

DIMANCHE 17 JUIN 2012

LE TIRAGE DES EXPERIENCES

Inspiré du

JEU DES MIROIRS

de Sabine Dewulf

Il est conseillé de faire une pause de 2 ou 3 minutes avant le tirage pour se détendre afin de mieux recevoir ce qui est à découvrir...

Ce tirage consacré aux « Expériences » vous invite à prendre conscience de la manière dont vous vivez et agissez au quotidien.

Le *Jeu des Miroirs* comprend au total douze cartes-expériences. Elles se composent toutes d'une image identique, représentant une fenêtre ouverte, qui fait le lien entre l'intérieur (symbolisé par la bougie sur l'appui de fenêtre) et l'extérieur (où s'étend un paysage baigné par la lumière d'un soleil couchant ou levant). Dans le cadre de cette fenêtre s'imprime un extrait de poème chaque fois différent. La couleur qui entoure la carte diffère également selon la place que la carte occupe dans le plan d'ensemble du Jeu.

Chacun d'entre nous ne se définit pas seulement par son aspect physique, son caractère et son comportement. Il se caractérise également par les expériences traversées. Nous sommes aux prises avec des mécanismes très anciens, venus de notre petite enfance ou de plus loin (puisque notre histoire puise à la source de celle de nos ancêtres), qui nous empêchent d'être libres. Et nous expérimentons constamment diverses manières de renforcer ces mécanismes ou au contraire de nous en délivrer. Ces cartes vous invitent à transformer un de vos obstacles intérieurs en une expérience positive de présence à vous-même.

Pour ce tirage inédit, trois cartes sont tirées au sort.

- 1. Quelle expérience nouvelle aimeriez-vous vivre dans les jours ou les semaines qui viennent et pourquoi ? Prenez le temps de réfléchir. Puis, notez tout cela sur votre feuille.**

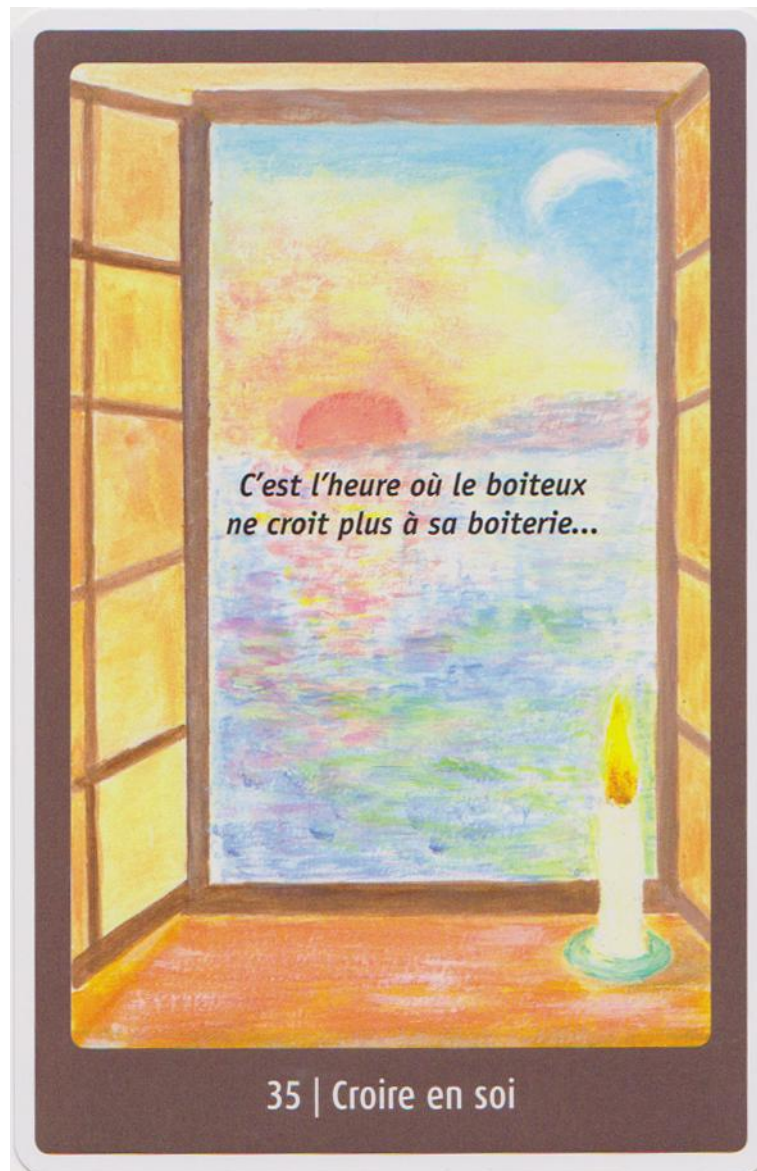
2. Ensuite, répondez à la question suivante : Quel est votre besoin le plus profond en ce moment ? Notez votre réponse.

3. Regardez la première carte tirée et imprégnez-vous de sa couleur, de son titre et de son texte, sans forcément chercher à tout comprendre. Laissez-vous porter par les mots. Puis, voyez en quoi ce texte, ce titre ou cette couleur font écho au besoin que vous venez d'énoncer. Notez ce qui vous paraît important.



4. A présent, demandez-vous quel obstacle vous empêche aujourd'hui d'être pleinement épanoui. Quand vous pensez l'avoir trouvé, notez-le.

