

TIRAGE DU 5 NOVEMBRE 2011

Les quatre portes

1) Le tirage des Quatre Portes :

Les Quatre Portes sont les quatre ressources qui vous permettent de bien vous situer et de vous déployer dans le monde. Elles correspondent aux quatre points cardinaux.

Laissez venir la question qui vous concerne, vous personnellement, en ce moment (1 minute).

2) Voici la première carte, qui correspond à la Porte de l'Est :



Cette carte représente votre capacité à vous réveiller : c'est la part de vous-même qui vous donne de l'élan, vous pousse à avancer dans la vie. Elle est liée au printemps et à l'aube.

Regardez-la attentivement et laissez monter l'élan que vous ressentez le plus facilement. (3 minutes)

3) Voici la deuxième carte, la Porte du Sud :



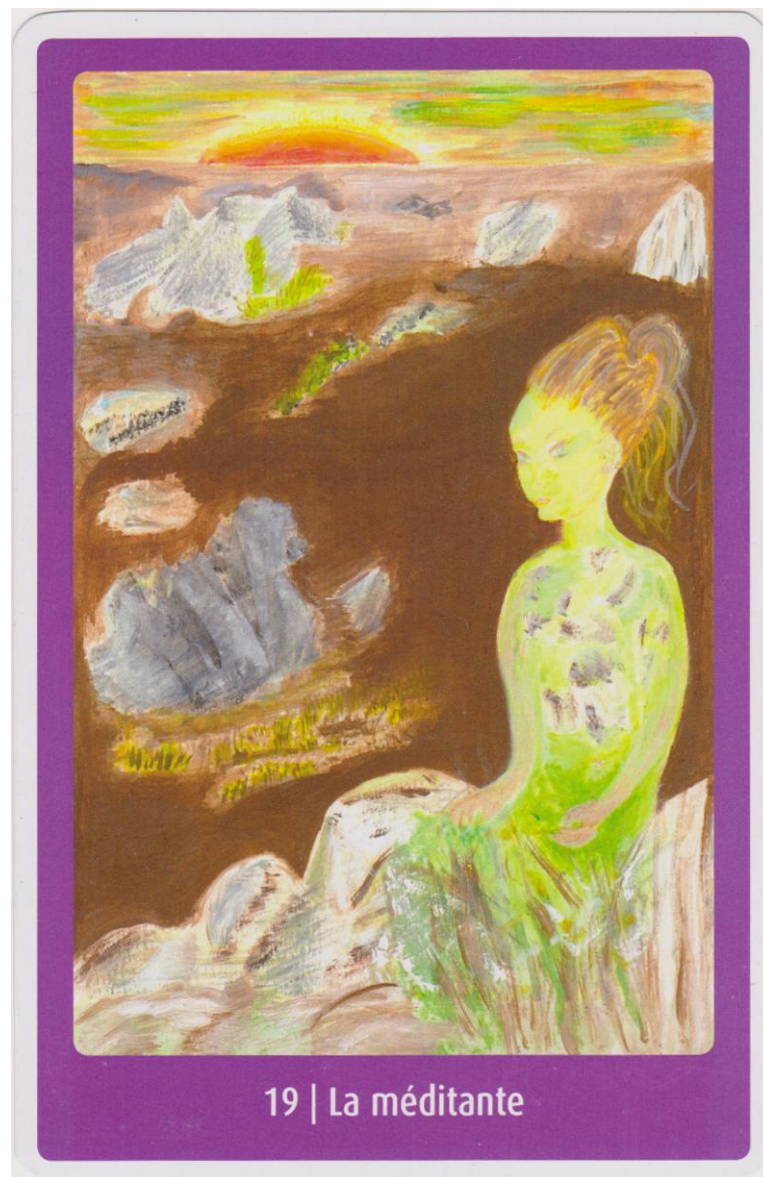
Cette carte désigne votre aptitude à vous épanouir dans la détente : c'est la ressource qui vous permet de goûter et d'aimer. Elle correspond à la chaleur lumineuse de l'été et de midi. Voyez dans quelles situations vous êtes apte à cette détente.

