

## TIRAGE DU 31 OCTOBRE 2011

- 1) Posez-vous une question qui vous concerne particulièrement en ce moment (1 minute).
- 2) Voici la première carte correspondant à la mémoire de votre passé. Regardez-la attentivement et laissez monter ce que vous ressentez (des images, des mots...). (3 minutes)



- 3) Voici la deuxième carte correspondant à l'instant présent. Laissez venir ce qu'elle vous évoque, sans réfléchir. Juste avec le cœur... (3 minutes)



- 4) A présent, choisissez la carte dont vous souhaitez approfondir le message. Faites tranquillement les deux exercices qui vont vous être présentés en relation avec la carte que vous avez choisie (10 minutes).

## **Exercices de la carte n°40 : La Mystique**

### **Quel est votre visage ?**

- ◆ Quel élément de l'univers aimeriez-vous devenir ? Vent, air, ciel, flamme, étoile, océan... ? Quelle qualité principale aimeriez-vous alors développer ?
- ◆ Dans quelle situation vous sentez-vous vraiment vous-même ?

### **Pour accueillir ce que vous êtes...**

Prêtez attention aux pensées et aux images mentales qui défilent dans votre cerveau. Ici et maintenant, contemplez votre propre champ de vision qui fusionne avec l'espace infini. L'image de votre visage dans le miroir n'a-t-elle pas tendance à vouloir revenir malgré tout ? Ou, du moins, l'idée que vous seriez une entité séparée du reste de l'univers ? Accueillez cette image ou cette idée, restez dans l'ouverture. Ainsi, vous vivrez votre plénitude d'être.

## **Exercices de la carte n°22 : Etre du monde**

### **Quel est votre visage ?**

- ◆ Observez votre visage dans un miroir. Voyez qu'il tourne le dos au reste du monde et qu'il se permet de vous fixer impitoyablement... Regardez comme il est opaque et seul. C'est votre image, un objet comme les autres !
- ◆ Et pourtant, vous êtes particulièrement lié à ce visage-là... Revenez à vous-même. Quelle relation entretenez-vous avec votre reflet ? L'aimez-vous ? Pourquoi ?

### **Pour accueillir ce que vous êtes...**

Regardez vos jambes, votre torse, puis, au-dessus de vos épaules, votre visage. Vu d'ici, ce visage est un champ de vision immense, où apparaissent les formes de l'espace planétaire : le ciel, les oiseaux, la pièce où vous vous trouvez, le miroir et son reflet... Toutes ces formes qui surgissent dans votre champ de vision ne sont que de la poussière d'étoiles ; cette énergie est-elle différente de celle qui constitue votre cœur, votre cerveau, votre corps tout entier ? Et ne sont-elles pas de simples images interprétées par votre esprit ? Ressentez, accueillez ce lien intime entre votre moi et le monde, en habitant pleinement votre champ de conscience, votre être essentiel...

**Répondez maintenant à la question initiale, sachant que des éléments nouveaux viendront enrichir cette réponse au fil de la semaine.**

**Sabine et Eric**