

L'INVITOSCOPE®

LE JEU DES 7 INVITATIONS
DE L'UNIVERS



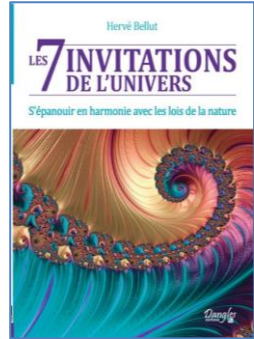
LE LIVRET

Introduction

L'Invitoscope® est un jeu de cartes et de plateau basé sur le livre "Les 7 invitations de l'univers. S'épanouir en harmonie avec les lois de la nature" Hervé Bellut, Dangles 2015.

Ces 7 invitations sont les suivantes :

1. Se reconnecter à la source
2. Créer, innover
3. Partager, communiquer
4. Oser, persister, s'individuer
5. Faire confiance, chaque chose a un sens
6. Vivre l'instant présent
7. Se reposer



Chaque invitation est présentée plus en détail au début de chaque série de cartes.

À propos

Les 7 invitations constituent un ensemble complet et progressif. Elles peuvent être perçues en trois groupes. La première invitation constitue un socle qui peut se vivre de façon autonome. Les trois invitations suivantes sont des éléments de croissance et d'expansion. Elles représentent la pression et l'encouragement que nous recevons de l'univers pour croître et nous accomplir. Elles correspondent à la phase d'inspiration de la respiration.

Les trois dernières invitations sont les éléments modérateurs, de détente, les invitations à prendre du recul. Sans elles, nous monterions trop en pression. Comme l'expiration, elles nous permettent de relâcher, mais sont certainement plus délicates à mettre en œuvre dans notre culture occidentale.

Il est possible de faire un parallèle entre le déroulement de la vie et ces invitations. La série 2-3-4 nous influence plus fortement dans toute la phase de croissance, tandis que la série 5-6-7 prend de plus en plus d'importance à mesure que nous avançons en âge.

Présentation de l'Invitoscope®

L'Invitoscope® est constitué de sept séries de sept cartes, numérotées de 1 à 49, plus la carte 50 qui n'appartient à aucune catégorie. Chaque invitation comprend sept cartes correspondant aux catégories suivantes :

1. Loi de la nature

Lois de la physique ou de la nature. Les cartes de cette catégorie représentent l'ambiance et l'environnement au moment du tirage.

2. Création de la nature

Exemples de réalisations de la nature reliées aux 7 invitations de l'univers et sources d'inspiration.

3. La roue des 7 invitations

La roue des 7 invitations de l'univers, représentée sur le plateau de jeu, est un outil permettant de voir comment nous vivons et qu'est-ce qui doit être amélioré dans nos vies. La façon dont elle peut tourner est symbolique de la manière dont se déroule notre vie.

Cette roue sera la base de différents questionnements concernant le développement et la solidité de son centre, ainsi que l'équilibre de sa périphérie. La partie gauche représente la montée en pression, en couleurs chaudes sur le plateau et la partie droite, représente la détente, en couleurs froides. On s'intéressera également à l'énergie nécessaire pour la faire tourner et à la fluidité du mouvement.

4. Pratique

Des propositions de mise en pratique des 7 invitations dans la vie quotidienne.

5. Les chakras

Dans la philosophie du yoga, les chakras sont des lieux du corps associés à la colonne vertébrale dans lesquels circule l'énergie kundalini. Cette dernière, qui sommeille à la base de la colonne vertébrale, peut s'élever et accompagner l'être humain dans son éveil.

6. Outils

Différents outils ou techniques à mettre en œuvre.

7. Application

Comment appliquer et s'approprier complètement les 7 invitations.

Comment utiliser l'Invitoscope®

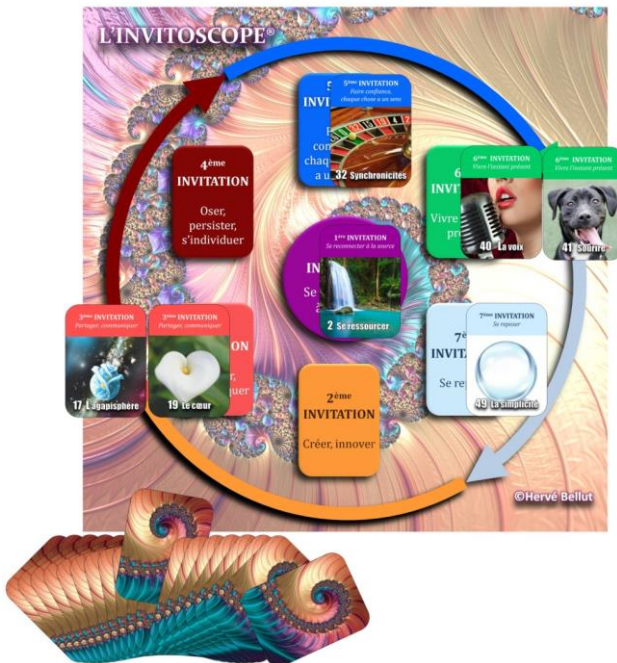
Il existe de nombreuses façons d'utiliser ce jeu, depuis le simple support de réflexion jusqu'aux tirages divinatoires les plus complexes. L'Invitoscope® propose une méthode spécifique de tirage et d'analyse. Elle est décrite ci-après. Il est également possible, pour les adeptes des tirages divinatoires, d'utiliser et d'interroger ce jeu avec leurs méthodes habituelles.

Le tirage quotidien

Tirez une carte au hasard après avoir étalé le jeu devant vous, et lisez dans le livret le texte correspondant à l'invitation concernée, puis celui de la carte elle-même.

Tirages avec le plateau

1. Avant le tirage, déterminer sur quel domaine il portera et s'y connecter intérieurement.
2. Etaler les 50 cartes devant soi et tirer 7 cartes au hasard¹.
3. Disposer les cartes choisies sur le plateau, les regrouper par invitation, repérables à leurs couleurs, comme sur l'illustration ci-contre. La carte 50 se pose en haut à droite.
4. Analyser le tirage (voir plus loin)



¹ Pour ceux qui considèrent que le choix aléatoire n'a pas de signification, il est possible de regarder les cartes et de les choisir en fonction de son ressenti. Il est alors recommandé de faire un second tirage, en aveugle, ce qui propose un autre point de vue.

Analyse des tirages

Il existe 99.884.400 façons de tirer sept cartes parmi cinquante. Cela signifie que le tirage que vous avez fait est unique et correspond au plus près au message que votre inconscient cherche à vous transmettre en vous faisant choisir ces cartes. L'analyse du tirage demande d'oser écouter son intuition.

La première lecture se fait au niveau des invitations en observant celles qui sont sur-représentées ou sous-représentées. Elles montrent dans quelle direction se diriger. On peut alors garder à l'esprit que la première invitation représente le sens, la direction, tandis que les trois suivantes invitent à la croissance et les trois dernières plutôt à lever le pied.

Les cartes elles-mêmes ont des significations spécifiques. Il est fort intéressant de faire des corrélations entre elles, et surtout de les relier à la situation particulière du consultant au moment du tirage.

Après une première analyse globale, il est utile de lire les commentaires des cartes dans le livret pour chercher un éclairage plus précis, sans s'y enfermer.

Tirage dans la relation d'aide

L'Invitoscope® peut être utilisé par une personne seule, en tirant une seule carte, qui répond à une question, ou en effectuant un tirage complet tel que décrit ci-dessus. Il est également fort pertinent d'utiliser l'Invitoscope® dans le cadre d'une relation d'aide, que ce soit dans le domaine thérapeutique ou pour du développement personnel, par un coach ou un consultant d'entreprises. Utilisé en groupe, en choisissant les cartes à plusieurs, il peut être un support puissant de réflexion et de partage.

Mode de tirage

La méthode cartésienne consiste à choisir sept cartes en les regardant. Elle présente l'avantage d'être un bon support de réflexion. Elle a cependant deux limites. D'une part, cela peut entraîner d'éviter les cartes qui dérangent. D'autre part, le tirage cartésien demande du temps pour choisir les cartes, tandis que le tirage "goscien"², c'est-à-dire un choix en aveugle, est plus facile et plus rapide. Pour les animations de groupe, il est possible de faire d'abord un tirage cartésien, qui montre « voilà où nous pensons aller », suivi d'un tirage aléatoire qui propose alors un autre point de vue.

Tirages de couple, de groupe ou de relation

L'Invitoscope® peut également être utilisé à profit dans le cadre d'une relation de couple, d'amitié, ou de groupe. Pour un couple ou de groupe, le tirage peut se faire en choisissant les cartes à tour de rôle. L'analyse porte alors sur le couple ou le groupe, le projet...

Feuille de tirage.

Il est recommandé de noter les tirages effectués sur une feuille ou en recopiant la page suivante.

