

SAMEDI 4 FEVRIER 2012

LE TIRAGE DE L'EAU

Inspiré du

JEU DES MIROIRS

de Sabine Dewulf

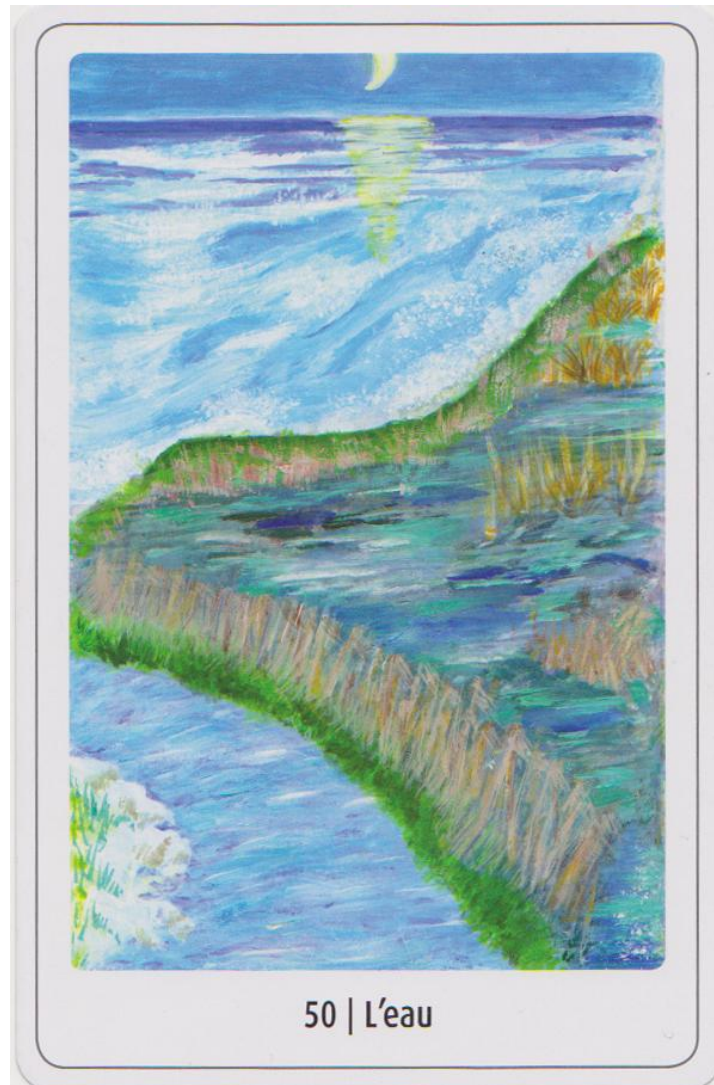
Il est conseillé de faire une pause de 2 ou 3 minutes avant le tirage pour se détendre et se rendre pleinement disponible à ce que vous allez découvrir...

Ce « tirage de l'eau » consiste à tirer deux cartes au sort parmi les douze qui sont liées d'une manière ou d'une autre à l'élément EAU : l'Eau de Jour et l'Eau de Nuit. Pour ce tirage inédit, munissez-vous d'un papier (ou de votre cahier ou journal de bord si vous avez fait le choix de vous en procurer un) et d'un stylo.

L'Eau symbolise votre réceptivité : qu'il s'agisse de vos émotions et de vos rêveries familières (*l'Eau de source*), des forces marécageuses, inconscientes à mettre au jour (*l'Eau profonde*) ou de la mer infinie qui symbolise votre aptitude à communier avec l'univers (*l'Eau océanique*). Mais toute cette sensibilité a du mal, dans notre société, à se libérer du contrôle de l'intellect, qui veut toujours tout interpréter à sa manière, et le plus souvent sans que nous en soyons conscients.

1. Choisissez une question qui vous concerne personnellement ou simplement un désir que vous souhaitez accomplir... Notez cette question ou ce désir sur votre feuille.

2. Regardez d'abord la première carte, qui correspond à votre *Eau de Jour*, c'est-à-dire aux émotions, aux sentiments et aux ressentis divers que vous connaissez déjà en vous-même. Laissez votre regard parcourir cette image. Puis, notez son numéro et décrivez-la très simplement par écrit en exprimant ce que vous ressentez face à cette carte.



