

L'Incarnation

125 cartes pour avancer

125 pages pour être

Collection Cartes & Livret

dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue

© Mama Éditions (2022)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-402-2

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

De la même autrice

*Oser s'accomplir,
12 clés pour être soi*
Mama Éditions, 2019, 2022

Le Feu intérieur
Robert Laffont, 2022

*La Voie du Feng Shui :
Les clés pour trouver sa place*
Dunod, 2^e édition, 2022

L'Alignement (coffret)
150 cartes pour agir, 150 pages pour s'accomplir
Mama Éditions, 2021

Debout : La force de s'incarner
Mama Éditions, 2021

Marie-Pierre DILLENSEGER

L'Incarnation

*125 cartes pour avancer
125 pages pour être*

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce coffret est publié à titre informatif et ne saurait se substituer
aux conseils de professionnels de la santé.
Les points de vue exprimés ici n'engagent que leur auteur.
Toute utilisation des informations contenues
dans ce coffret relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

Mode d'emploi

Mode d'emploi.....	7
125 pages pour être.....	13
À propos de l'autrice.....	143

Vous tenez entre les mains un outil riche et puissant d'enseignement de la pensée chinoise, idéal pour stimuler la réflexion et aller à la rencontre de son « moi » profond.

Si vous avez été attiré par ce coffret, ce n'est pas un hasard. D'ailleurs, le hasard existe-t-il vraiment ? N'est-il pas en réalité une manifestation de la magie de la vie ? Il serait dommage de ne pas la laisser agir. C'est qu'il y a ici des éléments utiles à votre évolution spirituelle.

Avant toute chose, créez à l'intérieur et autour de vous un espace serein et paisible. Choisissez ou aménagez un endroit agréable et chaleureux. Vous pouvez, par exemple, allumer une bougie ou brûler de l'encens. Installez-vous confortablement. Détendez-vous, prenez le temps de respirer en conscience. C'est votre moment.

Ce coffret est composé de 100 cartes théoriques et de 25 cartes exercices. Vous pouvez tirer une ou plusieurs cartes exercices tous les jours, ou au rythme que vous souhaitez. Reportez-vous ensuite au livret pour avoir toutes les informations nécessaires à leur réalisation. Le tirage des cartes exercices peut accompagner, si vous le désirez, celui des cartes théoriques.

D'une façon générale, vous pouvez utiliser ces cartes comme bon vous semble, mais pour ceux qui souhaitent être guidés, voici quelques suggestions.

Chaque tirage a sa singularité et ses spécificités. Ainsi, pourront s'y reconnaître des familles d'utilisateurs qui partagent les mêmes centres d'intérêt et ont en commun des traits de personnalité.

Alors, à quelle(s) famille(s) appartenez-vous ?

Le tirage des curieux

Les curieux veulent tout savoir, tout de suite. Et ils ont bien raison. Pourquoi attendre pour se nourrir de toute la connaissance que le monde peut nous offrir ? En classe, ce sont eux qui levaient la main pour poser des questions aux professeurs et qui engageaient des débats à n'en plus finir. Mais les curieux ne sont pas que curieux, ils sont aussi passionnés et heureux d'apprendre. Avec ce coffret en mains, ils savent exactement comment s'y prendre :

- Ils lisent chacune des 125 cartes, et les pages du livret qui leur sont associées.
- Ils peuvent aussi lire les cartes, les laisser travailler en eux et, seulement après, découvrir les pages du livret qui leur permettront d'aller plus loin dans la compréhension des messages.

Le tirage des matinaux

Les matinaux se lèvent en même temps que le soleil, et dansent aux aurores pour célébrer le nouveau jour. Ils ont leur petite routine pour réveiller en douceur corps et esprit : yoga, méditation, lecture, écriture, et bien sûr, leur rituel préféré, leur tirage quotidien de carte. Comment procèdent-ils ?

- Ils posent une intention ou formulent une question, battent les cartes, en choisissent une, la lisent, et lui confient leur journée. Ils laissent le message infuser. Le soir, ils lisent la page du livret qui correspond à leur carte. Alors, ils peuvent librement interpréter les messages reçus et les mettre en résonance avec leur question initiale.
- Parfois, ils ne posent pas de question et tirent une carte qui donnera une couleur à leur journée. La carte est leur compagne du jour, ils la laissent agir en confiance. Le soir, ils lisent la page du livret qui correspond à la carte.