² Goscien vient de GOSC Grand Organisateur des Synchronicités et Coïncidences

Feuille de tirage

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>4^{ème} invitation Oser, persister, s'individuer</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | | <p>5^{ème} invitation Faire confiance Chaque chose a un sens</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | | <p>6^{ème} invitation Vivre l'instant présent</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>3^{ème} invitation Partager, communiquer</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | | <p>1^{ère} invitation Se reconnecter à la source</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | | <p>7^{ème} invitation Se reposer</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>2^{ème} invitation Créer innover</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Nom :

Date :

Les cartes

1^{ère} INVITATION : Se reconnecter à la source

Tout l'univers découle de l'énergie primordiale, à laquelle nous pouvons nous relier en permanence. La première invitation est le socle des 7 invitations, elle est située au centre de la roue des 7 invitations. Cette position particulière est due au fait qu'elle pourrait se suffire à elle-même. Si nous étions capables d'être en permanence en connexion, nous n'aurions pas besoin de prendre conscience des six autres invitations, qui découleraient naturellement.

Pour celui qui tire une de ces cartes, le message est de penser le plus souvent possible à vivre en conscience, à se reconnecter, en utilisant la technique qui lui correspond le mieux, s'il l'a trouvée.

On peut résumer cette invitation par : « N'oublie pas » (de te reconnecter à la source)

1 L'aventure

Loi de la nature



La physique quantique

La découverte au début du XX^e siècle de la quantification de l'énergie a constitué un véritable bouleversement dans la communauté scientifique de l'époque. Aux dimensions subatomiques de Planck, la matière n'existe pas telle que nous la connaissons et le comportement des particules devient étrange, ne respectant pas la logique. A cette révolution des idées se sont ajoutés les paradoxes de la relativité d'Einstein. Il a fallu aux chercheurs d'épérité de l'époque, beaucoup d'opiniâtreté, de courage et d'ouverture d'esprit pour découvrir, formuler et mettre en place ce nouveau paradigme. Plusieurs se sont ouverts aux philosophies orientales et à une autre façon d'appréhender le réel. L'intellect et le raisonnement logique ont été leur guide, et les a invité à aller au-delà.

La vérité émerge toujours des minorités, mais toutes les minorités n'ont pas raison. Il est donc plus confortable de rester dans la pensée commune.

Et toi ? Où en es-tu de ta recherche ? Restes-tu à l'abri dans le troupeau, ou bien oses-tu explorer l'inconnu, au risque de te tromper ? Es-tu prêt(e), toi aussi, à tenter l'aventure, à la recherche de ton Soi profond et de ta légende personnelle ?

2 Se ressourcer

Création de la nature



La nature nous inonde de cadeaux et de bienveillance, que nous ne savons pas toujours voir. Certaines situations sont particulièrement puissantes. C'est le cas au pied d'une cascade. Une grande impulsion de vie envahit tous nos sens et ressource notre être grâce aux ions négatifs créés par la chute de l'eau sur le sol. La saturation de nos sens est si intense que quelques minutes suffisent pour nous ressourcer entièrement. Ce phénomène d'ionisation très bénéfique se produit également lors d'une forte pluie, dont on ressent les bienfaits juste après l'orage.

Les opportunités de se ressourcer ne manquent pas dans nos vies quotidiennes.

Encore faut-il savoir les voir, s'y arrêter et les apprécier, ce qui n'est pas possible lorsque l'esprit est encombré. Bien souvent, notre mental tourne sur des envies ou des frustrations générant toute sorte de tensions. Ces dernières peuvent s'apaiser instantanément, juste en regardant autour de soi toutes les ressources offertes par l'environnement.

3 Se centrer

La roue des 7 invitations



Plus l'axe d'une roue sera solide et proche de son centre d'inertie, mieux elle tournera. Une roue décentrée exerce une force de frottement sur l'axe lors de chaque tour, ce qui se traduit par des pertes d'énergie, et donc d'efficacité. A l'extrême limite, une roue parfaitement centrée n'exerce plus aucune tension sur l'axe.

Mais le centrage parfait n'est qu'une expression théorique et n'existe pas dans la réalité. Nous ne pouvons que l'approcher, sans jamais l'atteindre. Il en est de même dans notre vie. Lorsque nous vivons inconsciemment, sans nous reconnecter régulièrement à la source, qui se trouve, symboliquement, en notre

centre, nous subissons la vie, en perdant de plus en plus le contrôle.

Se centrer est le moyen le plus immédiat de se reconnecter à la source. Lorsque tu agis en étant concentré (qui signifie avec centrage) tout ton être intervient dans ton action et tu peux laisser ton guide intérieur te conduire. La méditation est une des solutions pour apprendre à se centrer.

4 La discipline

Pratique



Pour apprendre un geste, un enfant doit le répéter des milliers de fois. S'il s'inclut dans son quotidien, cette répétition est effective. Dans le cas contraire, seule la mise en place d'une discipline permet de pratiquer cette répétition jusqu'à ce que ce geste devienne naturel.

L'apprentissage, que ce soit pour un art, un sport ou un métier, nécessite cette discipline. Il en est de même pour le cheminement spirituel.

Une fois que tu as trouvé ton ou tes modes de reconnexion à la source, tu dois apprendre à les utiliser régulièrement, car autrement tes bonnes intentions risquent de rester lettre morte. De nombreuses pratiques ou enseignements,

comme le yoga, la méditation ou le Qi Gong proposent des cadres facilitant cette mise en œuvre. Mais tu peux également créer ta propre discipline, puis la vivre.

5 Le sens du sacré

Les chakras



L'être humain possède cette capacité unique, le sens du sacré. Dans la symbolique de la montée de l'énergie kundalini à travers les chakras, le septième chakra, situé au sommet du crane, permet d'établir la connexion au divin.

Présent dans toutes les religions, le sacré n'a pas de réalité absolue. Chacun peut et doit se l'approprier. Il est possible pour cela de commencer en adhérant à un système de valeurs sacrées extérieur à soi-même, auprès d'une religion ou d'un courant de spiritualité. Mais le sacré est l'essence même de l'échelle qui

nous permet d'accéder à l'ultime. Il est alors nécessaire de se dépouiller de l'ancien pour renaître vers un sacré authentique et personnel.

Ce sacré génère alors le respect, un respect basé sur l'amour et non, comme c'est souvent le cas, sur la crainte.

Où en es-tu du sens du sacré dans ta vie ? Existe-t-il un domaine sacré pour toi, et est-il basé sur un conditionnement, une éducation, ou des craintes, ou bien as-tu rencontré le sacré à l'intérieur de toi ? Cet espace est alors toujours avec toi, et peut te servir de référence et de guidance accessibles en permanence.

6 La respiration

Outils



La respiration est un élément essentiel du yoga. Avant de pouvoir méditer, celui qui découvre le yoga devra apprendre à respirer, et pour cela il devra étudier sa posture, en vue de libérer le diaphragme et utiliser toute l'amplitude de ses poumons. Dans le cas contraire, l'air non renouvelé dans ses derniers, en accumulant le gaz carbonique, aura pour effet de modifier l'acidité du sang, ce qui influence le taux de calcium qu'il contient. Cela se traduit alors par des contractions musculaires. Cette corrélation entre l'acidité du sang et le taux de calcium est connue sous le nom d'équation de Henderson-Hasselbalch.

Connaître cette formule est une bonne chose, certainement très utile... Mais savoir respirer en conscience se traduit alors directement par un état de détente. Et ça... C'est juste mieux.

Il y a une relation réciproque entre la respiration et l'état de détente. Agir sur l'un influence l'autre. Si tu es tendu(e), ta respiration sera courte. Mais si tu agis sur ta respiration, alors tu pourras te détendre et vivre les choses pleinement, en toute conscience. Apprends juste à respirer, en conscience, et tout en découlera naturellement.

7 Les ancrages

Application



Nous vivons une infinité de gestes que nous rencontrons chaque jour et auxquels nous réagissons inconsciemment de la même façon. Durant notre processus d'évolution, nous prenons conscience de conditionnements que nous subissons et dont nous devons nous libérer. Il faut du temps pour changer. On dit que sept années sont nécessaires pour renouveler toutes les cellules du corps. C'est également l'échelle de temps permettant de remplacer nos anciennes habitudes par de nouvelles plus en accord avec qui nous devenons.

En identifiant ces gestes qui se répètent, nous pouvons créer des ancrages pour systématiquement penser à se reconnecter à la source lorsque nous les rencontrons. Les changements sont très petits au début, mais en s'accumulant, c'est toute notre journée qui se transforme au fur et à mesure, jusqu'à nous permettre de vivre en conscience en permanence.

Il n'y a pas d'un côté des actions importantes, et de l'autre des choses insignifiantes. Chaque instant, chaque respiration, chaque mouvement peut facilement constituer une invitation à se reconnecter à la source. C'est une façon de rendre concrète cette première invitation de l'univers.

2^{ème} INVITATION : Créer, innover

Depuis le Big Bang jusqu'à aujourd'hui, l'univers crée et innove. Cette propension est naturelle chez l'humain, mais souvent contrariée par les conditionnements. Tirer une carte de la deuxième invitation propose de redécouvrir et développer toutes les potentialités associées à ce sujet.

