

Lama Tsültrim Allione

Lama Tsültrim Allione, Autorin und international tätige Lehrerin, ist in ihrem Leben durch verschiedenste Erfahrungen gegangen: Sie wurde in den USA geboren und wuchs dort auf. In den 1970er Jahren traf sie im Himalaya buddhistische Lehrende und war so sehr von den Lehren bewegt, dass sie für einige Jahre Nonne wurde. Später gab sie ihre Gelübde zurück, heiratete und zog drei Kinder groß.



Besonders wichtig war ihr die Frage: Welchen Platz hat das Weibliche im patriarchalen tibetischen Buddhismus? Wie können weibliche Vorbilder und Energien Frauen und Männern helfen, ihren Weg zu gehen?

Ihre Vision war ein Zentrum, ein Ort, an dem Menschen zur Ruhe kommen, meditieren und studieren können. 1994 gründete sie zusammen mit ihrem Mann David Petit in den Bergen von Colorado das Zentrum »Tara Mandala«. So heißt auch die weltweite Community, die über die Jahre entstanden ist.

Lama Tsültrim hat im Buch »Tibets weise Frauen« den Lebensweg weiblicher Praktizierender in Tibet erforscht, und wie sie den Alltag in ihren Weg integriert haben. In dem Buch »Den Dämonen Nahrung geben« beschreibt sie detailliert den Prozess, zu dem wir euch mit diesem Flyer einladen. Ihr drittes Buch »Das Mandala der fünf Dakinis« erweckt die weibliche Seite der Weisheit zum Leben.

Den Dämonen Nahrung geben

Nichts muss bleiben, wie es ist!

Die Dämonen, von denen hier die Rede ist, findest du nicht in Horrorfilmen. Wir treffen sie vielmehr in uns selbst. Sie sind geistige Muster oder besser unsere Schatten, die wir alle kennen. Wir finden sie mit den Fragen: Wovor habe ich Angst? Wonach sehne ich mich? Auf wen oder was habe ich eine Wut? Wofür schäme ich mich? Was hat mich verletzt?

Die Dämonen sind also keine äußeren, sondern innere »Feinde«, die zu unseren Problemen führen und uns unglücklich oder unzufrieden werden lassen. Sie bestimmen oft unser Leben und »fressen« viel unserer Energie. Meist laufen wir vor unseren Dämonen davon, aber wir könnten uns auch umdrehen und ihnen begegnen. In der Übung des Dämonen-Nährens gehen wir sogar noch weiter, wir schenken ihnen gute Energie. Und erstaunlicherweise entspannt sich etwas in uns und eine unterstützende Kraft wird freigesetzt.

Wie die Übung entstand

Das Dämonen-Nähren entstand aus einer Übung der tibetischen Lehrerin Machig Labdrön, die im 11. Jahrhundert lebte. Aus dieser traditionellen Praxis namens Chöd hat Lama Tsültrim eine für westliche Menschen leicht zugängliche Fünf-Schritte-Übung entwickelt. Das Buch zu dieser Übung »Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung« ist mittlerweile in zahlreiche Sprachen übersetzt.

Wenn du die Übung mal ausprobieren möchtest, wende dich an eine unserer zertifizierten Begleiter:innen fürs Dämonen-Nähren.

Kontakt

Zertifizierte Begleiter:innen fürs Dämonen-Nähren findest du hier:



www.taramandala-sangha.de/ddng

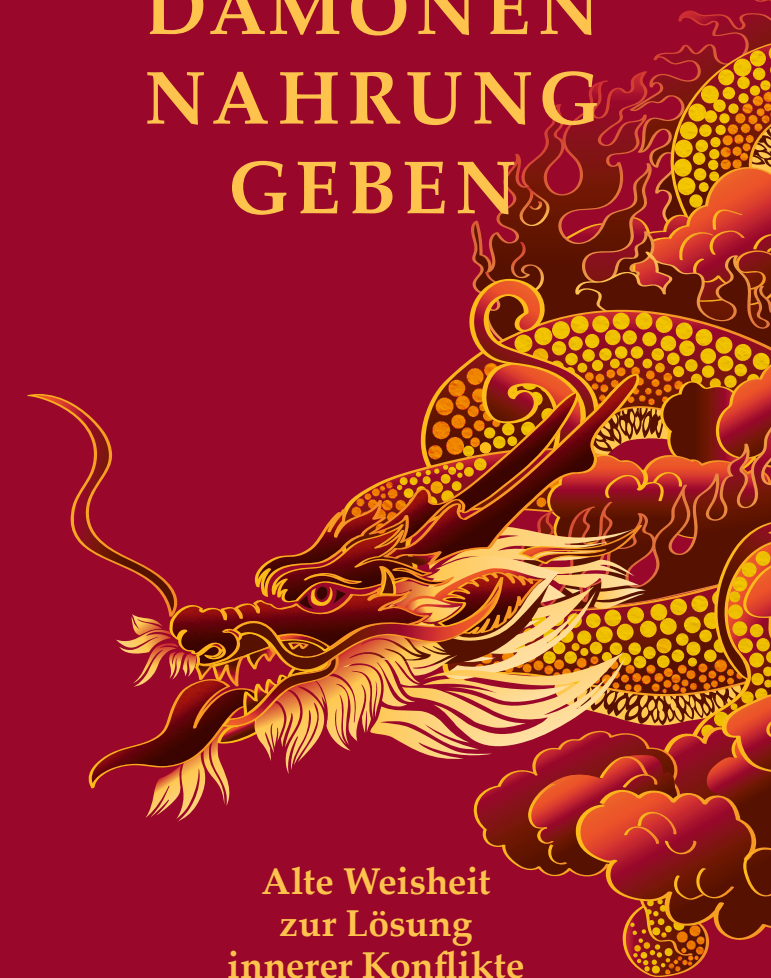
Tara Mandala Deutschland e.V. unter der Schirmherrschaft von Lama Tsültrim Allione wurde 2013 gegründet und versteht sich als Plattform für die deutschsprachige Sangha.

