ARNAUD THULY

LA VOIE DU MAGE

BIEN DEBUTER: ENTRAINEMENTS PREPARATOIRES

ALLIANCE MAGIQUE EDITIONS

La Voie du Mage :
Bien Débuter -
Entraînements Préparatoires

Nouvelle Édition

« *Ayez confiance, ne pratiquez pas seulement votre art, mais plongez-vous dans ses secrets. Ce n'est qu'ainsi et par la connaissance que l'homme s'élève jusqu'à la divinité* »

Ludwig van Beethoven

Arnaud THULY

La Voie du Mage :
Bien Débuter
Entraînements Préparatoires

Nouvelle Édition

2014
Editions Alliance Magique

Blog de l'auteur : *www.portail-esoterique.com*

Page Facebook de l'auteur : *www.facebook.com/ArnaudThuly*

Editions Alliance Magique
63 rue monge
32500 Fleurance
FRANCE
www.alliance-magique.com

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art; L122-4).

Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Crédit Photos :
Couverture : Melek Ta'us revisité : Arnaud THULY
Montage Grahique : Sylvain Louis
Autres images : Arnaud THULY

© Editions Alliance Magique. Tous droits réservés.
ISBN : 978-2-36736-000-3
Seconde Édition
Dépôt légal : 2eme trimestre 2014

Cet ouvrage est dédié à ma fiancée Julia et à mes parents, qui m'ont

soutenu sans interruption et ont fait preuve d'une incroyable abnégation pendant les moments difficiles que ma santé nous a fait traverser. Sans votre amour sans faille, rien de tout cela n'aurait pu être possible.

Je dédie également cet ouvrage à tous les membres de la « communauté » qui s'est créée autour de l'Alliance Magique pendant ces 8 dernières années. Merci pour votre soutien tout au long de cette période, sans vos encouragements ce livre n'aurait pu voir le jour. Cet ouvrage, c'est aussi un peu le vôtre…

Avant-Propos

Comme beaucoup, je n'ai pas eu la « chance » de naître dans une famille tr portée sur l'ésotérisme. Mes parents voyaient surtout dans ce milieu les multiples dérives auxquelles nous ont si souvent confronté les médias, images bien souvent déplorables conditionnant un peu plus chaque jour les réactions d'un public qui considère aujourd'hui l'ésotérisme comme une vaste supercherie, héritage de l'ignorance et des divagations de nos ancêtres. Quelle tristesse…

Je conçois ainsi fort bien leur réaction le jour où je leur ai annoncé mon intérêt prononcé pour les sciences occultes et mon envie de m'y adonner. Comment leur en vouloir dans le fond, quand on voit l'attrait que représente ce milieu pour les charlatans de tous poils, profitant de la tendance générale qui consiste à rêver sa vie plutôt qu'à vivre ses rêves.

C'est dans ce contexte pas toujours simple que je me lançais dans l'étude des sciences occultes vers l'âge de quatorze/quinze ans… tout seul… ce qui est loin d'être évident…

Internet commençait déjà à proposer à l'époque les premiers sites informatifs sur le sujet, et les nouveaux forums francophones offraient quant à eux les premiers débats. Déjà à l'époque, la quantité d'incertitudes qui se masquaient derrière les multiples affirmations des uns et des autres m'avait laissé dubitatif. Je me souviens encore des premières réflexions que je me suis faites alors :

- tout le monde parle de ses certitudes sans avoir rien testé et personne n'est d'accord ;
- tout le monde parle de tolérance et d'ouverture d'esprit mais personne ne prend la peine d'écouter l'autre et tout débat qui pourrait un tant soit peu évoluer et devenir intéressant se retrouve inévitablement confronté à cette lassante affirmation mettant un terme définitif à tout débat constructif : « j'ai ma vérité et tu as la tienne » ;
- beaucoup cherchent mais la majorité d'entre eux ne semble pas savoir vraiment par où commencer à chercher…

Et pour cause ! Depuis le milieu du siècle dernier, les librairies sont inondées de livres d'auteurs plus ou moins sérieux, proposant quantité de rituels inventés ou plagiés à droite à gauche, la plupart du temps totalement

inefficaces et donnés sans la moindre explication sur les raisons de l'effectivité de la pratique magique. Le truc « passe-partout » de ces dernières années fut de servir à tout va le principe des correspondances liées à la loi de l'analogie. Elle servit de justification, même biaisée car mal employée (et souvent mal comprise), à la création de multiples ouvrages, dont plusieurs best-sellers.

Quant aux auteurs qui se prêtèrent au jeu de nous livrer leur vision des choses, quelle déception de constater qu'elle tombait si souvent dans un « new-agisme » sirupeux ou dans une « pseudo initiation » élitiste et pompeuse tournant le lecteur vers du développement personnel d'avantage que vers une véritable pratique magique.

Et pour l'étudiant sérieux qui souhaitait sincèrement s'instruire et débuter, si peu de choses...

Quel plaisir pour moi à seize/dix-sept ans de faire la découverte des écrits de Franz BARDON et de son «Le Chemin de la Véritable Initiation Magique »[1] (LCVIM pour les intimes). J'ai rapidement dévoré l'ouvrage, et c'est avec sérieux que j'ai débuté son entraînement.

Ayant quitté le cocon familial vers l'âge de dix-huit/dix-neuf ans, comme le font tant de jeunes de nos jours, je consacrais une partie de ma vie d'étudiant à travailler les exercices donnés par F.Bardon.

Pourtant, bien des choses me gênaient, tant dans sa partie théorique que dans sa partie pratique qui me semblait ne pas forcément nous préparer à tout (ou plutôt qui voulait peut-être trop bien faire mais qui, par son aspect initiatique spécialisé, se coupait de la réalité de nombreuses pratiques magiques). Ce qui n'a pas empêché le débutant que j'étais de suivre bien sagement les enseignements du « maître ». Pratiquant alors la magie de façon peu régulière, je m'entraînais et je lisais beaucoup pendant les nombreuses plages horaires de liberté que m'offrait la vie estudiantine. La lecture des divers ouvrages m'avait ouvert certains horizons mais également empli de certaines certitudes, si fréquentes à cet âge.

Il aura fallu attendre mes dix-neuf ans pour qu'un ami me renvoie à juste titre dans mes pénates. « Tu as beaucoup de connaissances, mais tu es comme une peinture vide, car ces connaissances ne sont pas les tiennes ».

Cette simple phrase eut sur moi l'effet d'un électrochoc et je me décidais à tout reprendre à la base, à zéro, en cherchant par moi-même, afin d'acquérir une compréhension réelle des phénomènes que j'avais étudiés, sans les analyser au travers du filtre inculqué par d'autres.

Quelle ne fût pas ma stupeur de découvrir que tout cet entraînement magique si complexe, si long et si contraignant, si « soi-disant parfait », ne m'avait finalement préparé que de façon superficielle à ce qui m'attendait. Il m'avait fort heureusement donné des bases solides dans les diverses techniques primaires nécessaires à la pratique magique, mais il avait occulté certains des éléments qu'un mage se doit de développer s'il ne veut pas risquer de tomber dans l'illusion et de devenir un jour l'esclave de ses pratiques.

En 2004 naissait l'Alliance Magique, espace que je souhaitais mettre à disposition des praticiens afin qu'ils puissent trouver le matériel pour leur pratique qui faisait souvent défaut à cette époque ou qui coûtait jusqu'alors si cher.

Au cours des huit dernières années, j'ai vu défiler des milliers de personnes de tous âges qui cherchaient à débuter en magie. Une partie d'entre elles s'est lancée dans l'ouvrage mentionné précédemment, d'autres ont cherché les bases sur le web et s'y sont bien souvent perdues. Toutes celles qui sont restées sur cette voie ont toutes ou presque développé les mêmes lacunes, une mauvaise gestion de leur énergie, une capacité énergétique mal exploitée, un corps physique non harmonisé aux capacités énergétiques etc. , et ce même chez ces brillants érudits se targuant du titre « d'initiés » de telle ou telle organisation occulte.

Plus de dix ans ont passé depuis mes premiers pas sur le sentier du temple, et pourtant, bien peu de choses ont changé. Les livres qui continuent de sortir dans les librairies parlent toujours de rituels sans donner de véritable préparation préalable, et nombreux sont les débutants qui ne savent toujours pas par où commencer et qui finissent généralement soit par abandonner, soit par se lancer tête baissée dans la pratique, sans y être préparé correctement. L'époque du « un an et un jour d'apprentissage » avant de se lancer dans la pratique magique semble désormais bien loin…

De ce triste constat est né cet ouvrage, qui n'a pas d'autre prétention que d'essayer de vous préparer le mieux possible à la pratique magique, sans faire preuve de dogmatisme afin de ne pas vous entraver dans le choix de la tradition que vous déciderez d'emprunter par la suite.

J'ai parfaitement conscience que ma philosophie est assez atypique, et peut même apparaître comme… décalée…

De nos jours, la plupart des ouvrages de magie proposent du « prêt à consommer », racontant qu'on peut obtenir tout ce que l'on veut avec « *quelques bougies, un peu d'encens et une petite prière pour faire joli et hop c'est parti pour la deux* » ! Dans le principe, ce n'est pas faux. Dans la pratique, cela demande de faire appel à des facultés qu'il est nécessaire de développer et de maîtriser si on espère sincèrement obtenir des résultats concrets.

De plus, se limiter à cette vision des choses revient à se mettre les mains sur les yeux pendant que l'on conduit. Combien de fois ai-je entendu des débutants (ou des praticiens qui parce qu'ils avaient un peu d'expérience se croyaient déjà expérimentés) dire « *moi je pratique sans cercle et je n'ai jamais eu le moindre problème* » ou encore « *la magie ce n'est pas dangereux* » ou pire encore « *moi je suis quelqu'un de bon et je ne veux faire que le bien donc je ne vois pas pourquoi j'aurais quelque chose à craindre* ». Soyons clair, malgré toute votre bonté d'âme et toute votre générosité, si vous tombez nez-à-nez avec un lion qui n'a pas mangé depuis un mois, il vaudrait mieux que vous ayez appris à courir vite…et ce n'est pas parce que dans l'histoire, quelques prophètes ou saints hommes ont réussi à faire se coucher le lion que tout le monde peut y parvenir. C'est justement parce que ce qu'ils ont fait était exceptionnel qu'on s'en souvient encore… ayons une pensée pour tous les autres qui ont fini en apéritif…

Il n'en va pas différemment dans la pratique magique. Le monde invisible n'est pas « peuplé » que d'entités bienveillantes et même s'il est vrai que nous avons plus facilement tendance à attirer ce qui nous ressemble, rares sont les personnes qui peuvent prétendre à l'absolue pureté d'âme.

