

# schattenwerk

Frieden & Evolution

durch konstruktive Schattenarbeit

## Lektion | 6

### Der Tanz mit deinen Dämonen

Es gibt nichts außerhalb von dir.

Die Dämonen, die dich besuchen kommen, sind Projektionen deines eigenen Bewusstseins. Deshalb können sie auch nicht wirklich deine Feinde sein.



## Fragen für die Selbsterforschung

Bitte schau dir vorher das Lektion 6 an.

**Was würdest du als deine 1 – 3 existentiellen, d.h. immer wiederkehrenden, intensiv wirkenden Dämonen bezeichnen?**

1.

2.

3.

Beschreibe für jeden dieser Dämonen typische Trigger-Situationen:

1.

2.

3.

Beschreibe ehrlich deine bisherige Beziehung zu diesen Dämonen:

Bsp.: Ich hasse sie. Ich schäme mich für sie. Ich will, dass sie weggehen,

1.

2.

3.

Wie hast du bis jetzt reagiert, wenn sie kamen?

Was hast du gedacht? Was hast du gefühlt? Was hast du getan?

1.

2.

3.

Welche tieferliegende Emotion ist der bisherige Treibstoff des Dämons?

1.

2.

3.

# Vom Dämon zum Daimon

## Der Heilungsweg

Wichtig! Bitte beschreibe diesen radikalen Weg nur, wenn du klar und entschlossen bist.

**Bist du bereit, deinen Dämon in deinen Daimon zu verwandeln und ihn nach Hause zu holen?**

**Warum? Beschreibe deine Gründe.**

## Friedenserklärung

Formuliere deine Friedenserklärung schriftlich.

Beispielformulierung:

„Lieber Dämon Depression.

Ich bin bereit, dich nach Hause zu holen.

Ich habe so lange gegen dich gekämpft.

Ich verstehe nun, dass du ein Teil meines eigenen Bewusstseins bist.

Ich bitte um Vergebung, dass ich gegen dich gekämpft und so unnötig Widerstand und Leid erzeugt habe.

Ich weiß vielleicht noch nicht wie, aber ich hole dich jetzt nach Hause.

Ich gebe dir die Nahrung, die du brauchst.

Ich biete dir Frieden.

Ich bin bereit, von dir zu lernen und so zu verstehen, welchen Schatz du für mich gehütet hast.

Ich danke dir für deine Hartnäckigkeit und freue mich nun auf eine helle, liebevolle Beziehung mit dir.

Ich wünsche dir Erlösung.

So sei es.“

Lies dir und deinem Dämon diese Formulierung mindestens dreimal laut vor.

Gehe dann in die Meditation.

## **Das Gesicht deines Dämon-Daimons**

Nutze die Meditation, immer nur für einen der Dämonen, und beschreibe oder male im Anschluss, wie dein Dämon-Daimon aussieht.

1.

2.

3.

## **Das Bedürfnis deines Dämon-Daimons**

Nutze die Meditation, immer nur für einen der Dämonen, und beschreibe das Bedürfnis deines Dämon-Daimons.

1.

2.

3.

**Der Schatz deines Dämon-Daimons für dich**

1.

2.

3.

**Was ist passiert, nachdem du den Dämon-Daimon willkommen geheißen und genährt hast?**

1.

2.

3.

**Darf es so einfach sein?**



## „Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.

Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht –  
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit  
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,  
die gewaltsam Dein Haus seiner Möbel entledigt.  
Selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll,  
vielleicht reinigt er Dich ja für neue Wonnen.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –  
begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu dir ein.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn alle sind zu Deiner Führung geschickt worden  
aus einer anderen Welt.“

Rumi

Ich danke dir für dein Vertrauen in diesen heilsamen Kurs.

Mögest du ganz sein.

Mögest du glücklich sein.

In heller und dunkler Verbundenheit,

**dein Veit**