8 Masculin/féminin

Loi de la nature



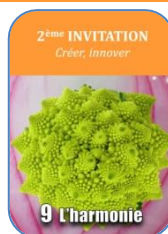
La reproduction sexuée est une des plus merveilleuses créations de la nature. Inventant les polarités et la complémentarité, elle est à l'origine de la plus grande génération de diversité. Cette différenciation crée alors le mouvement par la circulation des énergies. Cette bipolarité se retrouve partout autour de nous, mais également à l'intérieur de nous. Les taoïstes l'appellent le yin et le yang et insistent sur l'importance de son équilibre en chacun. Nous avons tous une part masculine et une part féminine, chacune nous donnant accès à des ressources bien spécifiques, harmonieuses et complémentaires. Mais notre

éducation, qui ressemble souvent plutôt à un conditionnement, nous a bien souvent obligé à privilégier une partie, de façon disproportionnée, au détriment de l'autre polarité qui reste en sommeil, n'offrant pas alors tous les trésors qu'elle tient pourtant à notre disposition.

Cette carte pour te rappeler que tu ne peux vivre pleinement ton être intérieur dans toutes ses immenses possibilités que si tu permets à tes énergies masculines et féminines de s'exprimer à hauteur de leurs potentialités.

9 L'harmonie

Création de la nature



Les philosophes grecs accordaient aux mathématiques, et en particulier à la géométrie, la même importance que la musique et la philosophie. En effet, si on aborde les proportions et les nombres comme un jeu fascinant, on peut être extasié par la beauté et l'harmonie qui découlent d'un simple agencement de quantités et de longueurs.

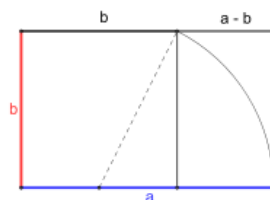
Avertissement : Si l'aspect un peu technique de la première partie du texte qui suit est inconfortable, se référer directement au message en italique.

Partant de 1 et 1, écrivons chaque nombre comme étant la somme des deux précédents, nous obtenons ceci :

1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34...

Cette suite de nombre est appelée la suite de Fibonacci. Il est alors amusant de constater que cette suite est fortement liée au nombre d'or.

Comme son nom le suggère, ce nombre est particulier. On le retrouve géométriquement comme étant l'unique proportion entre deux côtés d'un rectangle tel qu'il soit possible de positionner un segment séparant ledit rectangle en deux rectangles dont le plus petit a exactement la même forme que celui d'origine, c'est-à-dire la même proportion entre la largeur et la longueur.



Définition de la proportion d'or — Deux longueurs strictement positives a et b respectent la « proportion d'or » si et seulement si, le rapport de a sur b est égal au rapport de $a + b$ sur a :

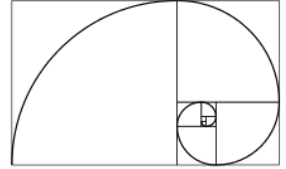
$$\frac{a}{b} = \frac{a + b}{a}$$

Définition du nombre d'or — Le nombre d'or est le nombre réel positif, noté φ (prononcer phi), égal à la fraction a/b si a et b sont deux nombres en proportion d'extrême et de moyenne raison. Il est donné par la formule :

$$\varphi = \frac{1 + \sqrt{5}}{2}.$$

Cette proportion est considérée comme le rapport idéal à respecter en peinture, architecture ou sculpture pour des œuvres harmonieuses. On le retrouve ainsi dans le panthéon grec. De même, l'image de la couverture du livre est une fractale obtenue par répétitions successives de formes géométriques simple.

Mais la nature n'a pas attendu que nous découvriions le nombre d'or pour le mettre en œuvre. Observez les proportions dans les plantes, comme un cœur de tournesol ou une pomme de pin ou les coquillages et vous retrouverez ce nombre et cette harmonie. A bien y réfléchir, c'est assez logique. La nature construit chaque nouvel élément à partir des précédents, comme dans la suite de Fibonacci. L'image ci-contre est construite géométriquement à partir du nombre d'or et évoque les structures des coquillages.



Il n'est pas nécessaire de rechercher la complexité pour trouver l'harmonie. Celle-ci est omniprésente dans l'univers, créée pourtant à partir de processus très basiques. Vis simplement en apprenant à voir l'harmonie en toi, autour de toi, et dans ce que tu crées tous les jours.

10 Créativité collective

La roue des 7 invitations



La souffrance au travail est un fléau dont l'existence et les dégâts ne font plus débat aujourd'hui. Beaucoup vont au bureau avec la boule au ventre en se demandant quelle place occupe cette action quotidienne dans leur vie, et quel en est le sens. Ils se sentent souvent inutiles, et la perte de sens est pour beaucoup dans la souffrance. On pense alors avec nostalgie à l'époque des rôles bien définis, tandis qu'on se sent un pion insignifiant, avec parfois l'impression que notre absence passerait totalement inaperçue.

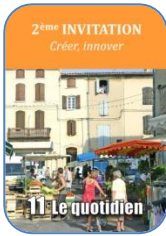
Pourtant, la société produit bien plus aujourd'hui qu'hier pour le bien-être et le confort d'autrui.

Simplement, l'organisation et l'interdépendance sont telles que la création collective a remplacé la créativité individuelle, source indiscutable de satisfaction. En se sentant connecté à l'humanité dans son intégralité, il devient possible de sentir combien chaque rôle est nécessaire et juste, et de trouver à nouveau la satisfaction de la créativité, non plus d'une manière individuelle et isolée, mais de façon collective.

Quels que soient ton rôle et ta place actuelle dans la vie sociale, soit conscient(e) que c'est la situation qui convient au mieux à ton être intérieur pour lui permettre d'évoluer sur son chemin vers l'individuation. Accueille et remercie pour cette créativité collective à laquelle tu participes à ton niveau, simplement en existant. Vie ta vie, joue ton rôle, et offre-le autour de toi.

11 Le quotidien

Pratique



Contrairement à ce qu'on a souvent tendance à penser, la créativité n'est pas réservée à des personnes exceptionnelles, particulièrement créatives comme des artistes ou des inventeurs. Nous sommes tous des créateurs au quotidien. Se lever, s'habiller, faire les courses ou préparer le repas, aménager sa salle de bain ou jardiner, toutes ces activités sont autant d'opportunités de réaliser que la Vie nous utilise pour participer à la grande œuvre. C'est en prenant conscience de toutes ces petites créations auxquelles nous prenons part chaque jour que nous intégrons et faisons grandir en nous l'être créatif, qui est alors juste une expression du principe créateur à l'origine de l'univers, et de la vie.

Prends le temps, juste une journée, d'observer toutes les modifications que tu apportes à ton entourage immédiat, et regarde-les comme autant d'expressions de ton potentiel créatif. En agissant ainsi, tu ouvres un espace en toi pour permettre à ton être intérieur de s'exprimer complètement, et de décorer ton chemin. Plus tu le feras, plus ta créativité s'exprimera et grandira.

12 le sexe

Les chakras



Juste après le premier chakra, en lien avec les besoins primaires, ceux qui assurent la subsistance, comme boire et manger, se situe le deuxième, à la base du sexe. Dans la nature, le mot d'ordre est d'abord la survie, puis, immédiatement après, la reproduction. Valable aussi bien pour les végétaux que pour les animaux, pour les vertébrés comme pour les autres, cet impératif est doté de la puissance nécessaire pour n'être jamais oublié. Et cela est valable chez l'être humain aussi, bien sûr, qu'on le reconnaisse, à l'instar de Freud, ou non, comme c'est le cas majoritairement.

L'énergie sexuelle est la première puissance d'évolution chez l'être humain.

Extrêmement puissante, elle doit s'écouler, d'une façon ou d'une autre. Pouvant être transmutée dans certaines pratiques spirituelles, c'est en étant pleinement vécue dans le couple qu'elle permet à l'homme et la femme de vivre l'amour humain au plus profond, voie privilégiée pour accéder à toutes les autres dimensions de l'amour, dont l'amour divin.

En outre, le deuxième chakra représente la créativité féminine.

Laisse s'exprimer ta créativité sur la base de tes impulsions de vie les plus intimes et non en recherchant des constructions intellectuelles ou méthodiques. Laisse le féminin s'exprimer en toi. L'énergie sexuelle est aussi un moteur très fort. Utilisé en conscience et avec respect, il te mènera à la fois sur le chemin du plaisir et sur celui de l'éveil spirituel.

13 L'improvisation

Outils



Le mode mental automatique, basé sur les territoires limbiques du cerveau, aime les habitudes, tandis que le cortex préfrontal, spécifique à l'homme et à quelques rares espèces de mammifères évolués, nous permet d'explorer la nouveauté.

Nous aimons notre zone de confort et faisons tout pour y rester. En sortir demande des efforts. Pourtant, nous avons tout intérêt à le faire, car autrement, cet espace se rétrécit avec les années. Tout devient alors difficile. Nous connaissons tous des personnes qui ne sortent plus, qui n'essayeraient plus rien de nouveau.

Oser tenter quelque chose de nouveau, c'est partir (un peu) à l'aventure.