Le tirage des rêveurs

Les nuits des rêveurs sont très belles. Elles sont peuplées d'étoiles scintillantes, d'animaux féériques et d'êtres merveilleux. Et parfois, pour magnifier leur obscurité baignée de lumière, ils utilisent une carte.

- Ils font leur tirage avant de s'endormir et glissent la carte sous leur oreiller. Ils la laissent stimuler leurs rêves.
- D'autres fois, ils posent une question et tirent une carte pour les accompagner au pays des rêves. Ils laissent la nuit travailler leur inconscient. Le matin au lever, il se peut qu'une réponse ait germé.

Le tirage des artistes

Sans l'art, les artistes ne seraient rien. Ils y puisent leur énergie, leur force de vie, leur joie. Quand il s'agit de créer, ils n'ont pas de limite. Tout est bon à prendre pour réveiller l'inspiration. Une carte, par exemple.

- Ils tirent une carte et laissent l'inspiration venir. Ils ne connaissent pas encore la forme de l'œuvre artistique qui va jaillir. Qu'importe, l'essentiel est de créer. Les voilà donc qui écrivent ou dessinent, dansent, chantent, jouent d'un instrument, improvisent, ou tout à la fois et surtout lâchent prise. Quel beau moment !
- Ils peuvent aussi avoir une idée plus spécifique en tête. « Aujourd'hui je veux raconter une histoire d'amour », ou « Je veux peindre la nature ». La carte sera le point de départ de cette envie de création.

Le tirage des adeptes d'oracles

Peut-être dans une autre vie, ceux-là ont-ils côtoyé la célèbre Pythie, l'oracle de Delphes que toute la Grèce antique venait consulter pour ses prophéties et ses prédictions.

Aujourd'hui encore, ils se sentent familiers avec toutes ces questions, posées par eux ou par d'autres, auxquelles on désire ardemment apporter des réponses. Pour les accompagner dans cette quête, les cartes sont de précieuses alliées.

- Ils prennent un moment pour formuler clairement leur question et la posent à voix haute. Ils battent les cartes, les disposent sur une table, en piochent une et la lisent. Puis ils découvrent la page correspondante du livret. Ils prennent le temps de considérer en conscience le message reçu.
- Lorsqu'un proche se pose une question, ils reproduisent le procédé pour l'aider à trouver une réponse.

Votre tirage personnalisé

Créez de toutes pièces votre propre méthode d'utilisation. Elle n'appartiendra qu'à vous. Soyez inventifs, sortez des sentiers battus, vous avez carte blanche.

Quel que soit le type de tirage que vous choisissiez, n'oubliez pas de suivre votre instinct. Laissez les cartes vous inspirer, les pages vous guider, vous révéler, répondre à vos questions ou en faire surgir. Pratiquez le « lâcher-peur », qui consiste à faire confiance à la vie et accepter l'invitation à l'exploration, l'éveil et la sagesse.

Bonnes découvertes !

THÉORIE

THÉORIE

1

Toute crise est une phase, une épreuve au sens chevaleresque du terme. La pandémie n'est ni un coup du sort ni la fin du monde. L'impasse est spirituelle et aucun héros ne nous sortira du piège. Nous avons la suite entre les mains. La solution sera collective ou ne sera pas. Elle se nourrit déjà de ce que nous avons réussi à changer de nos habitudes là où nous sommes, chacun, immédiatement. L'expérience est en grandeur réelle. Se mettre au service de la vie, ici et maintenant, puis durablement, est une urgence.

大

THÉORIE

2

Au plus fort de la fièvre, j'avais accepté le pacte de la guérison : écrire. Franco-Américaine, je n'étais pas repartie à Boston, sachant pourtant que les frontières allaient se fermer et les vols être suspendus. Une force non nommée m'avait maintenue à Paris. Cela non plus n'avait pas de sens. Où et comment trouver le fil ?

C'est alors que mon propre livre* me fut utile : « Quand rien ne bouge, quand la voie n'est pas claire, la posture n'est pas ajustée ou un contact n'est pas encore établi. » Je l'avais écrit. Je devais donc chercher l'ajustement. Dans ma trouille humaine d'être confrontée à des forces trop puissantes, je n'avais ouvert le Yi Jing qu'une fois depuis ma maladie. La réponse avait été claire : se taire. Je n'avais plus de livres à trier, de papiers à jeter, de tiroirs à ranger, de crayons à tailler. Le vide allait sans doute appeler le plein. Quand ? Où ? Comment ?