Je n'aurai de cesse de le répéter tout au long de cet ouvrage : ce n'est pas parce que nous sommes dans le domaine de l'intangible que rien de ce que nous faisons n'est sans risque ni sans conséquence ! Ce n'est pas non plus parce que certains n'ont pas connu de problèmes que ce qu'ils font n'est pas

dangereux. Bien sûr, on peut se lancer à l'aveugle, et bien sûr on peut très bien malgré tout ne pas rencontrer de souci, mais procéder ainsi revient plus ou moins à jouer à la roulette russe en permanence. On peut échapper quatre-vingt-dix-neuf fois aux problèmes et ne pas y échapper la centième.

La pratique magique peut être un merveilleux outil d'épanouissement, une formidable source d'opportunités et de changements quand c'est correctement réalisé. Mais chaque acte magique vous confronte à de multiples dangers, qui peuvent venir de l'extérieur mais également de vous-même.

Je ne cherche pas à vous faire peur, mais à vous faire prendre conscience des réalités de la pratique magique que l'on omet trop souvent de spécifier parce que nous sommes dans un domaine qui prête bien trop à la rêverie.

Par un entraînement rigoureux visant à améliorer vos compétences tant physiques que mentales, vous réduirez considérablement les risques et apprendrez à vous y confronter dans de bonnes conditions. Car disons-le clairement : le risque le plus grand que vous puissiez rencontrer en magie est celui de ne pas être prêt à affronter ce qui se présentera à vous, qu'il s'agisse d'un phénomène extérieur ou de vos propres démons. Si vous êtes prêt, quoi qu'il puisse arriver, vous serez en mesure de le surmonter dans de bonnes conditions et d'en sortir grandi.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Tout au long de cet ouvrage, vous constaterez que j'emploie régulièrement les termes de « mage », « magiste », « praticien », mais jamais celui de sorcier(e). Que personne ne s'en offusque, il ne s'agit pas à mes yeux d'établir une distinction entre les deux, mais cela vient tout simplement du fait que dans la vie de tous les jours, je n'ai pas pour habitude d'utiliser ce terme de sorcier (même pour désigner ceux qui se revendiquent comme tel). Je tiens d'ailleurs à spécifier qu'à mes yeux il n'existe aucune différence entre un « mage » et un « sorcier(e) ». Je lis régulièrement (y compris chez certains des auteurs que j'affectionne énormément) des tentatives de différenciation des deux, expliquant par exemple qu'un mage aurait compris ce qu'il fait alors qu'un sorcier ne ferait que pratiquer sans comprendre. Cette définition a tendance à me faire sourire, elle prouve simplement que celui qui
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

la donne a suffisamment d'orgueil pour croire qu'il appartient à la première catégorie plutôt qu'à la seconde, et use de cette définition pour s'auto-congratuler en se plaçant sur un petit piédestal. Qui en effet irait dire qu'un sorcier est un béotien tout en revendiquant ce titre ? Personne ! A moins d'avoir une fâcheuse tendance au masochisme...

Ainsi cette différenciation n'a aucune raison d'être, un « sorcier » est parfois bien plus cultivé qu'un « mage » et comprend parfois bien mieux ce qu'il fait que ce dernier. Ce ne sont que des titres, et les titres ne servent qu'à enorgueillir ceux qui les utilisent. Bref, qu'aucun « sorcier(e) » ne s'offusque du fait que je n'emploie pas ce terme dans cet ouvrage, ce n'est qu'un travers de langage de ma part.

J'ai également pris le parti, tout au long de cet ouvrage, de m'abstenir de tout discours dogmatique. Cela risque de déconcerter bien des lecteurs et je vous prie de m'en excuser par avance, mais ce choix est totalement volontaire. Je m'amuse en effet parfois à constater que des auteurs commencent leur ouvrage en disant « vous trouverez tout ce que vous avez besoin d'apprendre dans cet ouvrage » ou encore « vous n'aurez besoin de rien d'autre que cet ouvrage pour connaître la magie »…

Le pire est que certains adhèrent à ce discours. Soyons sérieux un instant, iriez-vous croire par exemple un biologiste qui irait clamer que TOUT ce que vous avez à savoir sur sa discipline tient dans son ouvrage de trois cents pages et qu'il est inutile de lire d'autres livres ? J'ose espérer que non.

Il existe des milliers d'ouvrages, cela représente des millions voire des milliards de pages, et même ainsi on ne peut prétendre à avoir exploré intégralement un domaine. Et quelqu'un parviendrait à résumer ces milliards de pages en à peine trois cents ?

Autant mettre tout de suite les choses au clair, vous ne trouverez pas dans cet ouvrage « tout ce que vous devez savoir ». Comme je le disais, j'ai fait le choix de ne pas vous abreuver de théorie dogmatique, parce que je considère que cela ne vous apporterait rien et n'aurait pour conséquence que de vous influencer. En agissant ainsi je ne ferais que vous donner ma vision des choses, or elle n'est ni la seule, ni nécessairement la meilleure pour vous. Votre parcours de mage requerra forcément que vous lisiez des quantités et des quantités de livres. Pas un ou deux ! Des centaines ! Des milliers même peut-être si le cœur vous en dit. Il n'y a qu'ainsi que vous pourrez réellement

avoir une bonne vision de votre pratique.

Alors à quoi bon vouloir essayer d'expliquer des choses complexes en quelques lignes (au risque certain de les bâcler) alors qu'il vous faudra de toute façon lire d'autres ouvrages complets pour réellement pouvoir espérer appréhender correctement les choses ?

Je suis pour rendre accessible les informations mais je suis contre une vulgarisation malsaine. Je préfère donc mettre à votre disposition une bibliographie étoffée et la plus saine possible à la fin de ce livre afin que vous puissiez trouver des ouvrages qui vous aideront à découvrir de façon simple les différentes visions qui existent. A vous ensuite de choisir celle qui correspondra le plus à votre propre vision des choses, en n'oubliant pas qu'elle évoluera très probablement à mesure que vous avancerez dans votre pratique.

Tout est en perpétuelle évolution, rien n'est jamais figé, et rien ne doit l'être pour ne pas s'enfermer.

Vous ne trouverez donc pas dans ce livre LA vérité, pas plus que LE chemin à suivre absolument pour devenir le mage du millénaire, simplement des exercices que j'ai développés au fil des années pour mon usage personnel, et qui m'ont pour certains évités de gros ennuis dans la pratique magique qui est la mienne.

Lorsque vous serez parvenu à maîtriser pleinement ces exercices, **faites-les vôtres, modifiez-les, adaptez-les, améliorez-les**, car en ce monde rien n'est immuable, et si le mouvement présente toujours un risque de chute, c'est également là le seul moyen d'avancer.

[1][] - Le chemin de la Véritable Initiation Magique, 1956, édition Alexandre Moryason éditeur

Introduction

« *Lorsque vous lui ouvrez la porte, la magie est partout.* »
Olivier Lockert

Beaucoup à travers l'histoire se sont essayés à donner une définition de la magie qui puisse intégrer toute l'étendue des facettes qu'elle revêt, partant parfois dans de longues explications (souvent très justes mais nécessairement restrictives car très personnelles), mais à mes yeux, c'est dans cette courte phrase qu'Olivier Lockert définit le plus justement ce qu'est la magie en parvenant à en saisir l'essence profonde : celle d'un paradigme à part entière.

C'est une définition au caractère très philosophique et subjectif, et vous allez vous en rendre compte, cela peut vite devenir un problème.

J'accorde en ce qui me concerne une grande distinction entre la « magie » et la « pratique magique ». Le premier désigne un paradigme général, une vision du monde quasi philosophique où s'intègrent les notions de divinité, d'entités, d'énergies, de spiritualité etc…
Le second terme désigne l'application de ce paradigme comme constituant de la pratique du mage.

Ainsi, à mes yeux, ce n'est pas parce que l'on adhère au paradigme magique que pour autant on est en mesure de se revendiquer praticien en magie, et donc de se dire « mage ». Trop de gens aujourd'hui revendiquent ce titre au prétexte qu'ils adhèrent au paradigme magique, croient aux énergies, aux divinités et qu'ils pratiquent la divination, la radiesthésie, le magnétisme,

le reiki ou bien d'autres encore et que par vulgarisation, la magie étant tout, alors tout est magie.

Néanmoins, bien que ces pratiques fassent partie du paradigme magique, elles ne sont pas pour autant « la pratique magique », qui désigne à proprement parler la pratique rituelle (et ce depuis des milliers d'années), avec ses règles et ses lois, qui s'avèrent très différentes tant dans leurs fonctionnements que dans leurs conséquences de la plupart des autres pratiques ésotériques. Rien n'est plus irrespectueux - pour ne pas dire insultant - que de lire régulièrement sur les forums ou dans d'autres discussions des praticiens d'autres disciplines venir faire la morale et donner des leçons sur la pratique magique sans jamais avoir eu la moindre expérience des rituels magiques. Cela me fera toujours penser à des enfants persuadés de savoir qu'ils n'aiment pas un aliment sans jamais y avoir gouté. Avoir un avis sur tout (y compris ce que l'on ignore) est une chose, **l'imposer à d'autres comme une vérité en est une autre**.

J'accorde moi-même beaucoup de respect pour toutes ces pratiques et à leurs praticiens, et je m'y intéresse énormément car j'estime qu'il est important d'avoir une vue d'ensemble pour espérer comprendre correctement les mécanismes qui entrent en jeu dans nos pratiques, mais je n'irais pas pour autant faire la leçon sur un sujet que je méconnais sous prétexte que je pratique une discipline connexe. La tolérance et le respect des pratiques de chacun passent par l'acceptation et la reconnaissance de la différence qui existe entre ces pratiques. Ce n'est qu'en acceptant nos différences que nous pourrons un jour faire pleinement reconnaître nos pratiques, certainement pas en assimilant l'ensemble de manière grossière et sans distinction. Mais je m'égare…

Revenons à nos moutons. Pratiquer la magie, cela consiste tout simplement à mettre en action des forces par la volonté dans le cadre d'un rituel (qu'il soit purement mental ou physique), dans le but de réaliser un objectif librement défini par le mage. Cette distinction est importante, car la notion de liberté totale dans les possibilités de choix des objectifs est probablement un des éléments qui caractérise la pratique magique le plus distinctement et la différencie tant des autres pratiques ésotériques.

