

## TIRAGE DU 26 JUIN 2011

### LA NUIT ET LE JOUR

#### 1 - Posez votre question

Quelle question se pose pour vous, à propos de vous-même, en ce moment précis ? Laissez-la bien se formuler en lui cherchant une expression positive et tournée vers l'avenir.

Le tirage de la Nuit et du Jour va vous permettre de chercher des éléments de réponse.

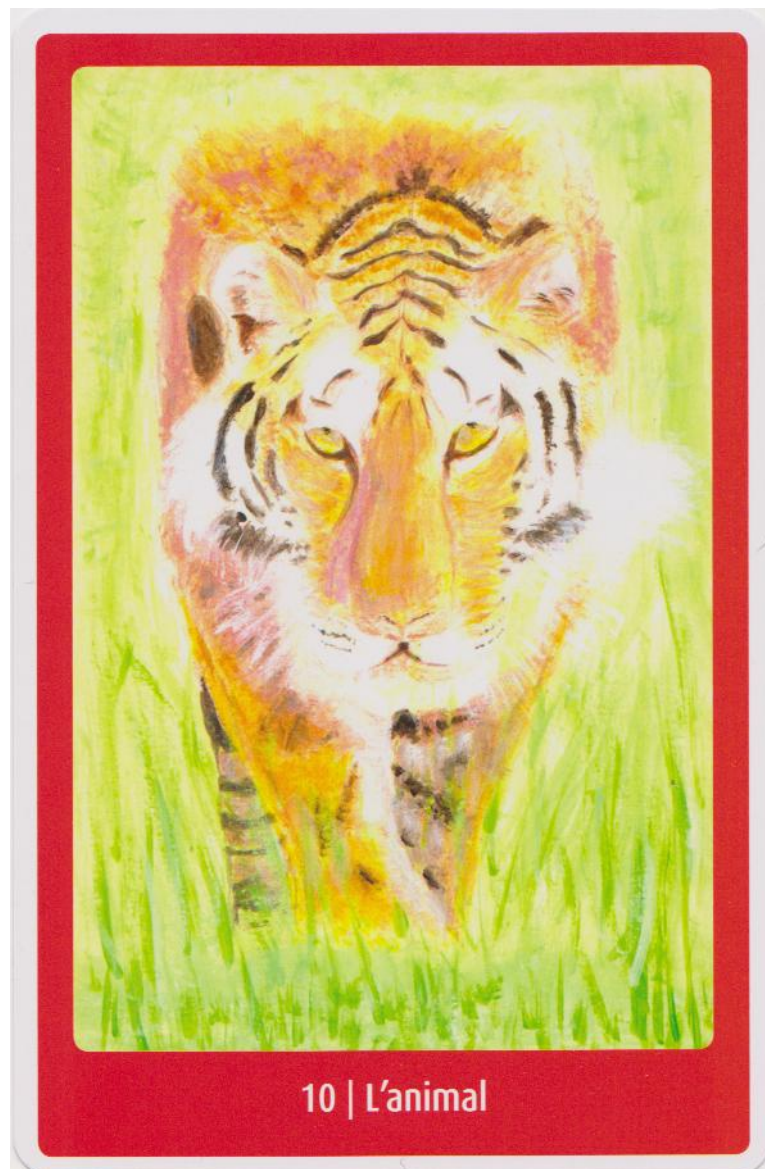
La carte de Nuit symbolise un visage que vous n'acceptez pas entièrement. La carte de Jour, au contraire, représente un visage qui vous rassure, parce qu'il est lié à l'un de vos points forts.

#### 2- Voici la première carte représentant votre visage de Nuit.



Voyez bien, à l'aide de cette carte, ce que vous refusez plus ou moins consciemment en vous-même. Quels mots font écho ? Laissez venir simplement vos impressions sans réfléchir.

3 - Voici la deuxième carte représentant votre visage de Jour.



Regardez, à partir de cette carte, ce sur quoi vous pouvez vous appuyer dans votre existence. Quelle(s) force(s) vous reconnaissez-vous ?