Me vint l'idée d'écrire à mes guides. Leur message fut clair, direct, impératif et rassurant : je ne serai pas seule à écrire.

Aucun de nous n'est seul quand le chemin est accepté.

* Marie-Pierre Dillenseger, *Oser s'accomplir*, op. cit.

大

THÉORIE

3

Résistons à l'illusion du déjà écrit, du déjà tracé et du fichu d'avance. Tant que ne nous sont pas données les clés d'incarnation, que les épreuves et les défis ne sont pas identifiés, nous sommes laissés à nous-mêmes dans un océan de possibles, farcis des enseignements et des messages de ceux et celles qui nous ont précédés, mais qui n'avaient pas la même incarnation que nous, pas les mêmes gènes et aucune idée des poussières d'étoiles que cette vie nous a déposées dans la poche. En d'autres termes, leurs yeux ne sont pas nos yeux. Notre chemin n'est pas le leur. Nous avons notre propre enquête à mener et notre propre chemin à tracer.

大

S'incarner est un processus qui prend du temps, une épreuve qui exige de la résilience et demande des efforts. C'est aussi un processus qui nous permet d'aller au-devant de nous-mêmes et de nos qualités profondes. Chaque année s'efforce de faire émerger nos muscles énergétiques, fabrique de nouveaux liens et propose de laisser derrière les scories, les déchets et les mémoires de ce qui est révolu parce qu'accompli et dépassé par l'expérience acquise.

Parfois survient la joie d'être en vie, en pleine vibration avec soi-même et à sa place. Non pas celle qui nous a été désignée, mais celle qui est la nôtre parce que nous avons osé la chercher, accepté de la trouver et su la protéger. Cette joie n'est pas l'effet du hasard, mais le résultat d'un effort conscientisé et de la traversée de multiples seuils d'incarnation. La joie se cultive. Elle atteste d'une incarnation vivante. Elle confirme notre capacité à écrire nous-mêmes les pages qui manquaient initialement dans notre mode d'emploi.

Merci à la Vie.

Bien que démuni, fragile et dépendant à la naissance, le nouveau-né est la trame encore repliée de ses aptitudes et une immense réserve de possibilités. Chaque naissance est l'arrivée d'une bombe, d'une promesse et d'une richesse uniques. L'enfant quitte un monde humide, sombre et chaud pour un ailleurs inconnu au prix d'un vertigineux passage à gué. La naissance le propulse dans un pays et une saison, une lumière et des sons inédits. L'endroit où il naît est un terrain d'atterrissage, un terreau énergétique à partir duquel démarre le façonnage de sa vie terrestre. Il débarque, littéralement, comme un voyageur qui découvre à travers le hublot de l'avion une végétation et une luminosité nouvelles. **La naissance marque le début de la quête de soi.**

Vivre n'est autre que le lent déploiement de nos forces dans le temps.

THÉORIE

6

Notre vie se nourrit du renouvellement continu de nos cellules, de nos pensées et de nos actes. Elle se tisse et se construit sur un territoire physique constamment ajusté. Ce sont d'abord les bras d'un parent et l'immensité du plafond au-dessus d'un berceau. Puis le périmètre du parc à jeu, celui de la cour d'école ou le motif d'un papier peint à côté de notre lit. À l'échelle d'un enfant, le bac à sable est un immense territoire. Avec le recul, ce terrain est petit, restreint, limité. Comme le deviennent, au fil des années, une salle de classe, une chambre, un premier poste, etc.

大

THÉORIE

7

Vastes au début, ajustés ensuite, puis finalement trop petits, nos lieux de vie successifs sont des terrains d'exploration des forces qui nous ont été données à la naissance et pour lesquelles nous aurons un jour à rendre des comptes. Le processus est constant, comme celui de la pousse des cheveux. Nous passons ainsi par des phases d'accumulation (inspiration) et de déploiement (expiration) des forces innées, nichées en nous depuis la conception et dont les instructions sont loin d'être claires. L'émergence, la clarification et l'affirmation de qui nous sommes prennent un temps et une énergie considérables. **Nous mettons un temps fou à faire connaissance avec nous-mêmes et à nous faire confiance.**

大