

Le jeu des miroirs

Découvrez votre vrai visage avec Douglas Harding et Jules Supervielle

Sabine Dewulf

Extrait

L'ORACLE DES CARTES

Tirer une carte en faisant confiance au hasard – c'est-à-dire au grand mouvement de l'univers -, c'est comme consulter un oracle lorsqu'on se pose une question sur soi-même. Non pas pour connaître l'avenir, mais pour accéder à une connaissance de soi plus profonde.

Le tirage vous invite d'abord à découvrir ou à explorer un aspect de votre personnalité, puis à ne pas vous y enfermer, grâce à une vision plus large de vous-même. Il vous ouvre ainsi une piste de réflexion et d'expérimentation pour vous aider à résoudre votre questionnement du moment.

Votre tirage est un mouvement d'adhésion à la Vie présente qui vous anime. Il constitue une clef destinée à délivrer votre visage des projections mentales qui l'obscurcissent et l'amoindrissent. En prenant conscience de ce que vous êtes réellement (et non de ce vous croyez être à travers des jugements inutiles), vous deviendrez capable de faire fructifier les dons que vous avez reçus.

COMMENT PROCÉDER ?

La préparation : Dans un endroit calme, accueillez ce qui se passe pour vous *en ce moment* en relâchant, si possible, les muscles du visage et du corps. Ne forcez rien. Puis, battez les cartes d'une manière paisible et consciente.

Le questionnement : Quelle question se pose pour vous, à propos de vous-même, en ce moment précis ? Laissez-la bien se formuler en lui cherchant une expression *positive* et *ournée vers l'avenir*. (Exemples : Comment puis-je retrouver de l'énergie ? Quelle nouvelle orientation professionnelle pourrait me convenir ? De quelle façon pourrai-je dépasser ma timidité ?...)

3. Les premières impressions : Tirez au sort une ou plusieurs cartes, selon le tirage choisi. Qu'est-ce que la carte et ses images, ses mots ou ses couleurs vous racontent ? Comment résonnent-ils en vous ? À quel aspect de votre personnalité font-ils écho ?

4. La découverte de vos ressources : Reportez-vous à la page du livre correspondant à la carte et, quelquefois, au tableau figurant dans la description du tirage. Découvrez le symbole qui parle de vous-même en ce moment (« Le symbole »). Répondez au

questionnement proposé, en accueillant, toujours sans jugement, tout ce que vous êtes ici et maintenant (« Quel est votre visage ? »). Avant tout, soyez *vrai* avec vous-même : laissez les images qui surgissent vous informer, ne vous jugez jamais... Soyez en paix avec vos contradictions et vos obscurités.

5. L'accueil de vos facettes : Terminez par l'exercice de conscience intitulé « Pour accueillir ce que vous êtes ». Cet exercice est très souvent inspiré par la sagesse de Douglas Harding.

6. Votre progression : Il vous est conseillé de refaire cet exercice plusieurs fois dans la semaine qui vient. Notez vos découvertes, vos objectifs et vos progrès dans votre journal de bord.

LE MOMENT DU TIRAGE

Le tirage selon votre besoin actuel

Tirez une ou plusieurs carte(s) lorsque vous éprouvez de la difficulté à comprendre vos réactions, que vous vous posez une question sur vous-même ou que vous ressentez un malaise quelconque. Vous pouvez refaire l'exercice si la difficulté ou la question resurgissent.

Le tirage hebdomadaire

Tirez au sort une carte chaque semaine et pratiquez régulièrement, au cours de la semaine, l'exercice proposé dans le livre.

Le parcours initiatique annuel

Vous pouvez aussi suivre le parcours progressif des 52 cartes, dans l'ordre des numéros, en pratiquant régulièrement, au cours de chaque semaine, l'exercice proposé dans le livre. Vous réaliserez ainsi un véritable parcours initiatique de connaissance de vous-même.

LES DIFFÉRENTS TIRAGES

Tirages liés aux symboles des cartes

1. LA SOURCE VIVE

La Source Vive symbolise votre plus vive ressource du moment, celle qui va vous aider maintenant à résoudre votre questionnement.

Écrivez votre question dans votre journal de bord. Puis, tirez au sort une seule carte et

notez son numéro. Imprégnez-vous de ce que vous dit la carte. Après avoir découvert le symbole dans le livre, à la page correspondante, **faites les deux exercices** : « Quel est votre visage ? » et « Pour accueillir ce que vous êtes... ».

Ensuite, demandez-vous : *quelle ressource essentielle ces exercices me font-ils découvrir, qui va m'aider à résoudre mon problème ?* Notez la réponse à votre question dans votre journal. *Vous pouvez renouveler cet exercice dans la journée ou la semaine et continuer ainsi à remplir votre journal de bord.*

Prolongement possible : se rappeler cette ressource chaque fois que l'on plonge ses mains dans l'eau...

Variante : le Puits de Vérité.

Déployez le paquet de cartes en un cercle complet. *Ce cercle symbolise le puits de vérité. Tirez une carte que vous placerez au centre du puits : elle représente votre ressource la plus authentique du moment.* Retournez-la et laissez-la vous « parler ». Puis, dans le livre, découvrez votre visage, faites l'exercice correspondant et trouvez votre ressource principale. Enfin, *contemplez en silence la margelle du puits formée par les cartes retournées* : prenez conscience du fait que celles-ci sont d'autres visages possibles de vous-même, non encore explorés.