Cette volonté, nous allons la travailler tout au long de cet ouvrage afin

qu’au terme de celui-ci, vous en ayez acquis une parfaite maîtrise. Mais la volonté n’est pas le seul facteur rentrant en jeu dans les pratiques magiques, tous les aspects de l’être humain sont à explorer et à travailler, car ce n’est que par un subtil équilibre entre le corps et l’esprit que vous parviendrez à obtenir les meilleurs résultats. Nous prêterons donc tout au long de cet ouvrage une grande importance à cet équilibre, afin de développer vos capacités de la façon la plus harmonieuse possible.

Vous allez rapidement vous en rendre compte, vous aurez beaucoup d’exercices à pratiquer tout au long de votre parcours d’entraînement, et il vous faudra vous dégager une bonne heure chaque jour que vous consacrerez à ces exercices. J’ai parfaitement conscience que ce programme puisse vous paraître contraignant, après tout je débarque dans votre vie et vous annonce déjà qu’elle va être bouleversée. Bon…Mais ne vous y trompez pas, loin de moi l’idée de jouer au tortionnaire avec vous, ce programme a été mis en place de la manière la plus réaliste possible. Oui, j’ai bien dit réaliste, car en vérité, le temps, cela se trouve.

Ce sera d’ailleurs là votre tout premier travail : vous dégager du temps.

Comme tout un chacun, je suis convaincu que vous avez déjà des journées très chargées, et que l’idée de devoir trouver une heure par jour pour vous consacrer à votre entraînement magique vous parait déjà insurmontable. Mais la réalité est généralement toute autre. Prenez-vous les transports en commun pour aller travailler ? Vous constaterez que certains exercices sont faisables pendant vos trajets. Avez-vous des pauses dans la journée ? Vous constaterez que certains exercices sont faisables pendant vos moments de pause.
Passez-vous beaucoup de temps devant la télévision ou devant l’ordinateur en rentrant chez vous ? Eh bien voilà des créneaux que vous pouvez essayer de dégager pour vous entraîner.

Tout mit bout-à-bout, vous allez rapidement vous apercevoir que vous êtes en mesure de dégager bien plus de temps que vous ne l’imaginiez possible, que vous pourrez ainsi consacrer à votre entraînement. Il est même fort probable qu’avec un peu d’organisation, vous ne soyez finalement pas obligé de sacrifier le moindre de vos loisirs pour cela.

Néanmoins, rappelez-vous que tout est question de choix dans la vie, et que l'on n'a jamais rien sans rien. Si vous ne vous sentez pas l'envie d'essayer de changer vos habitudes, sachez que personne ne vous y oblige, pas plus que qui que ce soit ne vous oblige à pratiquer le programme d'entraînement donné dans cet ouvrage, ni au final à vous lancer dans la pratique magique. En revanche, si votre envie est sincère, alors vous parviendrez à sauter le pas et à trouver ce temps nécessaire pour vous y consacrer.

De nombreux exercices vous seront proposés tout au long de cet ouvrage. Il est souhaitable de prendre le temps de travailler chacun d'entre eux en vous référant au programme proposé à la fin de chaque niveau. Si vous avez l'impression de déjà maîtriser certains d'entre eux (ce qui est tout à fait possible notamment pour les premiers niveaux), prenez malgré tout le temps de vous en assurer en reproduisant au moins trois fois l'exercice à plusieurs jours d'intervalle. Au pire vous perdrez quelques minutes pour revoir ces bases, au mieux vous confirmerez votre impression.

De la même manière, il est souhaitable de respecter l'ordre et les prérogatives des entraînements afin de ne pas vous retrouver ensuite avec des lacunes qui pourraient vous être préjudiciables. L'ordre suivi dans cet ouvrage a été réalisé afin de s'adapter aux différents changements que vous verrez s'opérer en vous à mesure que vous progresserez.

Je ne vous mentirai pas en vous disant que suivre l'intégralité de ce qui est donné dans cet ouvrage sera simple, vous traverserez certainement des moments de doute, des désillusions, parfois des échecs.

Dans ces moments où vous aurez peut-être envie de laisser tomber, souvenez-vous que ce que nous sommes tient essentiellement à notre capacité à garder courage et à nous relever lorsque nous tombons.

Bon courage à tous.

Arnaud THULY

Table des matières

Avant-Propos
Introduction
Table des matières

Petite Préparation
Introduction
Exercices

Niveau 1 : Cheminement
Introduction
Chapitre 1 : Connaissance de soi
Chapitre 2 : Du besoin d’un maître
Chapitre 3 : Un corps en bonne santé
Chapitre 4 : Apprendre à respirer
Chapitre 5 : Améliorer sa mémoire
Chapitre 6 : Bref aperçu de l’énergie

Niveau 2 : Confrontation
Introduction
Chapitre 7 : Découverte et maîtrise de ses peurs
Chapitre 8 : Améliorer sa concentration
Chapitre 9 : Programme d’entraînement physique
Chapitre 10 : Apprendre à se relaxer
Chapitre 11 : Ressentir et contrôler son énergie

Niveau 3 : Purification
Introduction

Chapitre 12 : Quelques techniques de purification
Chapitre 13 : Focalisation sensorielle : Premiers pas
Chapitre 14 : Améliorer sa rapidité de réflexion
Chapitre 15 : Apprendre la visualisation simple
Chapitre 16 : L'énergie : l'importance d'accroître ses réserves
Chapitre 17 : L'énergie : Augmenter ses capacités de régénération

Niveau 4 : Anticipation

Introduction
Chapitre 18 : Divination Pré-rituelle
Chapitre 19 : Focalisation sensorielle : l'ouïe
Chapitre 20 : Focalisation sensorielle : le toucher
Chapitre 21 : Focalisation sensorielle : la vue
Chapitre 22 : Forcer le corps et l'esprit à travailler de concert
Chapitre 23 : Apprendre la visualisation avancée
Chapitre 24 : Apprendre à méditer

Niveau 5 : Renaissance

Introduction
Chapitre 25 : Rééquilibrage énergétique
Chapitre 26 : Faire émerger le ressenti global
Chapitre 27 : Vacuité et vide mental
Chapitre 28 : Contrôler et diriger son énergie : le cône de pouvoir
Chapitre 29 : Le lâcher prise
Chapitre 30 : Le repos de l'âme : l'ataraxie

Epilogue

Bibliographie

Petite Préparation

Comme pour tout acte à accomplir, qu'il soit magique ou non, une bonne préparation avant de se lancer s'avère indispensable afin de garantir la réussite de ce que l'on entreprend. Certes, cet ouvrage se veut déjà être une préparation, mais afin de faire les choses correctement, il s'avère important d'avancer par étapes, sans jamais se précipiter.

Plusieurs exercices indiqués ici servent avant tout à acquérir les quelques bases nécessaires à la bonne réalisation des exercices qui vous seront proposés par la suite. Aussi, ne négligez pas cette courte période de préparation qui ne devra néanmoins pas durer plus d'une petite semaine (quelques jours vous suffiront peut-être), et qui s'avèrera très utile pour la suite en vous faisant déjà expérimenter divers aspects de votre futur entraînement.

Ces quelques exercices ont l'avantage d'être simples à réaliser tout en vous faisant travailler de façon globale les différents éléments qui s'avèreront importants pour votre future pratique magique.

1er exercice :

A plusieurs reprises au long de cet ouvrage, vous aurez besoin de certains pré-requis pour tirer pleinement profit des exercices qui vous seront proposés, notamment ceux demandant de mobiliser à la fois le physique et le mental afin d'acquérir une souplesse intellectuelle quelles que soient les circonstances. Pour ces exercices notamment, il vous sera nécessaire de bien maîtriser les tables de multiplication.

Dès l'enfance on nous apprend les calculs de base, mais en grandissant on

remplace aisément la table de multiplication par une calculette, et il n'est pas rare de voir des gens mal maîtriser leurs tables et ne plus être capables d'effectuer le moindre calcul mental.

C'est la raison pour laquelle au cours de cette semaine, il vous faudra réviser vos tables de multiplication et les mémoriser par cœur. Prenez dix minutes par jour pour les relire à haute voix, puis récitez-les jusqu'à ce que vous les maîtrisiez parfaitement.

Je vois d'avance les gens allergiques aux mathématiques commencer à se demander s'ils ne se sont pas trompés de livre.

Qu'ils se rassurent, il n'en est rien.

Le but n'est pas de faire de vous des mathématiciens chevronnés, mais de faire travailler votre esprit et de lui apprendre des automatismes qui vous seront utiles pour la suite de cet ouvrage. Être capable de faire appel à une table de multiplication n'a rien de bien complexe en apparence, mais le faire en plein milieu d'un gros effort physique ou intellectuel nécessitant déjà une importante concentration devient rapidement beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît de prime abord.

Nous aurions pu utiliser de la même manière l'apprentissage par cœur d'un texte que l'on pourrait réciter, mais les mathématiques offrent une plus large palette d'exercices, qui, comme vous le verrez par la suite, permettront de renforcer votre esprit au fur et à mesure de votre apprentissage.

On imagine en effet très souvent lorsqu'on aborde le thème de la magie, que cela se résume à faire appel à diverses entités et à manipuler certaines énergies pour parvenir à la réalisation de ses objectifs. Cela n'est pas faux, mais on en oublie parfois un peu vite que pour parvenir à réaliser cela correctement, il s'avère nécessaire de posséder une parfaite maîtrise de son esprit et de ses facultés intellectuelles afin de ne pas se laisser perturber par tout ce qui peut se passer pendant l'action magique et d'être en mesure d'analyser au mieux la situation.

Ainsi, même si vous connaissez déjà par cœur vos tables, prenez un peu de temps pour les réviser malgré tout, cela ne fait jamais de mal.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	108
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
11	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132
12	12	24	36	48	60	72	84	96	108	120	132	144

D’autre part, n’hésitez pas à acheter un petit guide de jeux, avec des sudokus et autres mots croisés, pour y jouer un petit peu tous les jours. Cela fait là encore travailler l’esprit et vous aidera par la même occasion à développer vos capacités d’attention et de réflexion. Les petits jeux présents sur pratiquement tous les ordinateurs modernes (solitaire, échecs etc…) sont également de très bons jeux pour travailler vos capacités de réflexion pendant cette petite préparation.

2ème exercice :

Quand on parle à quelqu’un de « magie », l’un des premiers termes qu’il va y associer sera le terme de « pensée », « d’esprit » ou de « volonté ». Il est clair que l’esprit joue un rôle prépondérant dans toute pratique ésotérique quelle qu’elle soit. Pour autant, l’adage si souvent oublié dans notre milieu stipule clairement « un esprit sain dans un corps sain »[1].

Développer vos facultés mentales en laissant de côté votre physique, revient au même que de vous tirer une balle dans le pied avant de courir un marathon.