Mehr Informationen auf unserer Webseite:
www.taramandala-sangha.de

Foto Tsültrim Allione: © Katrin Röder
Gestaltung & Illustrationen: Sabine Wurst

© Tara Mandala Deutschland e.V. 2023

DEN DÄMONEN NAHRUNG GEBEN



Alte Weisheit
zur Lösung
innerer Konflikte

Tara Mandala-Sangha DE



Indem wir uns unseren Dämonen zuwenden, statt vor ihnen davonzulaufen, nähren wir auch die Schattenanteile in uns, so dass die Energie, die im Kampf damit gebunden war, sich in eine positive beschützende Kraft verwandelt.«

Lama Tsültrim Allione



Wir kommen in Kontakt mit unserer ureigenen Fähigkeit zu Einsicht und Weisheit.«

Lopön Charlotte
Rotterdam

Angebote im Dämonen-Nähren

Einzelbegleitung

Wenn du einfach mal reinschnuppern möchtest, ob diese Übung etwas für dich ist, wende dich an unsere zertifizierten Begleiter:innen fürs Dämonen-Nähren.

Wochenendkurse

Lerne die Übung des Dämonen-Nährens in einem Wochenendkurs. Alle sind willkommen, es sind keine Vorkenntnisse in Meditation oder Buddhismus notwendig.

Online-Treffen

In Online-Treffen üben wir gemeinsam – immer wieder auch zu aktuellen Themen wie Krieg, Klimawandel oder soziale Ungerechtigkeit. Eine zertifizierte Begleiter:in leitet durch die Übung. Eine Einzel-Einführung oder ein Wochenendkurs vorab stellen sicher, dass man gut mitmachen kann.

Angebote im Dämonen-Nähren
und andere aktuelle Veranstaltungen
in Deutschland, Österreich und der Schweiz



www.taramandala-sangha.de/veranstaltungen

Tiefer einsteigen

Kapala-Trainings

Du möchtest zum Beispiel nach einem Wochenendkurs noch intensiver mit der Übung des Dämonen-Nährens arbeiten? Dafür bieten wir 6-tägige Retreats zur Vertiefung an, die Kapala-Trainings.

Neben der Arbeit mit den eigenen Dämonen in Einzel- und Partnerübungen sind weitergehende Informationen zur Übung, eine Einführung in Meditation sowie die Gestaltung unserer »Dämonen« mit Farben und Ton Themen in den Kapala-Trainings.

Zertifizierte Bergleiter:in werden

Die Kapala-Trainings lassen sich auch zu einer Ausbildung kombinieren, nach deren Abschluss du die Übung des Dämonen-Nährens als zertifizierte Begleiter:in selbst in Kursen anleiten oder in der eigenen psychologischen Praxis anwenden kannst.

Du möchtest mehr darüber erfahren? Frag einfach eine unserer zertifizierten Begleiter:innen fürs Dämonen-Nähren.

Wie die Übung wirkt

Wirksamkeit erforscht

Wissenschaftliche Forschungen bestätigen, was unzählige Menschen erfahren – die Wirksamkeit dieser über viele Jahre von Lama Tsültrim Allione entwickelten Übung des Nährens statt Bekämpfens.

Erfahre die positiven Wirkungen selbst und lerne in einem unserer Wochenendkurse, wie du deine Dämonen nähren kannst!



Ich verlasse diesen Kurs mit einem Gefühl des Staunens – über diesen Prozess und über das Geheimnis meines eigenen Seins.«

Teilnehmerin
eines Kurses