. Voed je demon en ontmoet je bondgenoot

Dit is misschien wel de meest bijzondere stap. Hier volg je letterlijk de Boeddhistische leer om je vijanden niet te bestrijden maar te voeden. Zoals Ghandi de Engelse bezetters niet bevocht, maar op de thee vroeg.

Je keert terug naar je oorspronkelijke positie. Stel je nu voor dat je je lichaam verandert in vloeibare nectar. Deze nectar zit vol met het gevoel dat de demon zou hebben als in zijn behoefte was voorzien (het antwoord op vraag 3). Visualiseer dat je je demon voedt met de nectar. Het stroomt naar de demon toe tot hij of zij helemaal verzadigd is. Kijk wat er gebeurt.

Wellicht verandert de demon van houding of van vorm, of transformeert hij tot een volledig andere gedaante. Vraag of deze gedaante je bondgenoot is. Als dat niet het geval is kun je vragen of je bondgenoot tevoorschijn wil komen. Bekijk je bondgenoot eens goed.

Nu kun je je bondgenoot vragen hoe hij/zij je gaat helpen en hoe je hem/haar kunt oproepen als je dit graag wilt.

Stap 5. Rust

Laat je bondgenoot oplossen en blijf nog even ontspannen zitten zonder doel.
Gewoon om te ervaren wat je net hebt gedaan en meegemaakt.