Contrairement à une idée reçue, le physique est TRES important en magie (nous ne parlons pas là de quelques kilos en trop mais de capacité

physique à supporter des efforts). Une pratique saine et efficace nécessite une harmonie parfaite entre le corps et l'esprit. Ce n'est qu'en parvenant à cette harmonie que vous parviendrez à réellement révéler toutes vos possibilités. Ne développer que l'un des deux vous posera très rapidement des limites dans la maîtrise de vos capacités magiques, car votre corps sera devenu incapable de suivre l'évolution de votre niveau mental. Cela vous donnera alors l'impression d'avoir atteint une étape infranchissable, comme un mur sur la route qui vous semble impossible à sauter, et pour cause, vous n'en aurez pas les moyens!

Il convient donc de prendre le temps de bien se préparer physiquement. Quoi de mieux pour cela que de commencer à remplacer autant que possible vos déplacements en voiture ou en bus pour rejoindre votre travail par de la marche ou du vélo ? Si vous vivez loin de votre travail, cela ne rend pas ce travail impossible. Bien au contraire, au lieu de vous garer au parking de votre entreprise ou de descendre à l'arrêt de bus habituel, garez-vous à 1km de là ou descendez un ou deux arrêts plus tôt puis terminez le trajet à pieds.

Cela ne suffira certes pas pour augmenter votre endurance, mais cela sera largement suffisant pour vous remettre dans le bain avant

d'attaquer plus sérieusement les exercices de développement physique adaptés à la pratique magique.

Qui dit développement physique dit également mode de vie sain. Il convient donc dès maintenant de commencer à réduire les éléments de votre alimentation qui le maltraitent ou sont incompatibles avec votre démarche. Le but n'est pas de vous priver de ce que vous aimez, mais d'apprendre à équilibrer progressivement votre alimentation afin là encore de faciliter les travaux à venir.

Ainsi, réduisez petit-à-petit la quantité de viande que vous mangez chaque semaine. Limitez-vous à deux-trois fois par semaine au lieu d'une ou deux fois par jour comme c'est parfois le cas chez certains. Remplacez-la par du poisson ou par des œufs, nous verrons ultérieurement pour quelle raison il est souhaitable de diminuer les rations de viande, notamment rouge.

De la même manière, réduisez progressivement votre consommation en

sucre, en graisse et en sel. Rien ne vous empêche de continuer à en manger, mais faites-le avec parcimonie, sans jamais en abuser.

Bien entendu, il convient de réduire pour à terme arrêter complètement la consommation de tabac, d'alcool ou de drogue. Là encore, ces éléments qui semblent parfois développer dans certaines conditions vos capacités sensorielles sont en réalité dérisoires à côté de ce que votre potentiel latent peut représenter.

Certaines traditions ont eu ou ont encore recours à l'utilisation de substances qui facilitent la mise en condition, mais l'utilisation de ces substances ne se fait pas « au hasard », cela demande généralement des années d'études pour apprendre à les doser avec exactitude. N'étant pas dans ce cas de figure, le plus simple consiste encore à s'abstenir de toute utilisation hasardeuse.

Nous n'avons qu'un cerveau, autant faire son possible pour le préserver et en profiter pleinement.

A l'attention des personnes handicapées : la plupart des exercices physiques qui seront proposés au Niveau 2 sont généralement réalisables par tout le monde en les adaptant simplement à vos possibilités. Dans le cadre du développement de l'endurance physique, la natation sera tout à fait adaptée et remplacera très bien la marche ou le vélo.

Sachez-le, le handicap physique n'a jamais empêché en quoi que ce soit la parfaite réalisation de l'individu en tant que mage, bien au contraire !

3ème exercice :

Le troisième volet de cette préparation consiste à aborder le domaine de la spiritualité et de la force de l'esprit.

La maîtrise de ses facultés psychiques est l'un des éléments essentiels à la pratique magique. Ce n'est que de cette manière que vous pourrez par la suite apprendre à manipuler votre énergie pour la diriger dans un but précis et ainsi agir sur le plan physique par l'intermédiaire des plans les plus proches.

Beaucoup de gens ont souvent du mal à se concentrer, à calmer leur esprit, à faire le vide et à se détendre. Compte tenu du monde dans lequel nous vivons, cela n'a rien de très étonnant et rien de dramatique. La maîtrise de ses pensées est une faculté qui est rarement innée, et qu'il convient d'apprendre pour parvenir à exploiter au mieux toutes les capacités de son esprit.

Plutôt que de partir dans des exercices complexes qui ici n'auraient pour effet que de risquer de vous décourager, il convient dans un premier temps d'apprendre tout simplement à vous détendre et vous relaxer. Quel meilleur moment pour ce faire que d'y consacrer dix minutes avant d'aller se coucher. Cela vous assurera un sommeil beaucoup plus réparateur et vous serez ainsi bien moins fatigué en vous réveillant.

Allongez-vous sur le dos dans votre lit puis détendez-vous. Respirez tranquillement et concentrez-vous sur votre respiration pendant une ou deux minutes afin de commencer à délasser votre corps et votre esprit de tous les tracas qui ont pu jalonner votre journée.

Concentrez-vous ensuite sur votre corps en commençant par le haut. Ressentez chaque muscle en le contractant pendant une ou deux secondes puis en le relâchant, prenez ainsi conscience de votre corps. Commencez par les muscles de la nuque, puis par les épaules, puis le bras droit, la main droite, les doigts, puis répétez l'opération pour le bras gauche. Contractez ensuite vos muscles pectoraux, puis vos muscles du dos, vos abdominaux etc… Continuez ainsi pour tous les muscles du bas du corps.

Une fois terminé, prenez conscience de la globalité de votre corps, ressentez les draps sur lesquels vous êtes allongé, sentez leur texture, leur odeur, sentez les battements de votre cœur qui font vibrer le matelas, puis laissez votre esprit plonger dans un sommeil bien mérité.

[1][] - *Mens sana in corpore sano*, Juvénale, Satyres (2ème siècle ap JC)

Cheminement 1

Aujourd’hui est un commencement.

En ce jour s’écrivent réellement les premières lignes de votre parcours en magie. Il n’est pas impossible que vous ayez déjà parcouru un bout de chemin avant de tomber sur cet ouvrage et de décider de vous lancer pour de bon dans l’apprentissage de la magie, peut-être même avez-vous depuis plusieurs années déjà dévoré quantité d’ouvrages ésotériques, cherchant à l’intérieur un peu plus d’informations sur ce monde qui vous intriguait tant. Dans un cas comme dans l’autre, c’est une nouvelle voie qui se présente à vous à présent.

Aujourd’hui, vous vous décidez à véritablement sauter le pas.Gardez ce moment bien ancré dans votre esprit, car ce point de départ marque le début d’un cheminement qui vous suivra tout au long de votre vie, et que vous pourrez toujours admirer de loin lorsque vous vous retournerez pour voir le chemin accompli. Ne pas oublier d’où l’on part est important en magie comme dans bien d’autres domaines de votre quotidien : cela permet de relativiser et de prendre conscience de ce qui compte réellement dans la vie.

Car pratiquer la magie, ce n’est pas simplement réaliser des rituels pour obtenir ce que l’on souhaite ou modifier son environnement, c’est aussi procéder à une transformation de soi-même, parvenir à cette alchimie subtile qui unit le corps et l’esprit pour en faire émerger la quintessence, rendant ainsi apte à s’émerveiller de nouveau et à contempler le monde avec un regard bienveillant, balayé de tous les tracas quotidiens qui encombrent tant l’esprit du citoyen moderne.
C’est réapprendre à vivre et être heureux de vivre, tout simplement.

Mais qui dit (ré) apprentissage dit également remise en question de nos acquis, de nos certitudes, de nos croyances qui bien souvent nous complaisent dans des schémas inculqués par d’autres sans être remis en question et qui nous limitent dans notre manière d’appréhender le monde. Vous allez vite vous en apercevoir au fur et à mesure de votre exploration de vous-même, une partie de vos réactions, de votre manière de vivre et de de vos convictions, a été petit à petit conditionnée, façonnée, par le monde extérieur sans que vous vous la soyez véritablement appropriée, et finalement, vous

appartient beaucoup moins que ce que l'on peut imaginer.

Révéler votre véritable nature pour entrevoir vos possibilités, tel sera l'objectif poursuivi tout au long de ce niveau.

Ainsi, le premier objectif sera d'identifier et de faire tomber ce masque qu'a forgé pour nous le monde dans lequel nous vivons et qui bride en permanence nos véritables possibilités. C'est par une profonde introspection visant à identifier qui nous sommes réellement, nos aspirations et nos filtres, que nous débuterons cet ouvrage afin de devenir nous-mêmes pour de bon et d'être en mesure de nous ouvrir correctement au monde invisible ;

Vous allez vite constater que nous avons progressivement délaissé une grande partie de nos facultés naturelles essentielles qu'il sera donc nécessaire de se réapproprier pour une pratique magique efficace :

A commencer par notre manière de prendre soin de notre corps et de notre esprit. A une époque où se sont perdues la plupart des bases nécessaires à une bonne hygiène de vie, il devient urgent de réapprendre à écouter et identifier véritablement les besoins de son corps afin de s'assurer de son équilibre. Un esprit puissant ne sert à rien si le corps est défaillant et ne peux le soutenir correctement ;

Sur notre manière de respirer également, conditionnée depuis notre enfance pour répondre à une certaine norme « posturale », et qui nous éloigne progressivement d'une respiration naturelle et complète qui permet au corps de s'oxygéner au mieux. Cette respiration « biaisée » tend à entretenir une circulation énergétique bridée qu'il sera nécessaire de rétablir en réapprenant à respirer correctement ;

D'autre part, sur notre capacité à mémoriser, tout étant fait pour avoir accès aux informations sans avoir à chercher ni à apprendre, on s'aperçoit que l'esprit devient paresseux et que les facultés cognitives diminuent petit-à-petit, empêchant bien souvent les débutants en magie de correctement mémoriser leurs futurs rituels où les différents actes à accomplir au cours de ceux-ci, aussi prendrons-nous le temps de travailler vos capacités intellectuelles et de les mobiliser ;

Enfin, sur notre vision restreinte du monde. En édifiant le fameux « je ne crois que ce que je vois » comme vérité majeure de notre civilisation, l'homme s'est coupé de la réalité invisible des énergies et a fini par perdre

toutes ses facultés sensitives, pourtant essentielles à toute personne qui souhaite un jour pratiquer correctement la magie. C’est la raison pour laquelle nous travaillerons en dernier lieu le domaine de la sensibilisation énergétique afin de prendre conscience de l’existence de ce monde invisible qui échappe aux sens communs.

