

L'Alignement
150 cartes pour agir
150 pages pour s'accomplir

Collection Cartes & Livret
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2021)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-394-0
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

De la même autrice

Marie-Pierre DILLENSEGER

*La Voie du Feng Shui,
Chevaucher le temps, apprivoiser l'espace, prendre sa place*
Dunod-InterÉditions, 2016

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

*Debout,
La force de s'incarner*
Mama Éditions, 2020

L'Alignement

*150 cartes pour agir
150 pages pour s'accomplir*

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 dans ce coffret n'engagent que leurs auteurs.
Toute utilisation des informations contenues
dans ce coffret relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

Mode d'emploi

Mode d'emploi	7
Théorie	13
Exercices	117
À propos de l'auteurice	167

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 qu'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, faire 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 50 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.

Comment utiliser ces cartes ? Comme vous voulez pourrait être la première réponse, mais pour ceux qui souhaitent être guidés, voici quelques suggestions.

Chaque tirage a sa singularité et ses spécificités. Ainsi, pourront se 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 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 féeriques 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. Et 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 sur l'avenir.

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 choisirez, 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

Connaître « le lieu et l'heure du départ », partir à temps (force temporelle) et se placer au bon endroit (force spatiale), ne représentent qu'une partie de l'équation. **L'inconnue principale est de savoir qui nous sommes.**

Si un bon timing et un environnement porteur peuvent permettre de gagner une bataille, de compenser un déséquilibre et de cacher une faiblesse, les conséquences d'actes réussis, mais en décalage avec la conscience de ce qui nous fait du bien, sont énormes. Que promettent une promotion que l'on ne se souhaite pas vraiment, une fête de mariage réussie si le cœur de l'un des conjoints est ailleurs ou l'achat d'une maison de rêve dans un pays que l'on n'aime pas ?

Avancer à contrecourant (contretemps) ou ignorer les freins liés à un environnement qui ne nous convient pas (contre-pied) consomme des forces considérables. Ignorer qui nous sommes aussi. L'impact est autant sur la qualité de vie que sur la santé.

La reconnaissance – et l'utilisation – des forces temporelles et spatiales n'a de sens que si nous sommes absolument clairs sur qui nous sommes, d'où nous venons et où nous allons.



Le monde qui nous accueille à la naissance est un terreau, un tamis, un miroir au service de nos forces d'incarnation. La vie est une trame qui se tisse et se renouvelle chaque jour au gré des circonstances, des expériences et des rencontres qui agitent, éveillent ou contrarient nos fibres profondes. Chacune de nos décisions, chacun de nos actes est un maillon d'incarnation. **Le chemin n'est pas tracé d'avance. La naissance n'est qu'un premier seuil.** Ces cartes posent l'incontournable nécessité d'aller à la rencontre de qui nous sommes. Être soi – oser s'incarner – est la première étape. Lorsque nous sommes en cohérence et en alignement avec notre être, le chemin s'aplanit, les portes s'ouvrent et les opportunités se présentent.

Ces cartes en donne les clés.



La mise en cohérence de notre manière de vivre avec notre être profond réveille et décuple nos capacités. L'absence de cohérence émiette la force de frappe, fragilise la connexion à soi et désintègre l'âme.

Pascale suit son conjoint à l'étranger, mais « son cœur n'y est pas ». Rachel est appréciée dans un département de radiologie réputé, mais « travailler au sous-sol la tue ». Max a accepté de se remarier, mais la perspective – et les préparatifs – d'une grossesse « lui prennent la tête ». Tristesse, découragement et manque d'entrain sont d'excellents révélateurs d'incohérence. Comme le sont les lapsus et les actes manqués. Mary est contrainte d'intégrer « un jeune arriviste » dans son service. Elle s'est exprimée, sans effet, auprès de sa hiérarchie. Elle glisse sur le parking de l'entreprise et se fracture l'épaule. Son corps prend le relais d'une parole inefficace.



La cohérence s'installe quand le corps et la tête communiquent, quand le cœur, l'âme et l'esprit se rejoignent, quand toutes les parties d'un tout sont au diapason. Lorsque l'ensemble des muscles, des équipes ou des citoyens tendent vers un objectif clair, la synergie est maximale et la force de frappe renforcée. Dans le cas contraire surviennent la méfiance en amitié, la dissonance en musique, la discorde en politique, la dispersion en économie, l'inefficacité en entreprise et le gâchis dans la grande distribution. Le manque de cohérence crée des fuites énergétiques. Selon le domaine, ces pertes se mesurent en doutes, en euros, en kilos, en personnel, en graines et en pourriture. Globalement, celles-ci affectent le niveau de vitalité de l'organisme considéré.