L'improvisation est un mode de fonctionnement qui nous pousse à utiliser des ressources insoupçonnées de notre cerveau. Ce n'est plus la raison qui parle, elle n'en a pas le temps. Ce comportement explore de nouveaux territoires et élargit la zone de confort.

Combien de nouveautés cette semaine ? Et si tu essayais quelque chose de complètement inédit pour toi, désiré mais repoussé par peur de l'inconnu ? Fais-toi confiance, ton être est prêt à te guider. Et découvre alors les joies de l'improvisation et de ses surprises.

14 L'expression

Application



La créativité d'un être humain est maximale vers l'âge de trois ans. Donnez un morceau de bois ou un tas de terre à un enfant de cet âge et il en sortira mille usages et créations, auxquelles vous n'auriez pu penser.

Que se passe-t-il ensuite ? Pourquoi la créativité baisse-t-elle de façon si flagrante ? On pourrait croire que, comme nous avons bien plus de connaissances, notre inventivité devrait augmenter en proportion.

La clé est à chercher dans les conditionnements et les interdits. Les territoires limbiques du cerveau préfèrent copier les comportements des autres plutôt qu'en inventer de nouveaux. La zone de confort consiste à rester dans le connu

et copier l'existant. Pourtant, nous avons en chacun de nous nos singularités, qui sommeillent en potentiel, et que nous pouvons activer en les exprimant. Il faut un peu de courage mais, en y mettant de la conviction, le flot très ténu au début de la créativité finit par se transformer en un véritable fleuve.

Prends l'habitude de détecter tout ce qui en toi pourrait, et devrait s'exprimer, et apprends à le faire. Que ce soit dire ce qui doit être dit, ou oser laisser parler ton enfant intérieur. Il a envie de jouer, il en garde le souvenir et le potentiel. Laisse cette force de vie s'exprimer en toi, et vois la beauté émerger.

3^{ème} INVITATION : Partager, communiquer

Rien ne se fait seul dans l'univers. Qu'elles s'appellent catalyse, symbiose, parasitage ou collaboration, les interactions sont la règle plutôt que l'exception. C'est également le cas pour nous qui devons notre survie à notre organisation sociale.

Tirer une carte de cette série est une invitation à s'ouvrir davantage aux autres, à mieux partager et trouver un mode de communication plus efficace ou plus intense.

15 Catalyse

Loi de la nature



Certaines réactions chimiques entre deux éléments ne sont possibles qu'en présence d'un troisième, qui pourtant ne participe pas à la réaction. C'est comme le banquier qui prête de l'argent à une personne pour lui permettre d'acquiescer un bien auprès d'une autre, à ceci près que le catalyseur ne demande rien en échange... Comme s'il agissait simplement de façon désintéressée, et pourtant, sans lui, la réaction chimique serait impossible ou beaucoup plus lente. Dans la nature, les collaborations de tous types sont omniprésentes et sont plutôt la règle. Nous aussi, en tant qu'être humain, nous participons à la génération de la complexité, sans forcément voir de relation directe entre ce que nous donnons

et ce que nous recevons, entre le débit et le crédit de nos actions. L'équilibre des comptes énergétiques est une loi de la nature, la loi de conservation de l'énergie.

Partage, communique, joue ton rôle, quel qu'il soit et agis sans calcul. Tu es parfois créateur, parfois débiteur, et souvent catalyseur. L'équilibre se fait, de toute façon, mais le degré de complexité est tel que tu ne peux tout percevoir et tout comprendre. Alors, agis, simplement, crée, partage, communique, et profite de la vie.

16 Coopération

Création de la nature



Certaines symbioses sont parfois surprenantes, comme cette association tacite entre le crocodile du Nil et le pluvier d'Égypte, un petit oiseau qui lui sert de dentiste en se nourrissant des déchets coincés dans les dents de son redoutable hôte.

Il s'agit là d'un contrat gagnant-gagnant, pour reprendre des termes en vogue et plutôt émergents de l'industrie et du commerce. C'est un concept nouveau, comme le commerce équitable, qui considère que ce n'est plus uniquement en cherchant à tirer le maximum de son interlocuteur que l'on va être gagnant.

Mais pourquoi avoir attendu si longtemps pour appliquer dans nos échanges

d'être humains des évidences aussi éclatantes ?

Il est temps d'en finir avec l'égoïsme dans nos rapports, mais au contraire de construire des modes de coopérations altruistes, seul fonctionnement viable à long terme pour nous. N'attendons pas que ce soit l'autre qui adopte ces comportements, soyons simplement moteurs et imaginatifs.

17 L'agapisphère

La roue des 7 invitations



Theillard de Chardin appelait noosphère l'ensemble des pensées humaines, au niveau de la planète entière, tandis que Carl Gustav Jung avait proposé l'expression d'inconscient collectif pour désigner l'effet que nous exerçons les uns sur les autres.

A cette heure d'éveil des consciences, de compréhension de l'opportunité que représente le développement d'un mode de fonctionnement altruiste, générant l'ère de la conscience, nos espoirs peuvent se tourner vers la puissance de l'amour, capable d'offrir un avenir plus radieux à l'humanité. Nous pouvons alors désigner par le terme "agapisphère" l'ensemble de l'amour ressenti par

toutes les espèces vivantes sur Terre, Agapē (ἀγάπη) étant le mot grec pour l'amour « divin » et « inconditionnel »

« Seul l'amour peut sauver l'humanité » Citation d'auteurs inconnus, immortels, et présents en chacun... Il suffit d'oser y croire, et d'alors commencer à y contribuer, chacun à son niveau.

18 Crier

Pratique



Il suffit de passer à côté d'une cour de récréation pour se rendre compte à quel point les enfants aiment crier. Ils jouent, s'amuse, et crient beaucoup. Leurs cris expriment leurs joies et leurs rires, mais aussi parfois leurs colères et leurs frustrations. C'est leur mode d'expression. Ils ne gardent pas les choses enfouies, mais les expriment ainsi, avec force et puissance. Et c'est tant mieux car « ce qui ne s'exprime pas s'imprime », disent les adeptes des concepts psychosomatiques.

Les adultes, quant à eux, ne crient pas, ou rarement. Pourtant, ce qui est valable pour les enfants le reste pour les grands. Ce besoin est si fort qu'il explique le succès de certaines manifestations comme les concerts, les matchs de football ou les courses de vélo, dont le fameux Tour de France au bord duquel des millions de spectateurs en profitent pour dépenser en une fois tout leur besoin de crier. Ça leur fait du bien...

Toutes les traditions incluent le chant ou les cris dans leurs coutumes. Autrefois, nous chantions. A l'église, à l'école, dans les fêtes de famille ou dans le car pour aller au rugby. Cette pratique a disparu, laissant un vide derrière elle.

Quand as-tu utilisé puissamment ta voix pour la dernière fois ? Etait-ce un cri de joie, un chant, ou au contraire un cri de frustration ou de colère ? Ne néglige pas l'importance d'utiliser ta voix comme mode d'expression, quitte à retrouver tes cris d'enfant.

19 Le cœur

Les chakras



Le quatrième chakra est celui du cœur. Situé au niveau du plexus solaire, il fait la transition entre le triangle inférieur, qui nous relie à la Terre, et le triangle supérieur, qui connecte au divin.

« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point. »

Cette célèbre phrase de Blaise Pascal nous invite à ne pas chercher à appréhender l'amour de façon intellectuelle. L'amour se ressent, il ne se comprend pas. De même qu'il y a un lien entre la respiration et l'état de détente intérieure, il y a une relation entre la zone physique du cœur et l'amour. Cette réalité nous offre un outil pour développer l'amour et l'empathie, en portant notre concentration autour du plexus solaire, en essayant de ressentir une chaleur, une vibration ou une énergie en ce lieu, et en les faisant grandir. En visualisant une circulation de cet amour entre soi

et l'univers entier, avec le cœur qui est à la fois un réceptacle et un émetteur, nous pouvons alors faire grandir cette capacité à aimer, dans un processus infini, avec effet boule de neige.

Prends le temps régulièrement de te connecter à ton cœur, d'y ressentir et d'y visualiser de l'énergie d'amour, et laisse-la grandir. Avec l'amour vient l'empathie, et cela te revient au centuple.

20 Les animaux

Outils



Les animaux sont nos amis et ils représentent une aide très précieuse pour nous permettre d'évoluer, car on ne peut pas les tromper. De grands progrès ont été faits dans la façon de les considérer. Les dresseurs savent que la manière forte a ses limites, et n'est pas la meilleure option pour obtenir des résultats. C'est la qualité de la relation qui compte. Et cette relation est basée sur l'amour. Les chiens, les chats et les chevaux sont de véritables initiateurs pour leur maître, à tel point qu'on peut se demander qui mérite le plus cette appellation.

Les agriculteurs ou les éleveurs de chevaux savent que leur troupeau ressent immédiatement leur propre humeur et qu'il n'est pas possible de tricher avec eux. La relation au cheval est par ailleurs de plus en plus souvent utilisée comme outil de thérapie, et ce n'est pas sans fondement.

Si tu as du mal à exprimer et partager de la tendresse avec les humains, tu peux apprendre à le faire avec un animal domestique. Cela peut constituer un bon apprentissage et te permettre d'ouvrir ton cœur pour ensuite en faire profiter ton entourage.

