

## **Version abrégée de « Nourrir ses Démons » en cinq étapes, par Lama Tsultrim Allione**

### **Neuf respirations pour se relaxer :**

Fermez les yeux et gardez-les fermés autant que possible jusqu'à la fin de la cinquième étape de la pratique.

Pour commencer, faites trois séries de respirations relaxantes. Pour cela, inspirez neuf fois profondément et expirez longuement :

- Lors des trois premières inspirations, imaginez l'air se déplaçant vers toutes les tensions de votre corps, et les relachant à l'expiration.
- Lors de la seconde série, imaginez l'air se déplaçant vers toutes vos tensions émotionnelles, et les relachant à l'expiration.
- Enfin, lors de la dernière série, inspirez en imaginant l'air se déplaçant vers toutes vos tensions mentales, et les relachant à l'expiration.

### **Motivation :**

Faites s'élever une sincère motivation à pratiquer pour votre bien, ainsi que pour celui de tous les êtres vivants.

### **Les Cinq Etapes :**

#### **Etape 1 : Trouver le démon.**

Décidez avec quel démon, ou quel dieu, ou encore quel dieu-démon vous voulez travailler.

Pensez à lui et scannez mentalement votre corps. Cherchez à localiser où vous enfermez ce démon le plus fortement dans votre corps. Pour vous aider, vous pouvez penser à une fois où vous avez éprouvé ce sentiment de manière particulièrement intense.

Soyez très attentif à toutes les sensations dans votre corps.

Ensuite prenez note des caractéristiques des ces sensations :

- où elles se situent,
- leur couleur,
- leur texture,
- leur forme
- et leur température.

Ressentez fortement ces sensations pendant un moment.

#### **Etape 2 : Personnifier le démon et lui demander ce dont il a besoin.**

Maintenant, visualisez toutes ces caractéristiques sortant de votre corps et se personnifiant en face

de vous sous les traits d'un être avec des bras, des jambes, des yeux, etc.

Voyez-le vous faisant face.

(si c'est un objet inanimé qui apparaît, imaginez à quoi il ressemblerait s'il c'était un être vivant)

Ensuite regardez et détaillez les aspects suivant du démon/dieu :

-sa couleur,

-la texture de sa peau,

-sa taille,

-son genre (s'il en a un),

-son caractère général,

-son état émotionnel,

-son regard,

-et enfin trouvez quelque chose que vous n'aviez pas encore remarqué.

Demandez alors au démon :

« Que veux-tu ? »

« De quoi as-tu réellement besoin ? »

« Comment te sentiras-tu une fois que tu auras eu ce dont tu as besoin ? »

Une fois que vous avez posé ces questions, échangez immédiatement vos places, en essayant de garder les yeux fermés autant que possible.

### Etape 3 : Devenir le démon.

Faites face à la chaise ou au coussin sur lequel vous étiez assis, et devenez le démon, entrez « dans sa peau ».

Regardez de quoi à l'air votre être du point de vue du démon.

Soyez bien attentif, prenez conscience de ce que cela fait d'être dans le corps du démon.

Ensuite répondez aux questions :

« Ce que je veux c'est... »

« Ce dont j'ai réellement besoin c'est... »

« Lorsque j'aurais eu ce dont j'ai vraiment besoin, je me sentirais... »

### Etape 4 : Nourrir le démon et rencontrer l'allié

Rasseyez-vous à votre place initiale. Prenez un moment revenir tranquillement dans votre corps.

Regardez le démon en face de vous.

Dissolvez votre corps en nectar.

(ou bien, si vous travaillez sur un traumatisme qui provoque des troubles corporels, imaginez à la place que vous créez une infinie quantité de nectar).

Ce nectar a la capacité essentielle de contenir le sentiment éprouvé par le démon si ses besoins avaient été comblés. (cf la réponse à la troisième question de l'étape trois)

Nourrissez le démon jusqu'à satiété, en imaginant le nectar entrant en lui de la manière dont vous le souhaitez. Continuez de le nourrir jusqu'à ce qu'il soit totalement repu.

(si le démon semble insatiable, imaginez alors ce qu'il en serait s'il était totalement repu) .

A ce moment, vous pouvez passer directement à l'étape 5, ou rencontrer votre allié.

### Rencontrer l'allié :

Voyez s'il y a un être présent une fois que le démon est contenté. S'il y a un être à la place du démon, demandez-lui s'il est bien « l'Allié ».

Si ce n'est pas le cas, invitez un allié à se montrer. De même si le démon c'est entièrement dissoud, invitez là aussi un allié à apparaître.

Lorsque vous voyez l'allié, prêtez attention à :

- sa couleur,
- sa taille,
- son genre,
- et son regard.

Lorsque vous vous sentez connecté à l'énergie de l'allié, posez-lui ces questions :

- « Comment vas-tu m'aider ? »
- « Comment vas-tu me protéger? »
- « Quel serment, ou quelle promesse, me fais-tu ? »
- « Comment puis-je entrer en contact avec toi ? »

Echangez vos places, et devenez l'allié. Prenez le temps de sentir ce que cela fait d'être dans la peau de l'allié. Lorsque vous vous sentez prêt, répondez aux questions :

- « Je t'aiderai en ... »
- « Je te protégerai en ... »
- « Je te promets que je ... »
- « Tu peux entrer en contact avec moi en ... »

Retournez à votre place, prenez un moment, puis sentez l'aide et la protection de l'allié venir vers vous.

Maintenant imaginez que l'allié se dissoud en lumière, puis que cette lumière se dissoud en vous, rayonnant dans toutes vos cellules.

Enfin vous et l'allié vous dissolvez en vacuité, ce qui vous conduit naturellement à la cinquième étape.

#### Etape 5 : Rester en pleine conscience.

Maintenez l'état dans lequel vous étiez au moment de la dissolution en vacuité, quel qu'il soit. Laissez votre esprit se détendre, sans chercher à créer une expérience en particulier.

Laissez votre esprit reposer ainsi tout le temps que vous le désirez, sans remplir l'espace, sans chercher à provoquer quoique ce soit, sans vous presser à finir la pratique.

Lorsque vous rouvrez vos yeux, ressentez à nouveau l'énergie de l'Allié dans votre corps, et maintenez-la.

#### **Pour conclure :**

Dédiez les mérites de votre pratique.