

LUNDI 9 AVRIL 2012

LE TIRAGE DU CORPS

Inspiré du

JEU DES MIROIRS

de Sabine Dewulf

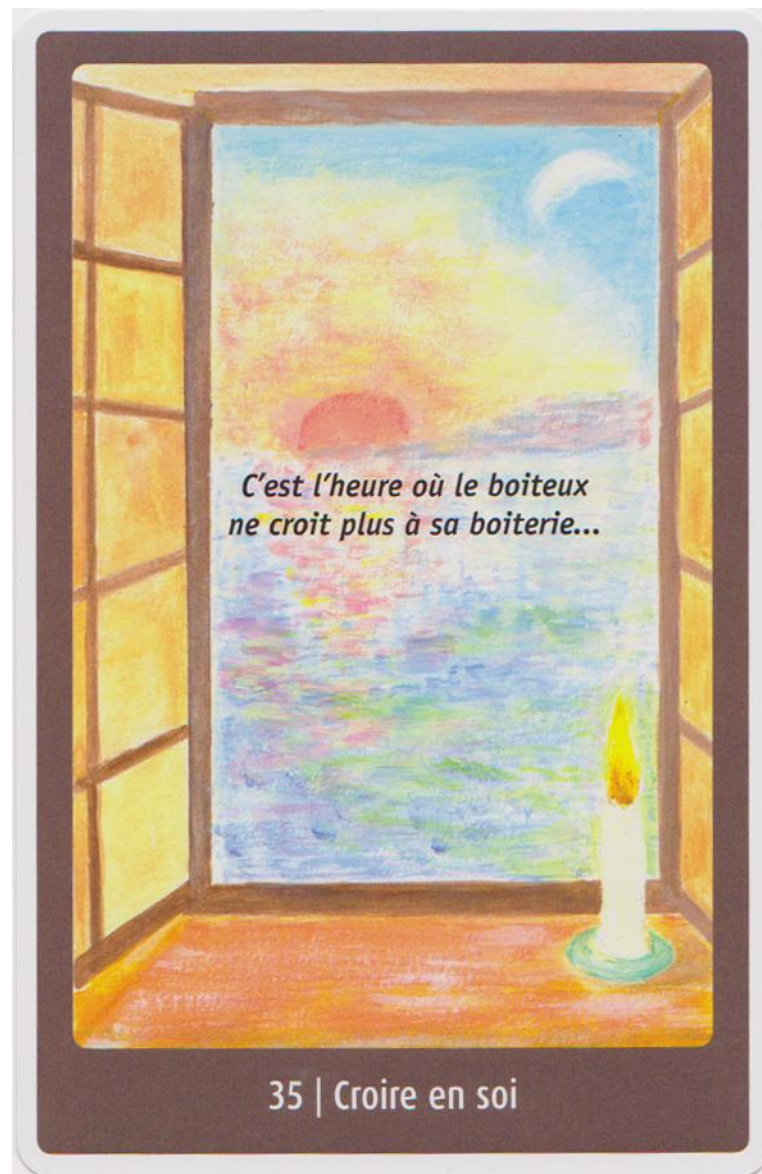
Il est conseillé de faire une pause de 2 ou 3 minutes avant le tirage pour se détendre afin de mieux recevoir ce qui est à découvrir...

Ce « tirage du Corps » vous invite à retrouver votre corps en profondeur, au-delà des images préconçues et trop rapides que vous vous en faites. Trois cartes vous seront proposées : celle du Corps, bien sûr, et deux autres cartes tirées au sort parmi toutes celles qui sont liées au thème du corps.

Le *Corps* est d'abord physique, avec des contours qui le rendent obscur et fermé, en apparence, par l'enveloppe de la peau. Mais en même temps, il comporte de multiples ouvertures qui lui permettent de se relier à l'univers. Ce corps peut croquer les fruits de la vie : c'est *le Corps instinctif*. Il peut aussi être pleinement ressenti, vécu de l'intérieur : *le Corps habité*. Il peut encore se sentir uni à la planète Terre qui nous soutient et nous nourrit : *le Corps planétaire*. Il peut enfin s'ouvrir au cosmos grâce aux portes de ses cinq sens : *le Corps spacieux*. Cependant, ses organes, comme des éclairs ou des bêtes tapies dans l'ombre, portent des peurs anciennes, qui ont leur mot à dire et à faire entendre...

1. Choisissez la question qui vous taraude en ce moment ou simplement un désir que vous aimeriez vraiment accomplir... Notez cette question ou ce désir sur votre feuille.
2. Regardez d'abord la première carte et imprégnez-vous des mots très profonds qui y sont écrits dans une méditation qui durera trois minutes, en les laissant pénétrer peu à peu tout votre être comme un mantra, en douceur, en laissant de

côté la compréhension intellectuelle. Pour cela, centrez-vous sur votre respiration. A la fin des trois minutes, écrivez ce qui est apparu à votre conscience.



