

SAMEDI 19 MAI 2012

LE TIRAGE DE L'ESPRIT

Inspiré du

JEU DES MIROIRS

de Sabine Dewulf

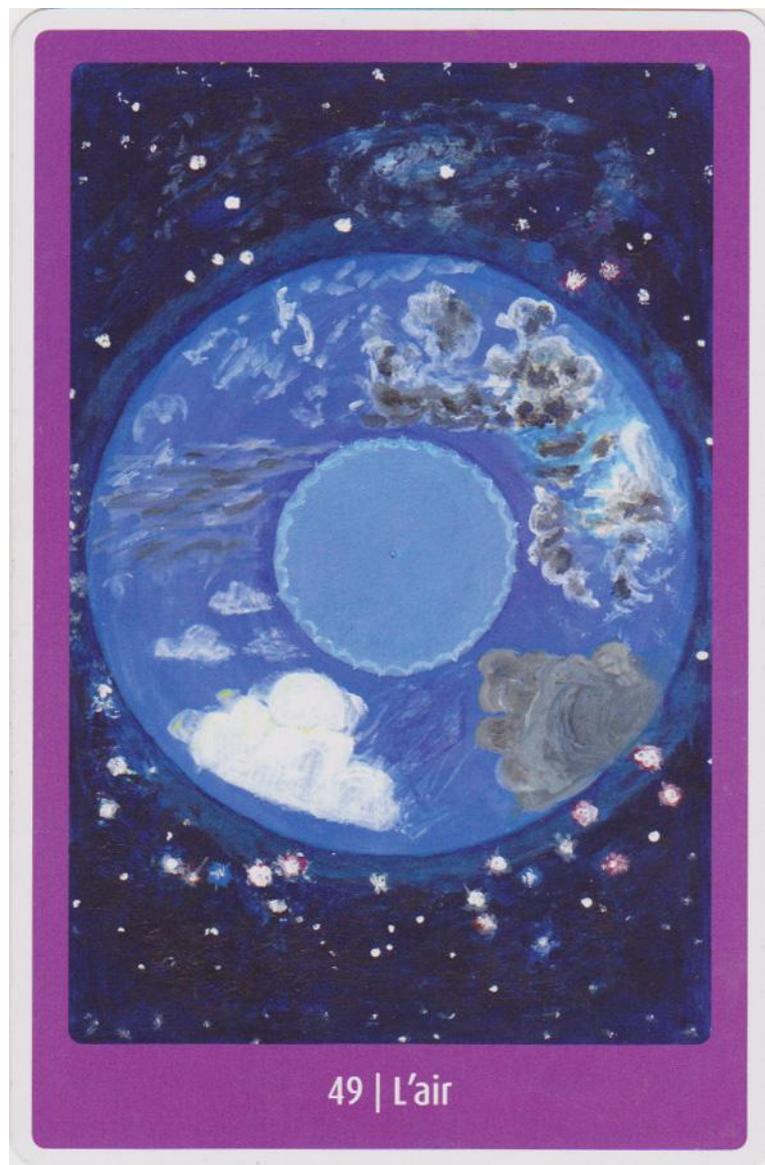
Il est conseillé de faire une pause de 2 ou 3 minutes avant le tirage pour se détendre afin de mieux recevoir ce qui est à découvrir...

Ce « tirage de l'Esprit » vous emmène visiter vos pensées et votre espace mental. La première carte vous entraînera vers les pensées du passé ; la deuxième, celle de l'Esprit, concerne votre présent ; la troisième ouvrira la cage de votre esprit vers votre avenir...

Nos pensées sont à la fois rattachées au corps physique (par le cerveau) et aériennes, attirées vers un ailleurs ou un absolu. Elles peuvent être vives, légères (*l'Esprit curieux*), méthodiques, raisonnables (*l'Esprit d'analyse*), sensibles aux paradoxes et au langage philosophique, voire symbolique (*l'Esprit de synthèse*), ou encore capables de se taire pour laisser résonner le silence, le mystère même d'être (*l'Esprit d'accueil*). Mais les pensées ressemblent souvent à des idées en bataille ! Il s'agit donc de les canaliser d'une manière ou d'une autre...