21 L'authenticité

Application



La troisième invitation de l'univers nous propose de partager et de communiquer. Nous sommes une espèce dotée d'un intellect très développé qui a créé le langage, un outil de transfert d'informations extrêmement puissant. C'est le canal de communication le plus utilisé, mais c'est une arme à double tranchant. Il est courant de rester derrière un masque dans la plupart de nos relations. Mais cela reste très frustrant, car ce que nous recherchons en réalité, c'est une communication profonde et réelle, porteuse de sens, mais surtout de partage et d'amour.

Lorsqu'une maman s'adresse à son nouveau-né, ce n'est pas la signification des mots, mais leur intention qui passe. La communication est intense, efficace, et principalement non verbale.

Pour autant nous ne pouvons pas tomber les masques brutalement. Cela s'apprend avec la pratique. Certains lieux sont des espaces protégés regroupant des personnes ayant décidé de parler vrai. C'est le cas de la plupart des stages de développement personnel ou spirituel, mais l'ultime est de pouvoir parler vrai, sans masque, avec chaque interlocuteur, dans une communication durant laquelle chacun se sent écouté et respecté.

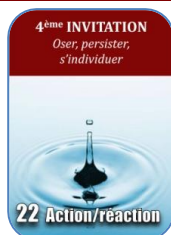
Commence par prendre conscience des rôles que tu joues dans ta vie, sans chercher à en sortir. Ensuite, identifie l'espace qui te sépare de ton être profond, de ton authenticité, et enfin réduit progressivement cet écart.

4^{ème} INVITATION : Oser, persister, s'individuer

La nature n'a pas d'hésitation. Elle ose, elle persiste si nécessaire et elle crée du spécifique. Cette série de cartes représente l'invitation à sortir de sa zone de confort pour aller vraiment à la rencontre de ses potentialités, même si cela demande du courage, des efforts et de la ténacité.

22 Action/réaction

Loi de la nature



« Tout système tend à s'opposer à toute perturbation extérieure ». Ainsi, la goutte d'eau entrant dans un étang est tout d'abord rejetée durant la phase de rebond, avant de pouvoir s'y fondre totalement.

C'est une loi d'inertie. L'énoncé des lois de conservation a permis à la science de faire de très grands progrès. L'expression de cette réalité pour l'être humain se décline sous la forme des six phases du changement.

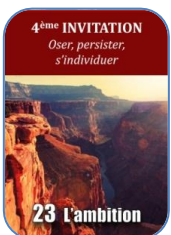
Choc, rejet, reconnaissance, acceptation, sens et intégration.

En pratique, cela invite à persister dans toute action pour le changement, et cela demande toujours du courage.

Lorsque tu as pris une décision en faveur du changement, sois déterminé(e) et ne te décourage pas si tu rencontres de l'adversité, de l'incompréhension ou du rejet. Ces étapes sont nécessaires et inévitables pour permettre au changement de s'installer durablement.

23 L'ambition

Création de la nature



Qui aurait l'idée, en voyant de l'eau s'écouler sur un sol dur, d'imaginer que cette eau peut creuser la roche ? Cela paraît impensable, démesurément ambitieux de forer un tunnel ou un canyon rien qu'en laissant s'écouler de l'eau.

Pourtant, la nature le fait, sans complexe, alors pourquoi limiter nos ambitions ?

N'hésite pas à placer la barre à la hauteur qui convient à tes potentialités, sur la base de tes désirs profonds, et non en réponse à ce que tu penses qu'il est attendu de toi.

24 L'abondance

La roue des 7 invitations



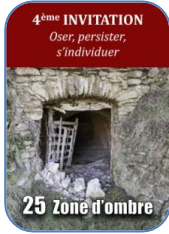
La nature génère souvent l'abondance, à profusion. Chaque chêne produit des milliers de glands, les plantes poussent et envahissent tout l'espace dont elles disposent si elles ont de l'eau et des nutriments, la pluie peut tomber en grande quantité.

En ce qui nous concerne, l'abondance est avant tout un état d'esprit. Le mental de l'homme a tendance à se focaliser sur ce qui lui manque, ce qui l'incite à rechercher toujours plus et devient un moteur de croissance et d'exploration. Le revers de cette réalité est de créer une frustration là où il est possible de voir les choses autrement.

A chaque fois que tu désires une chose que tu ne possèdes pas et que cela génère de la frustration, tourne ton regard sur tout le confort et l'abondance dont tu disposes, et dont n'auraient même pas osé rêver tes grands-parents. Vois alors si cette pensée t'apporte la joie que tu espères obtenir en accédant à ce que tu désires aujourd'hui. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il faut chercher la satisfaction à l'intérieur de toi. Là se trouve la véritable abondance.

25 Zone d'ombre

Pratique



« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. » Carl Gustav Jung

Cette carte te rappelle qu'il n'y a pas de raccourci et que nous devons tous affronter et regarder en face notre zone d'ombre pour accéder à un bonheur fiable et inconditionnel. L'époque actuelle est très favorable à ces démarches. Des centaines de techniques sont à disposition et entamer une démarche thérapeutique n'est plus vu comme le signe d'une maladie ou d'une faiblesse. Mais cela demande toujours du courage.

Qu'attends-tu pour entrer toi aussi dans l'ère de la conscience et apporter encore davantage ta part de lumière, en nettoyant en toi la part d'ombre qui contribue à la violence qui nous entoure ? C'est un service à rendre à la collectivité dont tu seras le(la) premier(ère) bénéficiaire, et tes proches les seconds les plus immédiats.

26 L'ego

Les chakras



Le troisième chakra, situé dans la région du ventre, est le centre de l'identité. C'est aussi le siège de toutes nos peurs, et de l'ego, qui joue alors le rôle de protecteur. Si nous n'avions pas d'ego et que nous soyons uniquement en contact avec l'amour universel, nous oublierions de nous nourrir et les êtres ne seraient pas viables. C'est l'ego qui a la responsabilité d'assurer la subsistance. Plus les peurs, inconscientes, sont grandes, plus l'ego est déséquilibré.

Les guérisons accessibles par le travail sur soi permettent de remettre l'ego à sa juste place, en développant la puissance de l'être qui se situe également au troisième chakra. En outre, lorsque ce centre est bien ouvert, l'énergie

kundalini peut monter au chakra suivant, permettant alors d'ouvrir son cœur à l'autre, sans peur d'être blessé.

Ne lutte pas contre ton ego. C'est l'ego qui veut être humble. Au contraire, accueille-le comme un partenaire bienveillant, mais ne sois pas dupe. Si tu sens qu'il n'est pas à la bonne place, continue de grandir et de soigner tes blessures, et laisse la vie tout remettre dans l'ordre juste.

27 Se redresser

Outils



L'homme est un mammifère et en tant que tel, il dispose d'un cerveau complexe comprenant les territoires limbiques qui gèrent la grégarité, c'est-à-dire les rapports aux autres congénères. En effet, chez de nombreux mammifères, il existe des dominants et des dominés, des chefs de meutes et des opprimés.

Le jeune est toujours en position d'infériorité par rapport aux adultes, et il doit se faire sa place. Lorsque deux personnes se tiennent proches, leurs inconscients savent au premier regard les positionnements mutuels. Les opprimé(e)s ont tendance à adopter une position de soumission en courbant le

dos, tandis que d'autres peuvent prendre une attitude arrogante, la poitrine en avant et le menton haut en signe de domination. Ni l'une ni l'autre de ses positions n'est juste.

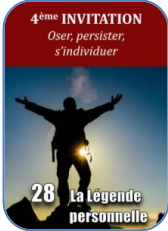
C'est tout un processus initiatique de se redresser consciemment pour trouver la position juste, reflet de la dignité intérieure que nous méritons en tant que créature divine. En outre, ce repositionnement conscient travaille à la fois sur le cœur, qui se retrouve offert en ouverture à

l'autre, et sur le ventre, qui doit être perçu comme suffisamment fort pour autoriser ce ressenti de vulnérabilité qui permet alors l'établissement d'une vraie relation de cœur avec autrui.

Trouver sa bonne attitude est un beau processus, qui peut alors constituer un ancrage. A chaque fois que tu prends consciemment ta position juste, tu ressens la dignité divine en toi et tu sens ton cœur s'ouvrir à toutes les beautés de la vie.

28 La légende personnelle

Application



« La vie est généreuse pour celui qui vit sa légende personnelle » Paolo Coelho, auteur de l'alchimiste.

Il y a environ sept milliards d'individus sur Terre et des milliards de fois plus de combinaisons d'ADN sont possibles. La diversité biologique des êtres humains est fantastique. Mais en ce qui concerne les comportements, c'est plus délicat. Lorsqu'un enfant vient au monde, il ne connaît pas la différence entre lui et son environnement. Il doit l'apprendre, et se construire alors son identité. Puis il grandit en référence aux autres, l'adolescence étant le paroxysme de cette recherche d'identité dans le groupe. Vient alors l'heure des choix. En faveur de l'adhésion et la conformité aux comportements du groupe, comme nous y invitent les territoires limbiques du cerveau, dans le mode mental automatique, demandant peu d'efforts mais ne menant pas bien loin. Ou bien, nous pouvons utiliser notre cortex préfrontal pour chercher et trouver notre propre destinée.

