

Présentation aux lecteurs

Chers amis,

Vous tenez entre vos mains les *cartes de l'éveil*. Ce jeu vous offre la possibilité d'explorer cinquante-deux thèmes différents. Il a pour but de vous aider à regarder directement les émotions et les sentiments qui vous tourmentent ou qui peuvent représenter certains défis au quotidien. Plus encore, ce jeu vous incitera à vivre plus en profondeur le moment présent.

Ci-après, je vous suggère diverses façons de travailler avec ces cartes. Évidemment, suivez votre intuition et faites comme vous le ressentez.

Les choisir au hasard

- *Tout d'abord, installez-vous confortablement dans un lieu paisible.*
- *Puis, brassez les cartes.*
- *Tout en tenant le jeu de l'éveil entre vos mains, arrêtez-vous quelques instants et demandez à votre guidance intérieure de vous indiquer ce que vous avez besoin de savoir pour le moment.*
- *Ensuite, pigez une carte. Cette dernière représente le thème à travailler pendant la journée ou durant la semaine. Il peut s'agir d'une simple réflexion, d'une leçon particulière qui a besoin d'être regardée de manière précise ou, encore, d'un rappel délicat à revenir à l'essentiel de votre vie.*
- *Maintenant, réfléchissez à ce qui est écrit sur cette carte. Prenez conscience de ce qu'elle signifie pour vous. Son contenu fait-il remonter des émotions particulières, des souvenirs douloureux, ou vous fait-il tout bonnement sourire ?*
- *Inévitablement, votre guidance intérieure vous amènera vers une forme de guérison spirituelle par rapport au thème choisi.*

S'engager à effectuer un travail précis

Pris dans le tourbillon de la vie de tous les jours, nous avons facilement tendance à oublier ce qui est important, ce qui nous fait vibrer. Ces cartes peuvent constituer un moyen de nous arrêter et d'établir une connexion avec la vie... avec l'essentiel. Car, pour avoir la vie désirée, il faut avant tout être présent à celle que l'on a.

- *Au lever, choisissez une carte au hasard ou délibérément afin de mettre l'accent sur un éveil précis.*
- *Puis, lisez attentivement le message inscrit sur la carte.*
- *Durant la semaine, prenez en note ce qui vous vient à l'esprit en ce qui a trait à ce message. Au septième jour, relisez vos notes et écrivez une réflexion ou votre cheminement, et ce que ce message a éveillé en vous.*
- *En cette dernière journée de la semaine, prenez du temps afin de constater comment la situation s'est améliorée, en quoi elle a changé. Êtes-vous heureux du changement ? Si ce n'est pas le cas, voyez comment il est possible d'y arriver. Il faut avant tout*

transformer votre regard au sujet de cette situation, la voir cette fois dans une perspective d'amour.

Si, après réflexion, vous ne parvenez toujours pas à y voir clair, posez-vous la question suivante : *Qu'est-ce que l'amour ferait maintenant ?* Et écoutez la réponse qui monte en vous. Le simple fait de poser cette question vous conduira toujours vers la meilleure solution.

Ce travail précis d'une semaine à l'autre vous permettra, tout au long de l'année, d'écrire votre propre livre d'éveil. Mais pour l'écrire, il faut avoir vécu, il faut avoir cheminé.

Partager les cartes de l'éveil avec son entourage

Quelquefois, il peut s'avérer difficile de s'exprimer clairement. On peut choisir de le faire par l'une des cartes du jeu. Ainsi, on s'assure de « passer » son message plus délicatement et il sera peut-être plus facile d'entamer des discussions par la suite.

On peut également donner une carte à quelqu'un qui traverse des moments difficiles. Le message arrivera probablement à point.

Une dernière suggestion : Si jamais vous estimez avoir parachevé votre travail d'éveil, pourquoi ne pas, de temps à autre, laisser une carte d'éveil sur votre route pour le simple plaisir d'envoyer un message d'amour anonyme, de changer les consciences une carte d'éveil à la fois ?