Ainsi débute votre cheminement…

Chapitre 1

Connaissance de soi

« Gnothi Seauton » , « Connais-toi toi-même ». Tels sont les mots qui ornaient le fronton du temple de Delphes dédié à Apollon dans la Grèce antique.

Toute ambition de pratiquer un jour la magie devrait commencer par cette acceptation simple et pourtant évidente : nul ne peut espérer connaître le monde qui l'entoure s'il est incapable de se connaître lui-même.

Ainsi, à la base de toute formation en magie se pose l'évidente question des véritables motivations qui vous poussent à vouloir vous lancer dans une telle entreprise, qui changera probablement le reste de votre existence.

Quelles raisons vous ont poussé à acheter cet ouvrage, et plus encore, quelles raisons vous ont poussé à vouloir étudier les arts magiques ? Vous seul pouvez répondre à cette question, encore faut-il se la poser, et chercher réellement au fond de soi pour trouver la véritable réponse, sans se contenter des phrases toutes faites qui nous viennent généralement à l'esprit lorsqu'on se pose la question.

Au travers de cet ouvrage, vous allez découvrir des exercices pour vous former aux techniques et aux pratiques qui vous seront utiles dans le cadre de votre future pratique magique. Vous apprendrez à regarder au-delà des apparences pour voir ce qu'autrui ne voit pas ou refuse de voir en temps normal.

Mais sans un travail en amont sur vous-même pour identifier qui vous êtes vraiment et ce qui fait partie de vous, il vous sera impossible de briser certaines barrières, au risque de rester l'esclave de vos certitudes.

Voilà pourquoi je vous invite à consacrer tout le temps nécessaire à cette partie, en effectuant un travail consciencieux. Vous ressortirez grandi d'un tel

travail, qui vous permettra potentiellement de résoudre certains problèmes qui sommeillent en vous sans que vous n'y prêtiez attention.

a) Recenser ses qualités et ses défauts

Objectifs : Apprendre à mieux se connaître. Identifier ses faiblesses afin de ne plus en être l'esclave et ses forces afin de savoir en tirer pleinement profit.
Durée : (à votre rythme)
Fréquence : 1 fois / jour

En premier lieu, je vous invite à vous procurer un cahier d'écolier d'une centaine de pages blanches, qui vous servira tout au long de votre entraînement pour noter vos réflexions, vos travaux, et ainsi conserver une trace du chemin que vous avez parcouru. Vous le relirez probablement avec émotion et amusement dans quelques années, en constatant l'évolution qui aura été la vôtre depuis cette époque.

Prenez le temps de décorer la première page de votre cahier comme vous le souhaitez, donnez-lui un nom, comme par exemple « Journal de Magie », « Cahier d'évolution », « Carnet de travail » etc…
L'important est que le titre vous plaise, cette page vous êtes libre d'en faire ce que bon vous semble, l'essentiel étant que vous vous sentiez bien chaque fois que vous ouvrirez votre cahier.

Sur la page suivante, tracez minutieusement un tableau en divisant la page en deux dans le sens de la hauteur, puis mettez d'un côté « Défauts » et de l'autre « Qualités ».

Le but du jeu va être de recenser vos défauts et vos qualités, au moins dix de chaque, et d'évaluer leur impact sur votre personnalité en leur attribuant de une à cinq étoiles en fonction de leur importance.

Qualités		Défauts	
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Commencez par faire un constat sévère mais sincère de vos défauts. Dans un premier temps, seuls les traits de votre personnalité les plus évidents vont vous venir en tête. C’est déjà un bon début, mais ce n’est pas suffisant.

Le but d’une introspection est de déceler au plus profond de vous ce que vous êtes vraiment. Or si les grandes lignes sont les premières que l’on voit, les petits traits sont généralement ceux qui forgent notre caractère en profondeur, nous indiquant ainsi qui nous sommes vraiment.

Passez en revue votre passé (proche ou éloigné), remémorez-vous votre comportement vis-à-vis de votre entourage, vos attentes, vos erreurs, vos colères et leurs raisons. Traquez le moindre de vos défauts sans pitié, jusque dans les moindres recoins, dans leurs moindres nuances.

Soyons clair, le but n’est pas l’autoflagellation gratuite mais simplement la prise de conscience de ce qui fait que nous sommes tels que nous sommes.

La liste que vous êtes parvenu à débusquer est probablement finalement plus longue que ce que vous aviez imaginé. Avant de sombrer dans la dépression en ayant l’illusion que vous êtes un monstre, prenez maintenant le temps de faire l’analyse de vos qualités.

Là encore, la tâche va vous sembler ardue dans un premier temps, et il est fort probable que vous ne soyez pas capable de donner plus de quelques qualités.

Cela ne signifie pas que vous n’en ayez pas, c’est simplement que notre mental tend toujours à mettre en sourdine nos qualités, de peur que cela ne devienne de la prétention, chose que notre société voit d’un très mauvais œil. Votre esprit a donc mis en sourdine cette faculté de faire preuve de réalisme sans tomber dans le narcissisme.

Ici, pas de chichi, ce journal, c’est le vôtre. Cette analyse, c’est la vôtre.

Personne à part vous ne lira ce que vous écrirez. Alors soyez honnête et franc avec vous-même et regardez-vous tel que vous êtes vraiment. Analysez de nouveau votre passé pour y débusquer toutes les fois où vous avez su mettre en avant vos qualités.

Si vous avez du mal, n'hésitez pas à imaginer une rencontre avec votre double. Que diriez-vous de celui qui se tient en face de vous ? Que vous inspire-t-il ?

Une fois cet exercice terminé, prenez le temps de relire ce que vous avez fait.

La liste de vos défauts et de vos qualités est-elle disproportionnée ou au contraire relativement équitable ?

Existe-t-il des choses que vous avez identifiées dans votre personnalité et qui ne vous plaisent pas ? Prendre conscience de ce que nous sommes est une merveilleuse opportunité qui se présente d'améliorer ce qui ne vous convient pas dans notre caractère.

Prenez le temps de vous poser la question : Au lieu d'agir ainsi, comment devrais-je agir ?

Chaque jour, relisez la liste et tâchez d'identifier au fur et à mesure de vos journées les différents comportements que vous avez recensés. Avec un peu d'entraînement, vous constaterez que vous parviendrez à les identifier avant qu'ils ne se présentent, et serez ainsi en mesure de les éviter en agissant tel que vous le souhaitez et non en étant l'esclave de vos pulsions.

Lorsqu'un défaut ne fera sincèrement plus partie de votre personnalité, barrez-le sur votre liste (en rouge par exemple). Ainsi vous pourrez constater par vous-même l'évolution de votre personnalité.

De la même manière qu'un défaut peut se perdre avec du travail, une qualité peut s'acquérir (je sais que cette idée a parfois quelque chose de choquant, on s'imagine qu'une qualité est forcément là depuis notre naissance, mais en vérité la plupart de nos défauts et de nos qualités sont le fruit de notre socialisation. Il est donc possible de les faire évoluer, bien que cela soit plus compliqué à mesure que l'on avance en âge) .

Maintenant que vous connaissez vos défauts et vos qualités, vous êtes en

mesure de définir les qualités que vous ne possédez pas mais que vous souhaiteriez avoir. Réfléchissez à une série d'actions que vous pourriez réaliser pour y parvenir, puis prenez chaque jour un peu de temps pour les réaliser.

Quand vous jugerez que vous avez acquis ou découvert une qualité qui vous faisait défaut jusque-là, notez-la dans votre tableau avec un stylo d'une couleur différente (en vert par exemple) afin de constater là encore votre évolution.

b) S'analyser

Objectifs : Répondre à des questions simples afin de conscientiser les éléments moteurs de nos vies que nous ne percevons pas toujours pleinement.
Durée : (à votre rythme)
Fréquence : 1 fois / semaine

L'un des exercices les plus intéressants dans l'introspection, consiste à faire l'état des lieux de celui que nous sommes à un instant T.
Partons d'un constat simple : Vous n'êtes pas celui que vous serez demain.

A chaque instant nous forgeons notre personnalité. Aussi est-il intéressant de savoir où nous en sommes lorsque nous effectuons ce travail.

Ce travail se décompose en cinq questions simples auxquelles vous allez devoir répondre de façon simple (mais toujours le plus sincèrement possible) :

_En quoi croyez-vous ?
_Qu'aimez-vous dans votre vie ?
_Quelles sont les choses que vous n'aimez pas dans votre vie ?
_Qu'est-ce qui vous motive, qui vous pousse à avancer ?
_Quels sont vos objectifs ?

Ces cinq questions, bien que simples en apparence, permettent pourtant de faire un état des lieux extrêmement précis de qui vous êtes « réellement ».

Si je vous demande : En quoi croyez-vous ? Vous allez peut être me répondre « je crois en dieu » mais vous allez peut être aussi me dire « je crois que le brésil gagnera la prochaine coupe du monde ».

Bien qu'on imagine que la première réponse est la seule d'intérêt dans ce travail, c'est loin d'être le cas car si vous veniez à donner cette réponse, cela signifierait qu'elle a beaucoup d'importance pour vous. Redisons-le : aucune réponse n'est meilleure qu'une autre, le but n'étant pas de comparer sa réponse à celle du voisin mais de faire une véritable état des lieux de vos réalisations, de vos aspirations et plus généralement de votre vie, tout en portant un regard sincère sur qui vous êtes réellement.

Dans votre cahier, prenez cinq pages libres, et en haut de chacune d'elle, notez l'une de ces cinq questions, puis tâchez d'y répondre avec sincérité. Commencez par les choses qui comptent le plus à vos yeux, celles qui vous viennent naturellement à l'esprit quand vous lisez ces questions. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez répondre aux questions en donnant des détails pour préciser votre pensée, cela vous permettra parfois de mettre les choses au clair dans votre esprit. Nous avons tous en effet des idées toutes faites sur les choses, mais il suffit de creuser un peu pour nous approprier des notions que nous n'avions jusque-là fait qu'emmagasiner sans vraiment y réfléchir.

Après que les premières idées vous soient venues en tête, prenez le temps de fouiller au fond de vous-même pour découvrir tout ce qui se cache sous la surface, vous apprendrez ainsi de nombreuses choses sur vous-même.

c) Ecrire une lettre à celui que nous étions

Objectifs : Faire un point sur le chemin parcouru afin de ne pas oublier les épreuves déjà surmontées et ainsi mieux aborder celles à venir.
Durée : (à votre rythme)
Fréquence : 1 fois / semaine

Tout dans notre monde avance à une vitesse vertigineuse, et nous sommes bien obligés de garder la cadence si nous ne voulons pas être rapidement dépassés. Cette course effrénée droit devant nous, les yeux tournés vers le futur, nous empêche bien souvent de prendre le temps de regarder derrière nous le chemin parcouru.