3. Voici maintenant la deuxième carte : regardez-la bien puis notez en désordre (écriture automatique) sur votre feuille toutes les impressions qui vous viennent. Ensuite, entourez celles qui vous surprennent le plus et voyez à quoi cela peut correspondre pour vous.



4. Parmi ces deux cartes, choisissez celle qui vous a le plus inspiré(e). Ensuite, lisez l'explication de la carte choisie et faites les exercices qui lui sont associés. Faites une pause entre les deux exercices, prenez votre temps... N'hésitez pas, ensuite, à noter ce qui vous semble intéressant.

CARTE N° 35 : CROIRE EN SOI

Le symbole

Le boiteux qui renonce à sa boiterie symbolise ces êtres qui parviennent à dépasser leurs fausses croyances sur eux-mêmes, héritées du passé, pour retrouver leurs véritables possibilités. L'expérience ancienne est passée, aujourd'hui est un jour neuf !

Quel est votre visage ?

- ◆ Imaginez que vous êtes un oiseau prisonnier d'une cage. Puis, sans réfléchir, mettez un mot sur cette cage. Quelle fausse croyance sur vous-même ce mot révèle-t-il ?
- ◆ Cherchez un mot de sens contraire : quelle qualité exprime-t-il, que vous portez aussi en vous ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

Croyez en vous-même. Observez les choses telles qu'elles sont : quelles sont vos possibilités réelles ? Fermez les yeux : laissez la vie couler en vous comme de l'eau ou du vin qui enivre. Vous pouvez, en toute simplicité, sortir de la routine, élever vos ambitions, tendre sans effort vers la terre céleste...

CARTE N° 34 : L'ALCHIMISTE

Le symbole

La rose alchimiste symbolise le désir de s'accomplir. Elle voudrait ne plus errer, se dépouiller de ses rêves flous pour se structurer, faire de sa vie une œuvre. Mais elle a besoin de montrer ses épines pour se protéger et se défendre. Aussi rêve-t-elle de s'abandonner au grand mystère de la vie pour se transformer vraiment et naître à une nouvelle vie...

Quel est votre visage ?

- ◆ Imaginez-vous comme une fleur qui se prépare en secret : quelle sorte de fleur aimeriez-vous être ? Pourquoi ? Quelle œuvre aimeriez-vous accomplir ?
- ◆ De quelle transformation profonde, radicale, de quelle renaissance rêvez-vous ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

Debout, contactez vos sensations. Demandez à vos jambes, vos genoux et vos pieds de se détendre. Ressentez pleinement votre verticalité, orientée vers le ciel et installée dans le présent immobile, éternel. Sentez en même temps, sous vos pieds, la terre horizontale sur laquelle vous vous déplacez : elle vous rappelle le temps, qui vous permet de progresser. Vos pieds sont au centre de cette croix entre votre horizontalité humaine et votre verticalité intemporelle. Ce croisement n'est-il pas la condition de votre accomplissement ?

5. **A présent, observez bien la carte intitulée « Le Corps ». Ressentez en même temps les sensations de votre corps et laissez venir spontanément toutes les impressions et les images qui vous arrivent. Puis, dessinez celle qui vous semble la plus étonnante.**



6. Maintenant, faites les deux exercices liés à cette carte, en faisant de nouveau une pause entre les deux :

Quel est votre visage ?

◆ Quelle idée vous faites-vous de votre corps ? Laissez venir des images qui le décrivent. Quelles sont ses possibilités, ses ouvertures ?

◆ Visualisez votre corps comme s'il était une cage... Quelle bête habite en lui ? Que représente cette bête ?

Pour accueillir ce que vous êtes...

Sentez votre énergie physique, l'enracinement des pieds. Prenez conscience des ouvertures de votre corps. Visualisez celui-ci sous la forme qui s'impose à vous. Puis, laissez-le s'exprimer... Visualisez le fruit de la vie que vous désirez mordre en ce moment précis. Puis, fermez vos yeux comme des rideaux, habitez la maison de votre corps. Ressentez-en la paix profonde, où peuvent se dire et se déposer tous vos malaises. Au-dessus des épaules, contemplez votre champ de vision, grand ouvert au monde et plus vaste que vos peurs. Yeux clos, laissez s'ouvrir l'oreille de votre âme... N'êtes-vous pas un espace de silence infini d'où naissent les bruits du dehors et du dedans, où ils replongent ?

7. Après avoir relu ce que vous avez noté et dessiné, vous êtes en mesure d'éclairer votre demande initiale d'une vision neuve, digne de ce temps de Pâques.

Sabine et Eric