5. Regardez bien la deuxième carte tirée et laissez-vous imprégner par sa couleur, son titre ou son texte. Puis, faites les liens qui s'imposent avec votre obstacle intérieur. Notez ce qui vous semble intéressant.



6. Ensuite, posez-vous cette question : quel projet ou quel acte puis-je mettre en place prochainement pour surmonter l'obstacle précédent ? Notez-le.

7. Observez enfin la troisième carte tirée. Qu'est-ce qui, dans sa couleur, son titre ou son texte, attire votre attention, en relation avec ce projet ou cet acte que vous envisagez de mettre en œuvre ? Notez-le.



8. Maintenant, vous allez choisir la carte-expérience dont vous souhaitez approfondir le sens et la portée.

Une fois la carte choisie, observez d'abord le sens de sa couleur et notez le ou les mot(s)-clef(s) qui vous touchent.

Puis faites les deux exercices qui lui sont associés en marquant une pause suffisante entre les deux. Si vous avez remarqué quelque chose de particulier, vous pouvez ensuite le noter.

CARTE « EXPERIENCE » n° 20 : TROUVER SA PLACE

SA COULEUR :

LE VIOLET : *Initiation.* Tempérance. Souplesse d'esprit. Apprentissage. Vigilance. Aptitude à l'action réfléchie. Austérité. Pénitence. Passage difficile, deuil. Modération, sobriété.

EXERCICES :

1. Quel est votre visage ?

◆ Sentez le fourmillement de votre vie intérieure et regardez l'abondance des éléments qui vous entourent. Dans quelle(s) situation(s) ne vous sentez-vous pas vraiment à votre place, mal à l'aise en vous-même et vis-à-vis du monde extérieur ? Pourquoi ?

◆ Dans quelles circonstances sentez-vous que vous jouez pleinement votre rôle ?

2. Pour accueillir ce que vous êtes...

Cherchez votre juste place. Fermez les yeux, plongez dans le désordre de vos pensées. Ne le rejetez pas, acceptez-le tel qu'il est. Devenez simplement conscient de la vie en vous et hors de vous. En vous, sentez le fourmillement des sensations, depuis la tête jusqu'aux pieds qui reposent sur la Terre. Ouvrez les yeux : ressentez sur votre peau l'air qui vous entoure et voyez la place occupée par chaque chose. Contemplez ce cosmos auquel vous appartenez pleinement.

CARTE « EXPERIENCE » N° 35 : CROIRE EN SOI

SA COULEUR :

LE BRUN : *Solidité.* Maîtrise de soi. Sens pratique. Stabilité, autonomie. Patience. Retrait. Repli sur soi. Méfiance. Mélancolie. Prudence. Dépouillement, humilité.

EXERCICES :

1. Quel est votre visage ?

◆ Imaginez que vous êtes un oiseau prisonnier d'une cage. Puis, sans réfléchir, mettez un mot sur cette cage. Quelle fausse croyance sur vous-même ce mot révèle-t-il ?

◆ Cherchez un mot de sens contraire : quelle qualité exprime-t-il, que vous portez aussi en vous ?

2. Pour accueillir ce que vous êtes...

Croyez en vous-même. Observez les choses telles qu'elles sont : quelles sont vos possibilités réelles ? Fermez les yeux : laissez la vie couler en vous comme de l'eau ou du vin qui enivre. Vous pouvez, en toute simplicité, sortir de la routine, élever vos ambitions, tendre sans effort vers la terre céleste...

CARTE « EXPERIENCE » n° 24 : SE SITUER

SA COULEUR :

LE VERT : Fécondité. Croissance. Renouvellement. Espérance. Santé, longévité. Don de soins. Possessivité. Maladie. Oisiveté. Bien-être, détente.

EXERCICES :

1. Quel est votre visage ?

- ◆ Pensez à une situation où vous avez eu l'impression d'être trop seul à vivre ce que vous viviez. Où étiez-vous alors situé : plutôt dans votre corps ou dans vos pensées ?
- ◆ Dans quelle situation privilégiée, au contraire, avez-vous vécu l'expérience d'une relation intense avec un autre être ? Comment étiez-vous situé à ce moment-là ?

2. Pour accueillir ce que vous êtes

A présent, soyez pleinement « ici ». Prenez conscience de vos points d'appui. Reposez-vous à cet endroit précis où se posent vos pieds, *ici*, la seule réalité, à l'intérieur de ce champ de vision qui s'ouvre au-dessus de vos épaules et se confond avec l'espace omniprésent. Sentez que ce champ de conscience est la porte secrète qui permet à votre « ici » à vous de communiquer avec l'« ici » de vos semblables. Puis, pensez à quelque chose qui vous gêne dans votre vie quotidienne : dans cet espace, infiniment déployé, qui vous relie à tous les autres êtres, ce malaise, quel qu'il soit, n'occupe-t-il pas moins de place ?

9. Maintenant, relisez tranquillement l'ensemble de vos notes. Ensuite, revenez à l'expérience nouvelle que vous aimeriez vivre prochainement (question n° 1) et résumez ce que vous avez découvert en approfondissant les réponses à ces questions :

- Avec quelles ressources allez-vous surmonter votre obstacle intérieur (cf. question n° 4) ?
- Où, quand et comment allez-vous mettre concrètement en place l'action ou le projet que vous avez choisi(e) (cf. question n° 6) ?