3. Voici la seconde carte, liée à votre *Eau de Nuit* : elle concerne cette fois votre sensibilité inconsciente ou subconsciente. Regardez-la très consciemment. Puis, fermez les yeux et laissez jaillir spontanément dans votre esprit un MOT (ou une *expression*), sans réfléchir aucunement. Après avoir ouvert les yeux, notez le numéro de la carte et écrivez ce mot à côté, en lettres capitales. Ensuite, cherchez à quelles émotions ce mot est associé pour vous et notez-les.



4. Puis, parmi ces deux cartes, choisissez celle que vous souhaitez explorer plus profondément. Ensuite, faites tranquillement le premier exercice associé à la carte choisie. Si vous avez remarqué des choses intéressantes à propos de vous-même, vous pouvez les noter.

Carte 14 - Le Survivant :

Exercice 1 : Quel est votre visage ?

- ◆ Imaginez que vous êtes un poisson ou un plongeur habitué aux profondeurs : de quoi avez-vous besoin, dans votre monde liquide, pour survivre ?
- ◆ De quoi pourriez-vous avoir peur, dans ce monde qui est le vôtre ?

Carte 50 – L'Eau :

Exercice 1 : Quel est votre visage ?

- ◆ Ressentez votre propre fluidité : le flux de vos sensations, de vos émotions, de vos sentiments... Visualisez votre eau intérieure : De quelle couleur est-elle ? Est-elle calme, mouvante, agitée ? Transparente ou trouble, familière ou inquiétante ? A-t-elle des limites ?... Quelles indications vous donne-t-elle sur votre sensibilité ?
- ◆ Imaginez que des mots se forment à la surface de cette eau : que vous disent-ils ?

5. Faites à présent le second exercice associé à la carte choisie.

Pour accueillir ce que vous êtes...–

Carte 14 - Le Survivant :

Exercice 2 :

Fermez les yeux un moment. Ensuite, ouvrez-les comme si vous les ouvriez pour la toute première fois, sortant des eaux du ventre maternel. Tout en recevant la lumière dans sa fraîche nouveauté, sentez battre votre cœur plein de feu ; soyez conscient du contact de vos pieds avec la terre ; regardez avec curiosité les choses et les êtres qui vous entourent pour l'instant et que vous pouvez perdre ; tâtez votre corps pour mieux prendre conscience de votre présence au monde, de cette vie fragile et précieuse qui vous anime. En ressentant le mystère de cette présence, vous accueillerez davantage le mouvement qui vous fait, à chaque instant, *naître et mourir*. En un mot : vous transformer...

Carte 50 – L'Eau :

Exercice 2 :

Laissez votre eau intérieure se déployer... Fermez les yeux. Sentez votre énergie vitale. Remontez-la jusqu'à sa source, la conscience de vous-même, puis descendez-la, comme une rivière, jusqu'à son embouchure : le bout de vos doigts, par exemple.

Les yeux toujours fermés, laissez-vous glisser dans vos marais intérieurs, avec leur mélange d'élan et de doutes. Laissez vibrer votre être véritable. Ouvrez les yeux : contemplez votre champ de vision, sans frontière entre le dedans et le dehors. Sentez la plénitude de l'Être où vous baignez.

6. Maintenant, relisez tout ce que vous avez écrit et concentrez-vous sur les émotions qui sont apparues : quels pensées ou jugements associez-vous en ce moment précis à ces émotions ? Notez ces pensées. Regardez si ces pensées sont positives ou négatives pour vous-même.

7. Enfin, revenez à votre question ou à votre désir du début :

- **Si vous avez noté des pensées POSITIVES lors de l'étape 5 :** Voyez que vous pouvez vous appuyer sur ces pensées pour vous aider à résoudre votre questionnement ou accomplir votre désir. Dans les semaines qui viennent, vous pourrez vous rappeler régulièrement ces pensées positives qui ont jailli naturellement pour vous soutenir dans vos efforts, vos difficultés éventuelles ou vos hésitations.

- **Si vous avez noté (également ou seulement) des pensées NEGATIVES :** Prenez le temps de regarder à quel point ces pensées manquent de fondement réel : invérifiables pour l'avenir et fondées sur de fausses croyances sur vous-même, que vous entretenez sans doute depuis des années. N'hésitez pas à leur arracher ce masque de fausseté. Ensuite, transformez-les en phrases POSITIVES et notez celles-ci. Dans les semaines qui viennent, appuyez-vous sur ces phrases positives pour vous aider à répondre à votre question ou à accomplir votre désir.

Sabine et Eric