Le petit livre de l'éveil

Finalement, ceux qui le souhaitent peuvent aussi choisir d'apporter ce petit livre avec eux, puisqu'il est facile à glisser dans un sac à main ou un veston. Il peut ainsi devenir un compagnon, un ami auquel référer durant la journée. Sa lecture aura pour effet de ramener la personne au présent.

Chaque jour apporte son lot de richesses. Chaque moment de votre vie est une occasion de découvrir les trésors cachés en vous, dont vous êtes le gardien, sinon le coffre-fort. Mais il demeure important de partager ces trésors avec votre entourage.

Si chacun prenait le temps de regarder le film de sa vie, il constaterait à quel point celle-ci a été remarquable. Vous avez tous, à un moment ou l'autre, vécu de grands défis mais aussi de grands triomphes personnels. Ces défis et ces triomphes ont fait de vous la personne que vous êtes aujourd'hui. Et surtout, n'oubliez pas de vivre le moment présent, de suivre votre instinct et de faire les choses qui vous passionnent.

Martine Vallée
Éditrice

Précieuse vie humaine

Vous pourriez mourir demain, mais aujourd'hui, vous êtes précieux, unique, éveillé. Ceci pousse à vivre dans la gratitude et rend l'hésitation inutile.

Fort de cette connaissance et de cet éveil, demandez-vous ce que vous avez besoin de savoir dans l'instant.

- *Entamez chaque jour avec l'intention d'accomplir quelque chose avec beaucoup de révérence et de gratitude.*

Se comparer

Nous les humains, nous rêvons toujours d'une autre vie. Et lorsque nous ne nous aimons pas, nous essayons souvent d'enfiler d'autres peaux plutôt que de comprendre la nôtre et d'en prendre soin.

Quand nous nous comparons, nous ne voyons ni nous-mêmes ni les autres. Nous sentons uniquement le poids de la comparaison. Pourtant l'univers nous révèle son abondance quand nous pouvons être nous-mêmes.

- *Sentez le poids suscité par une comparaison que vous portez en vous. Sentez cette douleur éprouvée... puis libérez-la.*
- *Maintenant, constatez à quel point vous êtes unique. Laissez cette sensation vous envahir.*

Je dis oui quand je pense non

Chaque fois que nous acquiesçons à une demande, une requête ou une condition contraire à la nature de notre âme, nous payons le prix fort en énergie vitale.

Ceux qui nous aiment vraiment ne nous demanderaient jamais sciemment d'être autre chose que ce que nous sommes.

- *Respirez lentement et invitez votre esprit à parler franchement la prochaine fois qu'on vous demandera d'être autre que ce que vous êtes.*

S'aimer soi-même

S'aimer soi-même requiert un courage exceptionnel. Cela demande de croire et de rester loyal à quelque chose que personne d'autre ne peut voir. Ce quelque chose, c'est notre valeur personnelle.

- *Entamez chaque jour en reconnaissant votre lumière intérieure.*
- *Restez ouvert à découvrir la même lumière chez les autres, car le même vent touche bien des feuilles.*

La simplicité

Que veut dire la simplicité ? En réalité, elle nous permet de vivre directement, ce qui signifie que les choses sont vraiment telles qu'elles paraissent.

Combien de fois avons-nous fait toutes sortes de choses... sauf de demander simplement et directement ? Il n'y a que l'humain pour aller dans une direction et en souhaiter une autre.

- *À l'avenir, quand vous vous sentirez perdu, égaré, essayez de revenir à la simplicité et voyez la vie s'animer tout d'un coup. La récompense est rarement celle que l'on imagine.*

Ce que l'on n'exprime pas

Plus nous accumulons de choses entre notre cœur et nos expériences quotidiennes, plus nous devons faire des efforts pour sentir la vie.

Non exprimée, la vie tend à perdre son sens. Combien de fois nous arrive-t-il de trouver le monde moins stimulant parce que nous sommes inconscients qu'un étau enserre notre cœur et lui enlève sa vitalité ?

- *Tentez dorénavant d'être à l'écoute des sentiments et des émotions qui vous animent. L'authenticité de notre existence est directement reliée à ce qui est réprimé ou exprimé.*