Ce que nous sommes aujourd'hui est le résultat des multiples épreuves que nous avons pu traverser dans notre vie. Il est donc essentiel de prendre conscience d'où nous venons si nous souhaitons avancer dans de bonnes conditions et le plus sainement possible.

Un exercice simple et efficace pour prendre le temps de regarder derrière soi consiste à écrire une lettre à l'enfant que vous étiez. Rappelez-vous de l'enfant que vous étiez lorsque vous aviez une dizaine d'années. De quoi était fait votre quotidien à l'époque, quels étaient vos espoirs pour l'avenir, vos craintes, vos envies et vos rêves ? Qu'en est-il advenu aujourd'hui ?

Prenez le temps d'analyser le chemin qui a été le vôtre depuis cette période reculée de votre vie. Faites appel à vos souvenirs pour retrouver les moments et les étapes qui ont jalonné le cours de votre existence.

Faites appel aux moments clés qui ont contribué à faire de vous la personne que vous êtes aujourd'hui.

Sur votre cahier, rédigez une lettre à celui que vous étiez, racontez lui ces étapes clés qui vous ont mené là où vous en êtes, parlez-lui de vos réussites, de vos espoirs déçus, des éléments qui vous ont affecté et qui ont changé votre vision du monde. Soyez sincères, parlez librement des choses que vous jugez importantes. Bref, laissez s'exprimer la personne que vous êtes devenue en suivant le chemin qui a été le vôtre.

Bien entendu, il est important de réaliser cet exercice en toute bonne foi, personne d'autre que vous ne lira cette lettre, et elle constitue une formidable opportunité de parler de choses qui peuvent être personnelles et enfouies. Jouez le jeu avec sincérité, et vous éprouverez probablement un plaisir revivifiant à réaliser cet exercice.

Effectuer un tel « retour sur soi » vous ouvrira peut-être les yeux sur des choses marquantes auxquelles vous n'aviez à première vue pas nécessairement prêté attention, ou sur des éléments de votre personnalité dont vous n'aviez jusque-là pas compris la provenance.

Chapitre 2

Du besoin d’avoir un maître

L’une des idées reçues les plus courantes qu’il m’ait été donné de voir au cours de ces dernières années est cette croyance persistante d’avoir besoin d’être initié par un mentor pour pratiquer correctement la magie. Il est vrai que pendant des milliers d’années, la pratique magique a en grande partie été une affaire de tradition qui se transmettait de génération en génération, de maître à élève, soit dans le cadre d’écoles ésotériques et mystiques, soit au sein d’une même famille ou d’un même village/tribu.

Il faut bien l’avouer, les choses ont considérablement changé depuis quelques siècles et la diffusion à plus grande échelle grâce à l’imprimerie (et encore plus à internet) des différents savoirs ésotériques. Il y aurait fort à redire sur la qualité de la plupart de ces savoirs, mais il n’en reste pas moins qu’aujourd’hui, la majorité des praticiens sont des autodidactes et cela ne leur réussit pas trop mal.

Ne nous leurrons pas, avoir un **véritable maître** pour guider l’élève sur le chemin est une formidable opportunité, mais bien rares sont ceux qui peuvent prétendre à revêtir un tel titre. Des gourous (au sens péjoratif du terme), ça, aucun souci, il en court plein le web. Ils vous vanteront l’importance d’être votre maître et à quel point sans eux vous n’avez aucune chance de vous élever vers la lumière. Bon…

Mais des vrais maîtres, il y en a hélas peu et généralement, ils ne le clament pas sur tous les toits. Difficile (voire impossible) pour un débutant de reconnaître un maître d’un simple gourou qui se prétend comme tel.

Face à ce constat, l’étudiant a peu de chance d’avoir un jour l’honneur de tomber sur un véritable maître. Le plus souvent, il croisera d’autres praticiens, plus avancés que lui mais qui ont comme lui évolué en solitaire ou en groupe, et il se nourrira de leurs expériences pour avancer sur son propre chemin.

Avancer en autodidacte est loin d'être une sinécure, cela oblige à chercher en permanence les informations manquantes en alimentant ses recherches auprès de livres, d'autres praticiens ou tout simplement en expérimentant par soi-même. Souvent on chute, parfois on se décourage, mais la clé des mystères tient souvent à bien peu de chose, et si la volonté est là, les portes finissent toujours par s'ouvrir. Sachez que la plupart des clés se trouvent le plus souvent sous notre nez, le maître vous montrerait le chemin pour gagner du temps, mais ne vous délivrerait pas la réponse.

Ainsi, n'attendez pas qu'un maître vienne à vous pour vous lancer dans l'étude ou dans la pratique magique, sachez que rien n'est plus vrai que l'adage suivant : « Le maître vient quand l'étudiant est prêt ».

Parcourez votre chemin, faites vos expériences, tirez parti de vos erreurs pour avancer, et un jour peut-être, quand vous serez prêt, le véritable maître que vous recherchiez tant se présentera à vous de lui-même, et parce que vous aurez déjà bien avancé sur votre propre chemin, vous serez en mesure de le reconnaître et de bénéficier pleinement de ses enseignements.

Chapitre 3

Un corps en bonne santé

Comme nous l'avons vu précédemment, le sport est un élément essentiel pour garder le corps en bonne santé mais il n'est pas le seul élément à prendre en considération pour parvenir à cet objectif. Une alimentation saine et équilibrée est tout aussi indispensable, et ce pour une double raison : une nourriture saine et variée est importante pour garder un corps dans le meilleur état le plus longtemps possible. Sans compter qu'elle est également très importante dans le cadre des pratiques magiques afin de ne pas voir ses actions entravées par des soucis liés à l'alimentation.

Pensez-vous réellement parvenir à effectuer un rituel dans les meilleures conditions, sans être constamment déconcentré, si votre ventre crie famine ou si au contraire vous êtes ballonné ?

La diététique magique est étudiée depuis plusieurs milliers d'années tant en occident qu'en orient, bien que la plupart des connaissances modernes à ce sujet soient héritées des pratiques orientales. Il est vrai en effet que les praticiens d'Inde, de Chine ou du Japon pour ne citer qu'eux, ont prêté beaucoup d'attention à la maîtrise du corps et de son énergie vitale, là où la plupart des praticiens occidentaux s'intéressaient avant tout à la spiritualité et au développement personnel. Ceci explique peut-être cela.

Longtemps mal connue ou considérée comme de peu d'intérêt, la diététique connaît aujourd'hui ses heures de gloire avec quantité d'ouvrages cherchant à rendre nos repas plus équilibrés ou à proposer des régimes amaigrissants, mais il n'est pas toujours évident pour le futur magiste de savoir quel type d'alimentation lui convient tant il est possible de lire de commentaires à ce sujet.

Tout d'abord, mettons les choses au clair : je ne suis pas un partisan de l'abstinence alimentaire continuelle prônée par certains. Ceux-là même

prétendent que tout bon magiste se doit de vivre en se nourrissant le moins possible et en se privant de tous les plaisirs de la vie afin de renforcer sa volonté.

Si je comprends l'intention, je trouve ce genre de raisonnement abject. N'en déplaise à certains, l'être humain est un être de chair, incarné sur le plan physique, et chercher à s'en émanciper en oubliant la nature physique de l'être humain consiste à renier une grande partie de ce qu'il est.

Pour autant, accepter ce simple constat ne signifie pas qu'il faille se contenter du matérialisme au détriment de la spiritualité. N'oubliez jamais que l'équilibre est essentiel en toute chose que l'on entreprend, celui qui renie une partie de ce qu'il est ne peut espérer progresser au mieux car il sera rapidement rattrapé par sa condition. La plupart des religions orientales comme occidentales l'ont bien compris et prônent cet équilibre, mais bien des traditions modernes issues le plus souvent du new-age l'ont oublié pour ne favoriser que l'esprit (probablement en réaction au matérialisme ambiant de notre société).

Nous allons donc voir dans les prochaines pages ce à quoi correspond une alimentation « saine » dans le cadre des pratiques magiques et comment il est possible de substituer certains éléments par d'autres.

A) Les aliments litigieux

a) La viande

S'il est un aliment qui fait le consensus sur son caractère néfaste, c'est bien la viande (rouge principalement). Aussi loin que l'on puisse remonter dans l'histoire des pratiques magiques et religieuses, la viande a toujours été considérée comme un aliment négatif pour le corps et l'esprit. Les raisons sont multiples.

D'un point de vue ésotérique, la viande rouge est issue de l'abattage d'un animal, proche de l'être humain au niveau vibratoire et dans le principe d'évolution spirituelle. La mort de l'animal, à moins d'être faite selon des rites très spécifiques (qui ne sont plus appliqués depuis bien longtemps dans

la très grande majorité des abattoirs modernes) cristallise en lui sa souffrance et ses peurs, qui se retrouvent prisonnières dans la viande qui, une fois ingérée, retransmettra l'intégralité de cette souffrance à l'homme.

Bien des auteurs ont expliqué par ce processus l'augmentation du stress, de la tendance à la colère et à l'emportement chez les individus se nourrissant de viande en grande quantité, mettant en place un parallèle avec les peuples d'orient qui se nourrissent rarement de viande. La science moderne abonde aujourd'hui dans ce sens, ayant désormais prouvée que l'alimentation trop fréquente de viande augmente la tension (en partie responsable de l'agressivité), provoque des problèmes vasculaires et quantités d'autres troubles physiques.

N'oublions pas que le sang, véhicule de l'âme au sein du corps et témoin par excellence, était tout simplement proscrit de l'alimentation dans un grand nombre de cultures et religions.

Sans faire preuve d'une telle rigueur, il convient pourtant pour le futur magiste d'apprendre à réduire de façon drastique sa consommation de viande, en se limitant à une à deux portions par semaine maximum. Privilégiez les œufs non fécondés ou le poisson, parfaitement adaptés à l'organisme et qui seront bien mieux assimilés.

L'objectif n'est pas de tomber dans le végétarisme (sauf s'il s'agit d'un choix parfaitement volontaire et assumé) mais simplement de parvenir à un équilibre en réduisant l'apport en viande. N'en oubliez pas pour autant de vous faire plaisir de temps en temps.

b) L'alcool

« Boire ou conduire, il faut choisir! » dit l'adage. Il n'est pas moins vrai dans le cadre des pratiques magiques où l'alcool fait rarement bon ménage avec le développement de ses facultés mentales. Bien entendu, nous ne blâmerons pas celui qui agrémente son repas d'un bon verre de vin, le bénéfice d'une telle pratique pour l'organisme étant connu de longue date.