As-tu trouvé ta légende personnelle, et la vis-tu intensément ? Si oui, alors apprend à la vivre de plus en plus au grand jour, tu permets alors à chacun d'oser également s'individualuer. Si non, cherche-la, trouve-la, et vis-la.

5^{ème} INVITATION : Faire confiance, chaque chose a un sens

La science contemporaine commence à démontrer qu'un hasard strictement aléatoire ne peut pas expliquer la création d'un univers si complexe en si peu de temps. En résonance avec les synchronicités, reflets de l'aspect significatif des hasards et coïncidences, ainsi que les arts divinatoires, qui n'auraient pas pu traverser les millénaires s'ils étaient complètement infondés, cette cinquième invitation permet d'accéder à l'apaisement créé par la confiance, et à suivre une guidance en percevant la signification des événements jalonnant nos vies.

29 Le principe anthropique

Loi de la nature



Le principe anthropique est un énoncé selon lequel, puisque des êtres tel que l'humain (anthropos en grec) existent, l'Univers est nécessairement compatible avec leur existence. Il existe sous deux versions.

Principe anthropique faible :

Ce que nous pouvons nous attendre à observer doit être compatible avec les conditions nécessaires à notre présence en tant qu'observateurs, sinon nous ne serions pas là pour l'observer.

Principe anthropique fort :

Les paramètres fondamentaux dont l'univers dépend sont réglés pour que celui-ci permette la naissance d'observateurs en son sein à un certain stade de son développement.

Le principe anthropique représente une façon nouvelle de considérer la science et la position de l'être humain au sein de l'univers, dans laquelle la question du sens est présente en filigrane. L'ajustement fin des constantes de la physique nous invite à reconsidérer de rôle du hasard. Si nous ne devons prendre en considération qu'un fonctionnement purement aléatoire pour la création de l'univers, la vie n'aurait pu apparaître que si ce dernier avait été des milliers, voire des millions de fois plus vieux.

« Je suis cartésien, alors je ne crois pas à tous ces courants comme l'astrologie, les tirages de tarot ou toutes ces billevesées à la mode. »

Si cette phrase te correspond, et si tu veux être cohérent avec ton discours, alors n'oublie pas que Descartes est mort en 1650. Après lui, des chercheurs ont découvert la relativité et la physique quantique et leur cheminement intellectuel les a obligés à remettre en question de nombreuses certitudes. Beaucoup se sont alors intéressés aux philosophies orientales, étonnés d'y trouver des convergences de vue avec leurs découvertes. C'était il y a un siècle. Depuis, les idées ont encore progressé.

L'intellect est un beau moteur d'évolution dans la vie. Mais si c'est la voie que tu choisis, alors tu dois l'utiliser jusqu'au bout, avec courage et sincérité, et elle te mènera également vers de très belles ouvertures. Mais, bien que passionnante, ce n'est pas la voie la plus simple ni la plus rapide.



Avertissement : Si l'aspect un peu technique de la première partie du texte est inconfortable, se référer directement au message en italique.

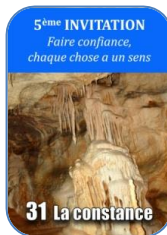
Deuxième principe de thermodynamique :

Toute transformation d'un système thermodynamique s'effectue avec augmentation de l'entropie globale incluant l'entropie du système et du milieu extérieur. On dit alors qu'il y a création d'entropie.

La fonction d'état entropie : S , a été considérée comme une mesure du désordre.

Cette loi de thermodynamique énonce que tout système va vers la tiédeur, qui est une forme de pourrissement allant vers l'absence d'évolution, une sorte de petite mort. Or, localement, la création de la vie ne respecte pas ce principe. Au contraire, la vie crée de l'ordre et de l'organisation. Les scientifiques ont alors inventé le terme de "néguentropie" pour décrire ce beau phénomène.

Fais confiance à la vie, même si tu ne comprends pas comment elle peut trouver une solution à ta propre situation. Regarde ta main. Elle est en vie et le restera tant qu'elle fera partie de ton corps. Tu n'as aucune inquiétude à ce sujet. Pourtant, si elle devait être séparée de ton corps il ne te serait pas possible de la maintenir en vie, c'est beaucoup trop compliqué, tu ne saurais comment faire. Tu fais partie du Tout, qui prend soin de toi autant que ton corps s'occupe de ta main. C'est l'ego et la peur qui te font croire que tu es séparé(e) du Tout. Fais confiance, et relaxe-toi.



La question de la confiance est étroitement liée à celle du doute. On manque de confiance lorsqu'on doute, et on doute parce qu'on pense que ce à quoi nous aspirons n'est pas possible. Pourtant, à l'image de cette cathédrale de pierre créée par l'écoulement de l'eau dans cette grotte durant des années, les plus grandes réalisations deviennent possibles lorsqu'on associe la foi et la constance.

Ne t'arrête pas à cause du doute. Lorsque tu as trouvé ta voie, marche ton chemin avec détermination et constance.



Carl Gustav Jung a inventé le terme de synchronicité pour décrire des événements reliés par leur sens et non par leur cause. Avec Wolfgang Pauli, prix Nobel de physique, il a écrit l'ouvrage "Synchronicité comme principe de connexions a-causales" (1952).

A force de voir les synchronicités dans les histoires de ses patients, cette réalité est devenue une évidence, à tel point qu'il en a inventé un terme et souhaité le faire connaître au plus grand nombre. Ce point de vue est aujourd'hui largement partagé.

Apprends à voir les synchronicités dans ta vie. Plus tu les observes, mieux elles t'apparaissent, et tu comprends alors que tu n'as pas à te soucier, les panneaux indicateurs abondent pour te montrer le chemin.

33 L'intuition

Les chakras

5^{ème} INVITATION
Faire confiance,
chaque chose a un sens



Le sixième chakra, ajna, est situé entre les deux sourcils. Egalement appelé le troisième œil, c'est un chakra féminin. Les ouvertures de troisième œil sont décrites comme des accès à des facultés inhabituelles comme la clairaudience, la clairvoyance et les facultés télépathiques. Ces capacités extraordinaires sont rares et ne sont pas données à tout le monde. En revanche, nous pouvons tous apprendre à développer notre intuition et à suivre ainsi notre guide intérieur.

Fais-toi confiance, écoute-toi. Plus tu le feras, plus ce sera facile de prendre les bonnes décisions et de sentir avec conviction que tu marches bien sur ton propre chemin.

34 La gratitude

Outils

5^{ème} INVITATION
Faire confiance,
chaque chose a un sens



Entrer en gratitude est un cercle vertueux. Plus nous regardons les cadeaux que nous offre la vie, plus nous les voyons, et plus nous apprécions les petites choses, qui abondent.

Apprends à voir et à remercier pour tout ce que tu reçois, qui est au-delà de ce que tu désires. Fais taire le mental qui veut toujours plus, et écoute cette petite voix en toi qui te montre le chemin de la gratitude.

35 GOSC

Application

5^{ème} INVITATION
Faire confiance,
chaque chose a un sens



GOSC, Grand Organisateur des Synchronicités et Coïncidences.

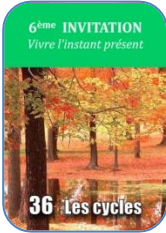
Si tu as compris le sens et l'abondance des synchronicités dans ta vie, de cette guidance à laquelle tu peux faire confiance, mais que tu es fâché avec les religions et que tu refuses toute obéissance, alors tu peux t'adresser à GOSC. Tu peux ainsi découvrir le sens et la puissance de la prière, ce qui apportera encore plus d'eau à ce moulin inépuisable.

6^{ème} INVITATION : Vivre l'instant présent

La nature suit son propre rythme et le moment présent est le seul dans lequel nous vivons. Bien souvent, nous avons tendance à vivre dans le passé, avec nostalgie, ou dans le futur, avec attente ou inquiétude. Vivre l'instant présent est la seule stratégie recommandée par l'univers.

36 Les cycles

Loi de la nature



Dans l'univers, les cycles sont omniprésents. Le jour, la nuit, les saisons, le cycle de l'eau, des naissances et des morts, les marées, même le soleil suit un cycle de plusieurs années visible par ses tâches solaires. Rien n'y échappe. Et la nature est adaptée. Les animaux nocturnes voient dans le noir, les bourgeons attendent le printemps, et les ramasseurs de coquillages récoltent à marée basse. Etre à l'écoute des rythmes qui nous influencent, de façon interne ou externe, nous permet de nous mettre en phase, en cohérence, et de mieux vivre.

Ne cherche pas à nager contre le courant, inévitablement changeant, mais apprends à vivre avec et à en faire ton allié.

37 S'épanouir

Création de la nature

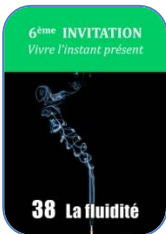


Ce n'est pas en tirant sur la tige d'une fleur qu'elle poussera plus rapidement. S'il faut neuf mois à une femme pour faire un enfant, cela n'entraîne pas pour autant que neuf femmes peuvent faire un enfant en un mois.

