

SAMEDI 2 JUIN 2012

LE TIRAGE DES MIROIRS

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 des Miroirs » vous offre l'opportunité de vous regarder autrement dans le miroir. La première carte vous montrera votre reflet d'enfant ; la deuxième, votre image d'adolescent ; la troisième vous confrontera à votre visage d'adulte... Vous aurez besoin, pour ce tirage, d'un miroir de poche, d'un crayon et d'une feuille.

- 1. Notez d'abord sur votre feuille une question ou un désir qui concerne l'image que vous avez de vous-même.**

2. A présent, observez bien la première carte et pensez à l'image que vous aviez de vous-même quand vous étiez enfant. Revoyez en pensée une photographie de vous qui vous a marqué(e). Notez tout ce qui vous vient en relation avec cette image de vous enfant.



3. Le second miroir vous renvoie à votre adolescence : quelle image aviez-vous de vous-même à cette époque ? Est-ce que les mots du poème de cette carte font écho à un événement de votre adolescence ?



4. Le dernier miroir concerne votre reflet d'adulte. Quelle image avez-vous de vous-même à présent ? Vous sentez-vous ou non concerné(e) par le texte de cette carte et son titre ? Pourquoi ? Notez vos réflexions.



5. Maintenant, vous allez relever les points communs et les différences entre ces trois images de vous-même. Laquelle préférez-vous ? Pourquoi ? Notez vos réflexions.

6. Ensuite, choisissez, parmi ces trois cartes miroirs, celle qui vous inspire le plus.

Notez d'abord la raison de votre choix. Puis, faites les deux exercices correspondant à ce miroir en ménageant une pause entre les deux.

CARTE N° 36 : « ETRE L'ESPACE »

Quel est votre visage ?

◆ Regardez votre visage dans le miroir, tel qu'il est : voyez les marques du temps, de la fatigue, de vos batailles intérieures... Quelles sont ces batailles ?

◆ Puis, rappelez-vous un moment de votre enfance où vous voyiez l'avenir et le monde comme un géant. Souvenez-vous de l'espace qui emplissait vos terrasses, vos terrains de jeux. A cette époque, aviez-vous besoin d'un miroir pour vous sentir heureux ? Essayez de nommer un ou plusieurs traits de votre visage d'enfant...

Pour accueillir ce que vous êtes...

Oubliez le miroir. Voyez, au-dessus de vos épaules, votre champ de vision, *identique* à celui de l'enfant que vous étiez : un espace immense, lumineux. Savourez cet espace conscient qui est votre véritable visage, immense et pur, où nulle ride ne pourra jamais se graver...

CARTE N° 25 : « ETRE SANS MASQUE »

Quel est votre visage ?

◆ Observez votre visage dans un miroir : regardez ce paysage de plis et de sillons plus ou moins marqués, ce reflet opaque comme une lune éclairée du dehors, et non de l'intérieur... Voyez combien vous êtes irrésistiblement attiré par ce reflet lunaire. Est-ce là votre véritable *je* ? N'est-il pas déraisonnable de limiter notre identité à cet ovale de chair ?

◆ Continuez à observer votre visage dans la glace mais en revenant à vous-même, là où vous êtes situé. Quel qu'il soit, ouvrez-vous à sa beauté propre, à la lumière de votre regard, de votre sourire... Qu'est-ce qui vous plaît le plus en lui ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

A présent, cessez d'être dans la lune. Revenez sur terre, à l'endroit précis où vos pieds se posent. Sentez l'énergie qui monte en vous, par le canal de la colonne vertébrale, jusqu'à vos épaules. Sentez vibrer votre champ de conscience, votre vrai visage. Ici et maintenant, détendez-vous dans cet espace nu, immensément transparent, assez vaste pour accueillir tous vos autres visages.

CARTE N° 15 : « S'UNIFIER »

Quel est votre visage ?

◆ Observez votre visage dans un miroir de poche. Remarquez ses contours, sa petite taille, son opacité... Puis, bougez le miroir et regarder 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 dans le miroir ; 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 ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

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 ?

7. Enfin, relisez vos notes.

Demandez-vous si vous vous aimez vraiment et complètement tel(le) que vous êtes devenu(e). Que vous reste-t-il à apprendre à aimer en vous-même ? Puis rédigez une ou deux phrases, bien claires, qui apporte(nt) un début de réponse à votre question du début ou une piste de réalisation de votre désir initial.