Lorsque la culture de la conscience à soi, distincte de la conscience de soi, **n'est pas inculquée par l'éducation ou par un adulte bienveillant**, cet apprentissage **tend à s'imposer par le biais** d'une maladie, d'un événement ou **d'une expérience douloureuse**. À quelques jours d'un voyage important m'était venue l'idée de déplacer, seule, des meubles. L'initiative s'est soldée par la chute d'un banc lourd sur mon pied. Il a fallu la douleur, puis la remarque d'un interne au service des urgences, pour que je réalise mon décalage avec la réalité. Alors que je lui expliquais que je devais « être sur pied dans trois jours pour prendre un avion », il m'a regardée droit dans les yeux et m'a très sérieusement répondu : « Madame, nous ne sommes pas dans un hôpital psychiatrique ici ! » En d'autres termes, j'étais en incohérence avec mon état. Son humour m'a remis de l'ordre dans les idées. J'ai annulé le voyage et remercié mon pied blessé. Le message était bien sûr de « lever le pied ».



Épouser quelqu'un d'une autre culture, d'une autre religion, d'une autre langue que la sienne est-il incohérent ? Un tel choix n'est-il pas en contradiction avec un passé familial et culturel ? Comment savoir ?

La réponse est claire : Vous, et vous seul, savez. Vous savez, quand bien même vous n'avez encore aucun élément **pour prouver la cohérence de votre acte ou de votre ressenti. Écoutez votre voix profonde.** Écoutez-la. Il ne s'agit pas simplement de « s'écouter », mais d'entendre la voix tapie au fond de soi, celle de l'instinct, celle d'une conviction profonde que rien n'étaye encore de façon visible. Un test d'ADN montrera peut-être un jour, comme pour Christina, que l'un de vos ancêtres venait du même coin du monde que votre conjoint, pourtant « si différent de vous ». Aux États-Unis où les tests d'ADN sont légaux et abordables, de nombreuses histoires familiales sont en cours de mise à jour actuellement.



La loyauté s'acquiert. Les habitudes se forment. La conscience s'éveille.

Les deux premières forces sont étroitement liées à l'éducation et au modèle familial, social, politique auquel la personne est confrontée dans sa vie. Ceux-ci la guident dans ses choix ultérieurs et fournissent les repères pour naviguer à vue. Loyauté et habitudes mettent en place un système de fonctionnement, de liens et d'allégeance vis-à-vis d'un groupe. Il est possible de « forger une loyauté » et « d'acquérir des habitudes ». Ces règles-là s'inculquent et s'apprennent.

La troisième force émane davantage d'une attention à soi et de la capacité à tolérer la complexité du monde. Il n'est pas possible de « forger » ou d'« acquérir une conscience ». Celle-ci est comme une plante qui met du temps à pousser et à produire des fruits. Ou une barque posée sur un océan en mouvement continu dont il faut à la fois protéger l'intégrité (pour qu'elle ne prenne pas l'eau) et le cap (pour qu'elle atteigne sa destination).



8

Délibérément ignorer son milieu social et son mode alimentaire, par exemple, serait-il préférable au fait d'ignorer un foie fragile ? La cohérence se doit-elle d'être avec l'extérieur (cohérence au groupe) ou avec l'intérieur (cohérence à soi) ? Aucun de ces deux extrêmes n'est meilleur que l'autre.

La cohérence à soi est un mouvement centripète et la cohérence aux autres un mouvement centrifuge. Ces deux mouvements ne sont contraires qu'en apparence. **La survie dépend autant du respect de soi que du respect du groupe.**



9

Énergie vitale : ce souffle de vie qui nous accompagne à tout instant et **qui se manifeste par l'envie impérieuse** de se lever le matin, la joie de vivre, le désir de bouger, de chanter, **de changer ce qui doit l'être** et de sourire. Le renforcement de l'énergie vitale, appelée Qi en chinois, guide le travail de tout praticien en énergétique. Lorsque ce flux est en place au sein des organes, d'un intérieur, d'un projet, le système immunitaire et la viabilité sont renforcés et les capacités individuelles à rester en bonne santé sont optimisées. La personne est alors plus armée pour gérer ce qui doit l'être dans une journée, une semaine, un mois, une vie.