Vivre l'instant présent, c'est aussi accepter que les choses en soient là où elles sont, et comprendre que c'est parfait ainsi. Le processus d'épanouissement est en œuvre en toi, apprends à le voir et à t'en extasier.

38 La fluidité

La roue des 7 invitations



La roue des 7 invitations de l'univers est un outil permettant de voir comment nous vivons et ce qui doit être amélioré dans nos vies. Pour qu'elle tourne bien, il faut développer le centre et équilibrer les côtés, comprenant les parties croissance et décroissance. Il est nécessaire de mettre de l'énergie pour entretenir la rotation, mais encore faut-il le faire avec le bon dosage, comme un nageur doit glisser dans l'eau de façon très fluide, et éviter de faire des remous qui lui feraient perdre de l'efficacité.

Avertissement : Si l'aspect un peu technique de la première partie du texte qui suit est inconfortable, se référer directement au message en italique.

En termes de dynamique des fluides, l'écoulement doit rester laminaire, car lorsqu'il devient turbulent, l'énergie se disperse au lieu de contribuer au déplacement. Cela apparaît très nettement en regardant la fumée du bâton d'encens sur la photo de cette carte. Elle s'élève de façon très fluide au début, en allant de plus en plus vite sur une trajectoire droite. Puis, elle se met à tourner, faire des boucles, générer des vortex, c'est-à-dire des petits tourbillons. Elle perd alors beaucoup d'énergie et ralentit. C'est ainsi que de petits aérofreins parviennent à ralentir d'immenses avions, simplement

en cassant l'écoulement d'air, qui passe alors du mode laminaire au mode turbulent, ce qui se traduit par une augmentation de la traînée, c'est-à-dire un freinage intense de l'avion.

Il est inutile de forcer outre mesure, cela t'épuise et est moins efficace. Cela ne sert qu'à te rassurer en te disant que tu fais des efforts et ne peux pas faire plus. Mais qui te demande de faire des efforts ? Trouve la juste mesure, et profite du paysage.

39 Pluie et vent

Pratique



La pluie et le beau temps ont toujours fait un sujet de discussion... Certaines personnes s'en plaignent beaucoup, tandis que d'autres s'adaptent et accueillent le temps qu'il fait, sachant que de toute façon, elles ne peuvent rien y changer. Apprendre à vivre l'instant présent peut être vu comme la mise en œuvre d'une philosophie difficile demandant efforts et patience. Pourtant, à l'image du « lâcher-prise », non seulement cela peut se faire simplement et naturellement, mais en plus les rythmes naturels qui nous entourent nous y invitent.

Cette carte est la carte de l'acceptation. Il ne te viendrait pas à l'idée de bronzer par temps de brouillard, c'est déjà un premier pas vers vivre l'instant présent. Tu peux accueillir les choses telles qu'elles sont, ou bien les rejeter, ça ne changera souvent que ton état intérieur. Sans rien modifier à l'extérieur de toi, tu peux appréhender ta vie différemment et vivre davantage de bonheur.

40 La voix

Les chakras



Le cinquième chakra, situé au niveau de la gorge, est le centre de l'expression. La voix est un véritable trésor, un outil de transformation fantastique, de plus en plus reconnu et utilisé comme support de thérapie. En effet, sortir sa voix pour chanter ne peut se faire qu'en se libérant des blocages psychologiques profonds. Il y a un lien entre la voix et l'état intérieur, ce qui fait qu'en travaillant sa voix, en apprenant à chanter, ou même simplement à sortir des sons à différentes tonalités, nous nettoions notre inconscient.

Le cinquième chakra est aussi celui de la création intellectuelle, du langage et des mots.

Chante, crie, hurle, chantonne, parle, pose les mots, seul ou en public, à l'oral comme à l'écrit... Et ne t'interdit pas d'y prendre du plaisir. C'est une voie privilégiée vers la libération de ton être intérieur.

41 sourire

Outils



Lorsque nous sourions, notre organisme sécrète des hormones du bonheur, que le sourire soit sincère ou forcé. Un simple sourire partagé avec un inconnu est une grande source de satisfaction. Certaines personnes sourient beaucoup et souvent. En vieillissant elles ont les rides du sourire fortement marquées, et c'est pourquoi nous trouvons qu'elles ont un beau sourire. D'autres ont des rides d'expression sévère ou triste. Elles sont moins agréables à côtoyer. Nous avons le choix de nous diriger vers l'une ou l'autre de ces catégories.

Fais l'expérience, juste là, maintenant : souris, et ressens. A chaque fois que tu le peux, pense à sourire, et cela deviendra de plus en plus naturel. En plus c'est fortement contagieux. Cette carte te propose également d'inviter le rire dans ta vie.

42 La joie

Application



La joie est un état très naturel chez l'enfant, que nous pouvons retrouver bien plus facilement que ce que nous pensons, si nous ne nous l'interdisons pas. La joie s'exprime et se partage. Certaines personnes ont besoin de prétextes ou d'artifice comme un verre ou deux d'alcool pour ensuite laisser s'exprimer leur joie. Si cette levée d'inhibition donne accès à la joie, cela signifie qu'elle est bien là, parfois toute proche, mais que nous n'osons pas l'exprimer, par peur d'être mal perçu. Dommage, car lorsqu'on le fait, on permet aux autres de le faire plus facilement également.

Contacte et laisse s'exprimer ta joie intérieure. Cela peut être légèrement difficile au début, mais avec de la pratique, cela devient vite addictif...

7^{ème} INVITATION : Se reposer

Tout est cyclique dans l'univers, avec un temps moteur, et un temps de détente. Le repos est indispensable dans la nature, aussi bien pour les végétaux que pour les animaux. Fortement conditionnés par l'éducation, nous avons souvent tendance à l'oublier. Cette invitation nous le rappelle.

43 La paresse

Loi de la nature

7^{ème} INVITATION
Se reposer



43 La paresse

Dans Principe de la moindre quantité d'action pour la mécanique (1744), Maupertuis définit l'action comme suit :

« L'action est proportionnelle au produit de la masse par la vitesse et par l'espace. Maintenant, voici ce principe, si sage, si digne de l'Être suprême : lorsqu'il arrive quelque changement dans la Nature, la quantité d'action employée pour ce changement est toujours la plus petite qu'il soit possible. »

De là à justifier la paresse, il n'y a qu'un pas...

Et pourquoi ne pas le franchir. En effet, la paresse n'est pas uniquement ce vilain défaut qu'on nous a reproché durant toute notre jeunesse. C'est également un très bon garde-fou contre les burn-out, ce mal si répandu aujourd'hui. La paresse nous incite à prendre du recul et à nous reposer. Dans la nature, les animaux passent beaucoup de temps à se reposer, alors pourquoi ferions-nous exception ?

Si te ressens parfois de la paresse, ne te condamne pas, fais-toi en une alliée.

44 Enneigé

Création de la nature

7^{ème} INVITATION
Se reposer



44 Enneigé

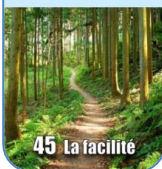
Lorsque la neige s'installe dans un paysage, tout devient subitement plus calme et apaisé. On sent bien alors que ce calme est salutaire. Ne dit-on pas que la nature se repose ? Nous faisons partie de la nature, et nous avons également besoin d'apprécier et de vivre le calme et le repos, source d'innombrables bienfaits.

Profite de la nuit pour te reposer et de l'hiver et des périodes calmes pour apprécier de ralentir un peu dans la vie.

45 La facilité

La roue des 7 invitations

7^{ème} INVITATION
Se reposer



45 La facilité

La nature ne choisit pas les stratégies les plus compliquées, mais au contraire opte toujours pour la facilité. De même que les choses les plus complexes sont souvent constituées d'éléments simples, la facilité mène plus loin que la difficulté. Souvent, notre surmoi nous donne des injonctions à ne pas choisir ce qui semble facile. C'est un scénario souvent retransmis de génération en génération mais qui n'est pas le plus efficace. Un enfant choisit la facilité en jouant, pourtant, il explore et crée bien plus qu'un adulte trop conditionné.

Ne complique pas inutilement les choses. Vis simplement et facilement.

7^{ème} INVITATION
Se reposer



La sieste est un élément incontournable pour beaucoup d'animaux, et dans de nombreuses cultures, mais pas tellement en occident. Il a pourtant été démontré que nous sommes plus efficaces après la sieste. On pourrait alors croire que les employeurs vont l'imposer, et ce n'est pas le cas. Nous subissons le poids des convenances et des habitudes. Sur ce plan également, les mentalités évoluent doucement, mais cela tarde à se traduire dans les comportements.

Apprends à écouter ton corps, vois ce qui est bon pour toi, et comprends que tu peux t'autoriser bien plus que ce que tu penses. La sieste, même juste sous la forme de quelques minutes assis(e) à se reposer, fait partie de ces petits changements que l'on peut apporter à la société en se les appliquant déjà à soi-même.