Pour autant, je ne saurais que trop encourager à la plus grande modération dès qu'il s'agit d'alcool, tant les méfaits qu'il peut engendrer sont importants.

De manière générale, tout élément extérieur qui vient altérer les

perceptions sensorielles ou les capacités psychiques doit être considéré comme perturbateur.

L'apprentissage de la maîtrise de soi passe également par l'apprentissage de la modération dans toute chose, à commencer par l'alcool.

c) Tabac et Drogues

De manière générale, tout ce qui engendre des dépendances est l'ennemi du magiste, qui se doit d'apprendre à se libérer autant que possible des chaînes matérielles qui l'entravent. Le tabac en est un exemple. On ne connait que trop bien l'étendue des méfaits du tabac sur le corps, notamment à cause de tous les additifs que les fabricants de tabac rajoutent dans les cigarettes. À défaut d'arrêter, je ne saurais que trop vous inviter à en réduire votre consommation petit-à-petit afin de préserver votre santé.

Les drogues en sont un autre exemple des plus pertinents. Beaucoup de gens s'imaginent que l'usage de drogue est un élément qui peut apporter quelque chose en magie, puisque bon nombre de traditions à travers le monde en ont fait (ou en font encore) usage dans le cadre de certaines pratiques traditionnelles. Il est vrai que dans un cadre extrêmement strict et parfaitement défini, l'usage de certaines substances peut faciliter la mise en condition de l'individu pour lui permettre d'accéder à certaines sphères plus simplement. Cependant, cela nécessite une parfaite maîtrise de la dite drogue, afin de garder malgré tout le contrôle de ses actions et de son esprit. Cette connaissance et cette maîtrise, soyons réaliste, n'existent pas une fois sorti des cadres traditionnels, et bien que certains puissent avoir l'impression de « maîtriser », il est clair qu'il ne s'agit que d'une impression, un leurre, ni plus ni moins.

En magie, rien n'est plus important que la maîtrise, de soi, de son esprit, mais également de tout ce que l'on invite à participer. Prendre le risque d'une absence, c'est se mettre inutilement en danger en présentant une faille béante à quiconque souhaiterait en profiter.

J'entends tout aussi souvent certains justifier leur consommation de stupéfiants en magie en prétextant que cela permet d'accéder à des états de

conscience altérés facilement.

Le mot à retenir dans tout cela est « facilement ».

Imaginons une grande autoroute qui va de Paris à Orléans, et une petite route de campagne qui va de Paris à Lyon. L'autoroute est la facilité, en une heure vous serez à Orléans. C'est facile, c'est tout droit et une fois que vous êtes dessus, tout file très vite. Mais au final, non seulement le chemin s'arrête rapidement, mais vous ne profitez de rien en filant à toute allure.

La route de campagne, elle, est plus lente, plus tortueuse, alors on prend le temps de regarder le paysage, de découvrir le pays. Cependant, bien que le chemin soit plus lent, il mène beaucoup, beaucoup plus loin. En vérité, il n'y a pas de limite à cette petite route qu'est l'apprentissage de la maîtrise de son esprit.

L'usage de drogue est un leurre qui piège l'individu dans un paradigme qui lui est propre et dont il ne cherche que rarement à s'émanciper car il donne l'impression de vivre beaucoup de choses alors qu'il ne s'agit en réalité que des prémices de ce que peuvent vivre ceux qui se décident à apprendre à maîtriser leur esprit. A celui qui maîtrise son corps, rien n'est impossible, et parvenir à des états de conscience modifiés est faisable sans avoir le moins du monde recours à des éléments qui entrainent une dépendance et provoquent des dégâts sur le corps et sur l'esprit. Nous n'avons qu'un corps et un cerveau, inutile de les abîmer sans raison.

Abstenez-vous de toute consommation de drogue, douce ou dure, et devenez maître de votre esprit, vous constaterez que vous vivrez des choses bien plus merveilleuses encore. Cela ne demande que du travail et du temps.

d) Thé et Café

Le thé, bien que possédant des vertus antioxydantes reconnues, est à consommer avec parcimonie. Rien ne vous empêche d'en boire si vous le souhaitez, mais évitez de ne boire que cela. En effet, le thé a comme contrepartie négative d'affaiblir le tonus cérébral. L'apaisement physique et mental que procure le thé est à double tranchant, or vous aurez besoin de toutes vos facultés pour votre pratique. Le côté « positif » est qu'il suffit de varier les boissons en ne se limitant pas qu'au thé pour que les effets négatifs

soient fortement amoindris.

Pour ce qui est du café, on ne saurait en dire autant. Là encore, rien ne vous empêche d'en boire, mais évitez de dépasser une à deux tasses par jour, le café étant un excitant très puissant, il est à classer dans la même catégorie que l'alcool dans la mesure où ingéré en trop grosse quantité, il empêche d'avoir un parfait contrôle de soi. On essaiera donc autant que possible de s'en passer. Si vous avez besoin d'une tasse de café pour bien vous réveiller le matin, remplacez-la par un bon jus d'orange bien frais et quelques exercices musculaires (que nous verrons dans quelques pages), vous verrez que c'est tout aussi efficace.

B) Une alimentation équilibrée

Bien souvent laissée de côté par la plupart des praticiens, la qualité de l'alimentation est pourtant un facteur important dans l'évolution d'un futur mage. Elle participe, au même titre que les différents travaux physiques et spirituels, au développement intérieur du praticien. La liberté de mouvement de l'énergie au sein du corps est également liée à la manière dont nous nous alimentons (des carences ou des excès pouvant provoquer des déséquilibres qui influent sur notre énergie).

Comme je l'ai indiqué précédemment, il n'est pas obligatoire d'être végétarien (ou végétalien) pour être mage et avoir une alimentation en accord avec vos pratiques magiques. Ne vous imposez pas de le devenir si cela va à l'encontre de ce dont vous avez réellement envie. Devenir végétarien ou végétalien doit être un choix volontaire qui doit s'accorder avec vos principes et vos convictions, sans quoi vous en souffrirez tant mentalement que physiquement. Une nutrition saine ne doit pas être une affaire de discipline mais bien un choix délibéré et éclairé adopté sans contrainte. Soyez simplement vigilant à ne pas consommer trop fréquemment de viande (une à deux fois par semaine sera un ratio acceptable).

Si vous choisissez de devenir végétarien (ou *a fortiori* végétalien), prenez garde aux carences qui peuvent survenir si vous ne prêtez pas attention à

varier suffisamment vos aliments. Contrairement à une idée tenace, le fait d'être végétarien/lien n'implique pas forcément des carences, il n'est pas obligatoire de manger de la viande, de la volaille ou du poisson pour vivre. De nombreux ingrédients permettent d'apporter au corps tout ce dont il a naturellement besoin (notamment les protéines), mais le tout est d'avoir une alimentation riche et variée pour couvrir tous les besoins de notre organisme. Cette remarque s'adresse également aux carnivores qui mangent souvent bien peu de légumes : le risque de développer des carences est bien présent.

En toute chose, l'excès n'est jamais bon.

Je précise tout de suite que cet ouvrage n'a pas vocation à remplacer les ouvrages de diététique, mais simplement à vous donner des pistes pour bien vous nourrir, vous trouverez dans la bibliographie une série d'ouvrages de qualité si vous souhaitez poursuivre vos recherches sur ce sujet.

Bien choisir ses aliments, cela signifie le plus souvent revenir aux aliments simples, le moins transformés possibles, préférez par exemple les céréales complètes, évitez la farine blanche, les sucres raffinés, les colorants, les conservateurs, les nitrates, les huiles hydrogénées etc…

Lisez les étiquettes des produits que vous achetez, vous vous apercevrez rapidement des quantités de choses déplaisantes que vous ingérez. La « malbouffe » se fait à tous les étages, et il n'est pas nécessaire d'être un adepte des fast-foods pour en subir les conséquences.

Contrairement à une idée reçue, ça ne coûte pas plus cher de se nourrir correctement, cela demande simplement un petit peu de temps (au début) pour apprendre à faire le tri et trouver les bons aliments.

Les besoins journaliers des différents éléments dont le corps a besoin dépendent en grande partie de votre âge et de votre état de sédentarité. N'hésitez pas à prendre l'air et à vous exposer un peu plus au soleil, cela diminuera de manière sensible vos besoins.

Voici une petite sélection des différents aliments les plus intéressants à consommer en fonction du constituant alimentaire auquel ils appartiennent. Il existe cinq constituants alimentaires :

Calcium

Parmi les aliments les plus riches en calcium, on trouve bien évidemment les produits laitiers comme les fromages (emmental, cantal, comté, parmesan…). Mais ils sont également riches en graisse, c'est pourquoi il est conseillé de se limiter à une consommation de 30g par jour pour ces derniers. Evitez le lait de vache (qui contient finalement peu de calcium), que le corps humain tolère mal, préférez le lait de chèvre ou de brebis. Encore mieux : optez pour le lait de soja ou de noisette (le taux de calcium est moindre que dans le lait de vache mais vous pouvez le consommer avec moins de restriction).

Mais ce que l'on sait généralement moins, c'est qu'il existe d'autres aliments qui contiennent beaucoup de calcium et que vous pouvez manger sans souci : les algues (très utilisées dans la cuisine asiatique), le sésame, les sardines à l'huile, les amandes, le persil par exemple. Les fruits séchés contiennent également du calcium en quantité non négligeable (autant que les yaourts !)

Protéines

On considère souvent à tort que la viande (rouge ou blanche) est la principale source de protéines pour le corps. Parmi les aliments issus du règne animal, les poissons et les œufs (surtout le blanc) sont à égalité avec les viandes quant à la quantité de protéines pour une portion (environ 20g de protéines pour 100g). Les coquillages et les crustacés sont également très riches en protéines et présentent l'avantage de ne pas être gras, tout en étant de bonne qualité et facilement assimilables par le corps.

Du côté du règne végétal, il existe bien d'autres aliments très riches en protéines, mais ils sont souvent moins complets et nécessitent donc d'être mélangés pour couvrir tous les besoins en acides aminés. Parmi ceux-ci, on trouve les noix, les céréales entières, les lentilles, les pois cassés, les arachides, les noisettes, les amandes, les petit-pois, les haricots rouges, les algues (la spiruline contient deux à trois fois plus de protéines que la viande !), etc.