**4 - A présent, approfondissez vos découvertes en choisissant la carte qui vous parle le plus. Et faites le premier exercice correspondant à cette carte. Attention si vous choisissez la carte de nuit, vous aurez à utiliser un miroir (de poche si possible).**

#### **Exercice 1 de la carte de Nuit :**

- ◆ Observez votre visage dans un miroir de poche. Remarquez ses contours, sa petite taille, son opacité... Puis, bougez le miroir (dans tous les sens) et regardez votre visage se promener partout dans l'espace et graviter autour de vous comme un reflet farceur : son aspect varie selon la distance, la position et la lumière. N'est-il pas en effet *étrange*, ce miroir qui vous renvoie un reflet si changeant, si inconsistant ?
- ◆ Revenez à vous-même : prenez conscience de la distance qui vous sépare de votre propre reflet ; puis, entrez en contact avec vos sensations et perceptions *ici*, et non *là-bas* dans la glace. Qu'est-ce qui, en vous, ne correspond pas vraiment à ce reflet ?

#### **Exercice 1 de la carte de Jour :**

- ◆ Visualisez-vous sous la forme de l'animal de votre choix, celui qui s'impose naturellement. Laissez votre animalité s'exprimer librement, joyeusement, comme dans votre petite enfance, par des postures, des gestes, des cris...
- ◆ A présent, laissez se manifester la face sombre de votre animalité. Ne retenez rien : colère, tristesse, peur, haine... peu importe ! Déchaînez-vous à votre aise...

**5 - Maintenant, faites l'exercice 2 correspondant à votre carte.**

#### **Exercice 2 de la carte de Nuit :**

Que voyez-vous réellement, quand vous êtes face au miroir ? Ici, ce que vous voyez de vous-même n'est qu'un immense champ de vision ouvert. Et, chose extraordinaire, cet espace, qui est votre conscience même, est capable d'accueillir sans effort ce petit reflet, là-bas, de vous-même, comme on accueille à bras ouverts un ami familier. Ainsi ouvert à votre image, ne vous sentez-vous pas plus unifié, plus près de vous-même, en sécurité ?

#### **Exercice 2 de la carte de Jour**

Puis, refaites certains de ces gestes spontanés d'une façon plus consciente, en étant totalement présent à ce que vous faites ou dites. Prenez conscience des différents besoins – physiques, émotionnels, intellectuels – qui s'expriment ainsi. Dans votre vie de tous les jours, plus vous serez centré dans l'instant présent, plus vos réactions, même rapides, seront justes, c'est-à-dire ajustées aux circonstances...

6 - Pour terminer, avant de répondre à votre question, vous pouvez découvrir la citation et l'explication qui accompagnent la carte choisie. Ensuite n'oubliez pas de répondre...

- Carte de Nuit :

*« Laissons cela, vous êtes si près de vous-même  
Que désormais rien ne pourrait vous arriver,  
Rassurez-vous, il fait un petit vent de songe  
Et l'étrange miroir luit presque familier. »*

### **Le symbole**

Les lueurs du miroir symbolisent la possibilité d'une véritable rencontre avec soi-même. Certes, l'image reflétée est toujours un peu étrange. Ne sommes-nous pas toujours un peu étrangers à nous-mêmes ? Mais il est possible de se rapprocher de soi-même...

- Carte de Jour :

*« Et voici venir à moi des paisibles environs  
Les bêtes de mon enfance et de la Création  
Et le tigre me voit tigre, le serpent me voit serpent,  
Chacun reconnaît en moi son frère, son revenant. »*

### **Le symbole**

L'Animal symbolise notre capacité à vivre naturellement, comme un petit enfant. Chacun de nous est capable d'être spontané dans certains domaines. Nous pouvons être pleins d'entrain et impulsifs (*le Corps instinctif*), chercher un plaisir durable (*le Cœur épicurien*) et partir à la découverte du monde (*l'Esprit curieux*). Mais, de ce fait, nos réactions risquent d'être trop rapides, irréfléchies. Il nous faut donc composer avec elles.