4) Voici maintenant la troisième carte, la Porte de l'Ouest :



Cette carte symbolise ce que vous prenez pour votre problème principal : c'est le visage que vous n'acceptez pas en vous actuellement ; si vous réussissez à l'accueillir pleinement, il vous aidera à vous épanouir en profondeur. Cette porte correspond au déclin du jour ou de l'automne, qui nous réserve pourtant une abondance de fruits mûrs. Après avoir bien regardé la carte, pensez à des émotions désagréables, que vous refusez plus ou moins...

5) Enfin, voici la quatrième carte, qui correspond à la Porte du Nord.



Cette carte représente votre visage caché : c'est la part de vous qui vous fait peur, comme un démon caché dans l'ombre et qu'il faut apprivoiser. Elle est liée au froid et à la nuit de l'hiver, qui permet aussi de se retrouver soi-même, dans la chaleur de sa propre intimité... Laissez monter votre peur principale...

- 6) A présent, parmi ces quatre cartes, choisissez celle dont vous souhaitez approfondir le message. Faites à votre rythme les deux exercices qui correspondent à la carte que vous avez choisie (10 minutes).

EXERCICES DE LA 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.

EXERCICES DE LA CARTE N° 6 : SE POSER

Quel est votre visage ?

- ◆ Imaginez-vous comme un voyageur revenu chez lui. Vers quel objet ou quel être absent votre cœur est-il attiré malgré vous ?
- ◆ Qu'est-ce qui vous satisfait tout de même, dans votre vie actuelle ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

Revenez à vous-même : observez autour de vous les formes et les couleurs. Ecoutez les différents bruits qui surgissent. Prenez conscience du fait que la scène du monde vous attire sans cesse : elle vous tire hors de vous-même, vers l'illusion d'accumuler des images, des expériences, des biens. Fermez les yeux. Situez-vous dans votre corps, ici même, exactement où vous êtes. Sentez la largesse de votre espace intérieur. Dans ce nouveau contour, il y a de la place pour tout, y compris pour l'image de tout ce que vous aimez. Laissez votre cerveau s'apaiser, déposer ses fardeaux. Tout n'est-il pas devenu plus simple, silencieux et paisible ?

EXERCICES DE LA CARTE N° 45 : LE CŒUR

Quel est votre visage ?

◆ Pensez à vos relations aux autres et à votre environnement. Quel sentiment noble êtes-vous parfois capable d'éprouver envers eux ?

◆ Visualisez votre cœur sous la forme d'un oiseau qui bat des ailes. Qu'essaie-t-il de vous dire en ce moment précis ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

Les yeux fermés, sentez bien les battements de votre cœur. Puis, laissez-le s'exprimer... Songez aux sensations qu'il apprécie. Sentez sa chaleur, son rayonnement dans l'obscurité de votre chair. Qu'est-ce qui fait vibrer votre cœur, au plus profond de vous ? Laissez cette vibration vous imprégner tranquillement.

EXERCICES DE LA CARTE N° 19 : LA MEDITANTE

Quel est votre visage ?

◆ Fermez les yeux, méditez un peu... Dans quel domaine aimez-vous mettre de l'ordre, trier, étiqueter...?

◆ Dans quelle situation vous sentez-vous comme un simple point dans l'immense dessin de l'univers ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

Observez votre propre champ de vision et de conscience : voyez qu'il contient à la fois votre monde intérieur (notamment les jugements qui accompagnent vos émotions et sensations) *et* le lieu où vous vous trouvez, avec tous ses objets. Ressentez simplement votre présence, pleine et entière, au-delà des analyses et des jugements.

7) Et maintenant, vous pouvez répondre à votre question.

N'oubliez pas que les événements de cette semaine vous permettront de compléter et d'approfondir cette réponse.

Sabine et Eric