- 1. Quelle est la pensée la plus exaltante qui vous trotte dans la tête en ce moment ? Notez-la sur votre feuille.**

2. Ensuite, observez bien la première carte et laissez venir les associations d'idées qui s'imposent à vous en lien avec votre passé. Notez ce qui vous paraît intéressant.



3. A présent, imprégnerez-vous de la carte de l'esprit. Puis, fermez les yeux et découvrez en vous-même les quatre premières pensées qui défilent. Ensuite, notez-les dans l'ordre où elles ont surgi.



4. Puis, regardez attentivement les mots de la troisième carte liée à votre monde mental : quel avenir ces mots et cette fenêtre vous ouvrent-ils ? Fermez les yeux, détendez-vous. Puis, observez en conscience vos pensées pendant quelques minutes. Ensuite, notez-les. Enfin, surlignez en noir les pensées négatives et en vert les pensées positives qui se sont exprimées.



- 5. A présent, relisez vos notes et choisissez la carte que vous voulez approfondir en en faisant les exercices. Marquez une pause entre les deux exercices de la carte choisie. A la fin, notez ce que vous avez remarqué.**

CARTE N° 49 : « L'AIR »

1. Quel est votre visage ?

- ◆ Fermez les yeux. Sentez l'air qui vous entoure. En même temps, prenez conscience de votre espace intérieur. Visualisez votre air intime. Comment se présente-t-il ? Quelle est sa couleur, sa clarté ? Jusqu'où va-t-il ? Que contient-il ? Quels liens se tissent dans cet espace ?
- ◆ Qui voulez-vous tenir à distance de vous-même ? Pourquoi et dans quelles limites ?

2. Pour accueillir ce que vous êtes...

Laissez votre air intérieur se déployer... Regardez le ciel et laissez libre cours à votre désir d'envol, de découvertes, tout en gardant contact avec l'air qui vous entoure, ouvert sur l'infini... Contemplez l'espace où vous baignez comme le lien entre vous et les différents êtres de la Terre. Puis, fermez les yeux et retirez-vous en vous-même, dans la profondeur de votre espace intime : osez accueillir tout ce qui se passe en vous-même.

CARTE N° 46 : « L'ESPRIT »

1. Quel est votre visage ?

- ◆ Visualisez votre esprit comme une cage fermée où voltigent les pensées. Comment sont ces oiseaux ? Décrivez-les en quelques mots.
- ◆ Puis, laissez la cage s'ouvrir : que deviennent vos pensées ?

2. Pour accueillir ce que vous êtes...

Laissez votre esprit s'exprimer... Donnez libre cours à vos rêves d'évasion tout en vous ancrant dans les sensations physiques. Quels sont ces rêves ? Maintenant, regardez autour de vous : voyez les pensées ou les souvenirs qui brouillent la clarté de votre vision. Laissez s'éclaircir votre champ de vision : dans cette transparence, regardez les choses autour de vous et leur étrange langage de formes et de couleurs, sans chercher à le déchiffrer. En même temps, écoutez votre propre silence, qui peut accueillir, sans les juger, toutes vos pensées.

CARTE N° 20 : « TROUVER SA PLACE »

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.

6. Enfin, à la lumière des pensées apparues durant tout ce tirage, tracez deux colonnes : dans celle de gauche, que vous intitulerez « passé », notez l'ensemble des pensées négatives que vous avez notées ; dans celle de droite, intitulée « avenir », notez-les toutes les pensées positives qui se sont inscrites. Si aucune pensée positive n'est apparue, il vous suffit de transformer vos pensées négatives en pensées positives. Regardez si la pensée exaltante du début est restée telle qu'elle, s'est exprimée ou non ou a vu sa formulation se transformer au cours des exercices.
7. Pour la semaine qui vient, choisissez **une pensée positive** parmi celles que vous venez de noter : **face au miroir, le matin et le soir**, vous prendrez le temps de **dire à voix haute** cette pensée, de voir éventuellement les réactions qu'elle soulève et d'être attentif(ve) aux changements qui ne manqueront pas de se produire pour vous si vous restez conscient(e) de ce qui vous arrive.

Sabine et Eric