7^{ème} INVITATION
Se reposer



Le premier chakra est le siège de nos besoins primaires. Nous sommes des mammifères qui avons survécus dans la jungle. Pour cela, nous sommes conçus pour nous activer chaque jour. Nous devons marcher plusieurs heures pour trouver notre nourriture, et courir pour échapper à nos prédateurs. Dans cette optique, notre corps est capable de stocker des réserves d'énergie sous forme de sucres ou des graisses, pour les libérer en cas de besoin. Nous supportons les efforts car la dépense physique nous fait produire des endorphines, qui ont été appelées les hormones du bonheur. A côté de cela, en cas de danger, nous

sécrétons de l'adrénaline et du cortisol, des hormones du stress qui nous donnent un surplus d'énergie pour fuir ou combattre.

En gros, cela signifie que nous sommes censés être saturés d'hormones du bonheur, sécrétées par les heures de travail physique quotidien, ce qui était le cas il n'y a pas si longtemps. Et notre humeur se construit sur cette composition sanguine.

Quelle est notre réalité aujourd'hui ? La plupart du temps, nous sommes saturés de sucres et de graisses que nous avons acquises sans le moindre effort et que notre corps peine à éliminer, tandis que nous subissons souvent un stress qui se retrouve dans la composition chimique du sang. Comment imaginer être pleinement heureux dans ces conditions ?

Dans son dernier ouvrage, *Plaidoyer pour l'altruisme* (Nil éditions, 2013, p. 13), le philosophe Matthieu Ricard fait état d'une enquête intéressante réalisée aux Etats-Unis. La première question était la suivante : « Qui admirez-vous le plus, le Dalaï-lama ou Tom Cruise ? » A cette question, 80% des personnes interrogées ont répondu : « Le Dalaï-lama ». Puis venait cette autre question : « Si vous pouviez choisir, qui des deux préféreriez-vous être, le Dalaï-lama ou Tom Cruise ? ». Et là, 70% des personnes interrogées ont répondu : « Tom Cruise ».

Il eut été intéressant d'ajouter à ce sondage la présentation de l'analyse sanguine moyenne de ces deux personnes. En effet, en général, les pratiquants de la méditation ont un taux d'hormones du bonheur élevé, tandis que ceux qui courent, même avec succès, après la réussite matérielle, subissent un stress important, et celui se traduit par une composition sanguine reflétant ces tensions permanentes.

Il y a fort à parier que le choix des personnes interrogées se porterait alors sans hésiter sur la composition sanguine offrant davantage de bonheur et moins de stress.

Cette carte est celle de l'hygiène de vie, avec une nourriture saine et de l'exercice physique quotidien.

Endorphines ou adrénalines et cortisol. Plaisir ou stress, à toi de choisir en adaptant ton hygiène de vie. Cela demande des efforts s'il est nécessaire de remplacer la sédentarité par des activités physiques, car il est alors difficile de remettre en action un corps trop longtemps inactif... Mais c'est dur au début seulement, il est démontré que l'effort physique régulier devient rapidement un plaisir dont on ne souhaite plus se passer.

48 Laisser faire

Outils

7^{ème} INVITATION
Se reposer



On a tendance à vouloir agir pour modifier les choses, par impatience. Pourtant, à l'image de ces noix sur cette photo, il est souvent plus judicieux d'attendre et de laisser le temps au temps. Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage, dit l'adage.

Relaxe-toi, et profite de ce qui est bon pour toi plutôt que de te focaliser sur ce que tu voudrais autrement. Laisse le temps agir.

49 La simplicité

Application

7^{ème} INVITATION
Se reposer



Simplement.

Reste simple, tout simplement, et profite des cadeaux d'une vie saine et ouverte aux autres.

50 Le cheminement

Les 7 invitations de l'univers



« Il y a autant de voies vers Dieu que d'individus sur la Terre. » Mahatma Gandhi

Le cheminement personnel est comme un voyage incluant les dimensions physiques, psychologiques, spirituelles, thérapeutiques et initiatiques. Comme dans la vie réelle, il peut se faire avec plusieurs modes de transport et des correspondances. Dans ce cheminement, il est bénéfique de ne pas se cristalliser sur la première voie rencontrée, d'en essayer plusieurs et de ne pas hésiter à changer lorsqu'on a retiré un enseignement suffisant, sans s'installer dans un confort routinier.

Il y a de nombreuses voies. Tirer cette carte peut être vu comme une invitation à approfondir son cheminement. Pourquoi pas avec l'invitoscope® et les invitations de l'univers ?

Découvrez L'INVITOJEU, l'autre jeu des 7 invitations de l'univers

C'est quoi au juste, l'Invitojeu® ?

Invitojeu®, c'est avant tout une invitation pour se réunir, créer des moments de partages, de joie, de convivialité mais également un moyen ludique et puissant, d'expérimenter la solidarité, la qualité d'écoute et l'entraide. L'espace de jeu devient un miroir donnant un éclairage inédit sur chaque chemin personnel, à travers des règles très simples.

L'animateur proposera des pistes d'exploration issues de domaines aussi variés que l'improvisation théâtrale, les ateliers du rire, le yoga et d'autres pratiques.

Invitojeu® propose, en nous déplaçant sur le plateau avec l'aide de ce « hasard » qui fait si bien rouler les dés, d'observer nos comportements dans différents domaines et d'avoir accès à des prises de consciences pouvant se traduire par autant d'invitations à avancer sur notre chemin d'individuation.



Pourquoi et pour qui ?

Parce que, entraînés dans le flot incessant de la vie, nous pouvons avoir le sentiment de subir.

Pourtant, ce n'est pas faute de réfléchir et de chercher des solutions mais on a souvent l'impression de tourner en rond. Il est alors temps de regarder la situation depuis un autre point de vue, décalé.

Tandis qu'on a tendance à rester sur le plan de l'intellect, **Invitojeu®**, en nous entraînant sur un terrain ludique, nous reconnecte à nos émotions et à nos intuitions, dans l'énergie du cœur et du partage et développe naturellement notre spontanéité et notre créativité.



Utilisant également des techniques inspirées du codéveloppement, les ateliers sont alors l'occasion d'adresser une question particulière, dans différents domaines de vie.

Il peut s'agir de problèmes personnels, tels une recherche de sens ou d'équilibre entre les valeurs familiales, spirituelles et professionnelles, ou bien collectifs.

Ainsi, un groupe pourra trouver des pistes de développement pour un projet commun, tandis qu'une association établira sa nouvelle stratégie de communication ou une équipe, son programme de diversification.



Mettez en jeu toutes vos potentialités !

Les différents domaines d'activités mis en œuvre lors d'un atelier **Invitojeu®** nous offrent une escapade en-dehors de notre zone de confort en nous invitant à quitter le « mode mental automatique », géré par les territoires limbiques du cerveau.

Cela nous permet d'explorer d'autres possibilités, activant ainsi toutes les zones cérébrales.

Le format

Une partie se joue entre 4 et 20 personnes et se déroule sur une demi-journée ou une journée.

Des ateliers peuvent être mis en place sur simple demande.

Contactez Hervé Bellut
06. 29. 61. 66. 85
herve.bellut@free.fr
www.invitoscope.com



- *Décoder la vie sous l'éclairage des lois de la physique est un domaine qui a toujours accompagné Hervé Bellut, l'incitant à étudier l'astrophysique et la physique quantique, puis à partir à l'exploration intérieure à travers la psychanalyse, la méditation et l'enseignement du yoga.*

Approche à la fois de la science et du quotidien, ce livre, sur lequel s'appuie l'invitoscope®, nous convie avec enthousiasme à redécouvrir nos possibilités, à retrouver du sens, à vivre plus simplement et plus pleinement, vers une harmonie avec l'environnement et l'entourage.

Pour davantage d'informations sur les stages, conférences et ateliers proposés dans le cadre des 7 invitations, de L'INVITOSCOPE® et de l'INVITOJEU® contacter Hervé Bellut (courriel herve.bellut@free.fr) ou consulter www.invitoscope.com.

Crédits photos : © Stephen John Purnel Schuttersotck, Vitalii Shcherbyna, Antoine Favre, Péric Morisse, photoroad, Elnur Amikishiyev, stocksolutions, creative4m, Andrey Pavlov, likelike, jager, Rolando Da Jose, Sergey Drozdov, Pamela Burgess, Vincent Pujol, Andrey Guryanov, Maksym Bondarchuk, Le Moal Olivier, Monika Gniot, Dianne Maire, Andreas Guskos, Tudor Antonel Adrian, Anikasalsera, akiyoko, portokalis, Kiraly Zoltan, Maksym Bondarchuk, Pablo Yoder, Kris Vandereycken, Julija Nikerina, xalanx, Balazs Toth, Eric Isselee, Bryan Fickett, Jocelin Morison, Ryan Pike, stellargems, Michele Cornelius, Phongphanich Limprasutr, Marco Lavagnini, Sergio Barrios, Galyna Andrushko, Huseyin Bostanci, lightwise, Eugene Kalenkovich, isoga, Pavel Timofeev
Conception graphique © Hervé Bellut