Il n’existe à ma connaissance qu’un seul végétal qui contienne des protéines de la meilleure qualité qui soit, facilement assimilables par le corps : le soja (100g de soja contient autant de protéines que 100g de viande). Vous pouvez donc en consommer régulièrement, il remplacera les produits animaliers avec autant d’efficacité (si ce n’est d’avantage). Des études récentes ont néanmoins démontré qu’une trop grande consommation de soja pouvait avoir des conséquences négatives sur l’organisme, tendant une nouvelle fois à prouver que ce n’est que dans l’équilibre qu’une chose est véritablement profitable.

Sucres

On trouve du sucre dans un très grand nombre d’aliments (féculents, certains légumes, fruits). Il convient de différencier les sucres rapides des sucres lents (on parle également de sucres simples et de sucres complexes), les premiers n’étant que de peu d’intérêt et pourtant les plus présents dans notre alimentation.

Féculents : privilégiez les céréales complètes (pas de riz blanc ou de farine de blé blanche), les fèves sèches, les pois secs, les lentilles, le quinoa, les arachides, le pain complet, les pâtes complètes, les pommes de terre non transformées (évitez la purée industrielle, à l’assimilation beaucoup plus rapide que la purée maison). Bien qu’il ne s’agisse pas de féculents à proprement parler, vous pouvez également consommer artichauts, choux-fleurs, carottes, betteraves, navets…

Sucre : Vous remplacerez avantageusement le sucre blanc raffiné par du miel (acacia, thym, romarin ou sarrasin par exemple) dont les nombreux aspects positifs contrebalancent les effets néfastes du sucre. Vous pouvez également utiliser du sucre d’érable ou du sucre de canne non raffiné. Depuis peu, on a vu l’apparition de la Stevia, cette plante issue d’Amérique du sud est parfaite pour remplacer le sucre classique dans toutes vos préparations. Le goût est un petit peu différent mais on s’y fait très vite, et cela semble présenter l’avantage d’être très bon pour la santé.

Fruits : Source de fructose (un sucre rapide), il convient de bien choisir ses fruits pour bénéficier de toutes leurs vitamines sans pour autant faire des excès de sucre. Parmi les fruits qui en contiennent le moins : la banane, la figue, le raisin (sec ou frais), la poire, la pêche, le melon, la pastèque, l'abricot, la noix de coco, la pomme, le kiwi, la mangue, la prune, l'orange, la clémentine, l'ananas, etc.

La championne toutes catégories est la cerise acérola, dont la teneur en sucre est proche de zéro.

A l'inverse, évitez la datte, championne dans sa teneur en sucre. Choisissez également des fruits pas trop mûrs, car ils contiennent moins de sucre.

Lipides

Privilégiez les huiles végétales et évitez les graisses animales (à l'exception des huiles de poisson particulièrement riches en Oméga3). Préférez l'huile d'olive, de lin, de sésame, de noix, de tournesol, le mieux étant de prendre des huiles vierges de première pression à froid (non raffinée, faites attention aux étiquettes), seule méthode d'extraction permettant de conserver les acides gras insaturés et des anti-oxydants, tout deux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les huiles de poisson, bien qu'elles ne s'utilisent pas directement en cuisine, sont très riches en Oméga3 et seront également très bénéfiques. Privilégiez donc la consommation régulière de poissons gras comme le saumon, la truite, le maquereau, la sardine, le thon, la lotte…

Ces apports jouent un rôle considérable pour le bon fonctionnement du cerveau et le développement de ses facultés cognitives, nous y reviendrons dans un chapitre ultérieur.

Fibres

Très importantes pour le bon fonctionnement du système digestif, les

fibres sont apportées par la plupart des légumes. Vous pouvez les manger crus ou cuits selon votre préférence, privilégiez une cuisson à la vapeur (en n'oubliant pas d'éviter de cuire les légumes trop longtemps, sans quoi ils perdent la plupart de leurs bienfaits). Quelques exemples : brocolis, radis, haricots verts, choux, courges, courgettes, poivrons, rhubarbe, poireaux, tomates etc…

Et n'oubliez pas de bien boire quotidiennement !

Dernier conseil, mangez sans vous priver, mais n'allez pas au-delà de ce dont vous avez réellement besoin, n'oubliez pas que trop manger gène le bon fonctionnement du cerveau et diminue vos capacités mentales, aussi, faites-vous plaisir (vous ne devez pas sortir de table en ayant encore faim) mais ne mangez pas plus que de nécessaire. Vous ne devez jamais finir un repas en vous disant « si je mange encore quelque chose je vais exploser ». Et si vous êtes un habitué des repas gargantuesques, alors il vous faudra modifier progressivement vos habitudes (cela fera travailler votre volonté, ce qui ne pourra que vous être bénéfique pour la suite).

Chapitre 4

Apprendre à Respirer

Quoi de plus banal que la respiration ?

Cette fonction végétative qui se répète près de 15000 fois par jour chez l'être humain fait partie de l'essence même de la vie, elle est le lien médiateur entre l'âme et le corps disaient les grecs, mais elle est surtout l'un des éléments principaux qui permet à toute entité de vivre.

Le dictionnaire Larousse nous en donne la définition suivante : «*Ensemble des phénomènes permettant l'absorption de l'oxygène et le rejet du gaz carbonique par les êtres vivants*».

Bien que la respiration soit un élément capital au niveau physiologique où elle participe à la régulation du système nerveux et de la circulation sanguine, il est navrant de constater le peu d'attention qu'on lui prête généralement au niveau psychologique, où son action est pourtant des plus essentielles tant l'action réciproque entre psychisme et fonction respiratoire est flagrante. Les conséquences d'une réaction psychologique (anxiété, stress etc..) se font immédiatement sentir par un accroissement de la fréquence respiratoire (on nomme cela une polypnée), entraînant à son tour d'autres conséquences physiques : augmentation du rythme cardiaque, tremblements, sueurs etc.

En magie, son action s'avère essentielle, notamment dans le cadre de la gestion de son énergie, la respiration jouant un rôle très important dans la circulation de l'énergie dans le corps. Ainsi, apprendre à respirer correctement s'avère un pré-requis indispensable pour parvenir à exploiter pleinement toutes ses facultés mentales et à diriger son énergie convenablement.

On considère, souvent à tort, que la respiration est un acquis naturel

parfait, que l'on respire tel qu'on doit le faire, ni plus, ni moins. Pourtant il est faux de croire que ce soit le cas. Un grand nombre d'éléments de notre vie vient perturber notre respiration, remplaçant progressivement la respiration naturelle profonde par une respiration thoracique des plus superficielles. « Tiens-toi droit et rentre le ventre », rien n'est pire que cette expression qui conditionne au fur et à mesure le développement de la cage thoracique en restreignant considérablement la respiration dite « abdominale », pourtant si importante à la bonne oxygénation de notre corps, et donc indispensable à son bon fonctionnement.

Bien respirer, c'est apprendre à diminuer les tensions, mieux gérer son stress, rendre plus dynamique, plus réactif. C'est un élément essentiel pour parvenir à apaiser le corps et l'esprit, éléments si importants dans toute pratique ésotérique quelle qu'elle soit.

La respiration étant la seule fonction vitale du système neuro-végétatif que l'homme peut contrôler par lui-même, il serait donc dommage de ne pas apprendre à profiter des bienfaits qu'une bonne respiration peut nous apporter.

Il se peut qu'en débutant dans la pratique des exercices présentés ci-dessous, vous ressentiez des étourdissements. Ce phénomène tout à fait normal est dû à un trop grand apport d'oxygène, auquel le corps n'est plus adapté, et peut donc provoquer un début d'hyperventilation. Cette réaction est sans danger, mais il est préférable si cela vous arrive de reprendre une respiration normale le temps que les étourdissements passent avant de recommencer. Sachez que ces troubles disparaîtront à mesure que vous pratiquerez les exercices.

Exercice 1 : Ressentir sa respiration

Objectifs : Etre à l'écoute de son corps et conscientiser le mouvement de sa respiration afin de mieux la maîtriser par la suite.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 3 fois / jour

Pour cet exercice, asseyez-vous en tailleur, le dos droit, les jambes croisées sur un coussin. Relevez la tête pour que la partie basse de la mâchoire soit parallèle au sol. Faites reposer les paumes de vos mains sur vos genoux. Fermez lentement les yeux et respirez calmement.

Dans un premier temps, commencez par bien expirer tout l'air que vous aviez jusqu'alors dans vos poumons puis avalez votre salive.

Prenez le temps de bien vous détendre, inspirez et soufflez tranquillement. Une fois le calme installé en vous, concentrez-vous uniquement sur votre respiration, ressentez l'air s'insuffler en vous, sentez son parcours quand il passe par votre nez puis descend dans vos poumons, ressentez sa température, son humidité etc…. Sentez les mouvements que votre corps réalise lors de l'inspiration et de l'expiration, comment vos narines se dilatent, comment vos poumons se gonflent, comment votre cage thoracique s'élargit puis redescend, comment votre ventre se gonfle à l'inspiration et se contracte à l'expiration.

Apprendre à ressentir correctement sa respiration est l'une des bases pour apprendre à connaître son corps. Ne négligez donc pas cette étape importante.

Exercice 2 : Respirer par le Ventre

Objectifs : Apprendre à mieux respirer pour améliorer l'oxygénation du sang et favoriser ainsi ses capacités cognitives et musculaires.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 1 fois / jour

Comme nous l'avons vu précédemment, il existe 2 grands types de respirations : la respiration thoracique et la respiration abdominale.

La respiration thoracique est celle que nous pratiquons dans la vie de tous les jours. Elle est la résultante de facteurs sociaux, mais également physiques tels que le stress qui a tendance à « nouer » le ventre, empêchant une respiration profonde. En résulte une amplitude respiratoire faible, entrainant une mauvaise oxygénation du corps et donc plus de fatigue voire de l'apathie chronique.

La respiration abdominale (par le ventre) est la respiration dite « naturelle », c'est-à-dire que l'être humain, quand il naît, adopte de façon spontanée cette respiration qui est la plus propice à son développement. Perdant cette respiration au fil du temps, il convient donc de redécouvrir cette respiration de façon consciente et volontaire.

Bien que cet exercice puisse se faire assis, je vous invite plutôt à le pratiquer allongé au début, afin de faciliter votre travail.

Allongez-vous confortablement, pliez légèrement les jambes afin de réduire la cambrure de votre dos, puis posez une main sur votre ventre. Commencez par inspirer et expirer plusieurs fois lentement en cherchant à bien vider vos poumons. À cette occasion, constatez que c'est principalement votre cage thoracique qui bouge, alors que votre ventre, lui, n'a pas bougé.

Détendez-vous et concentrez-vous maintenant sur votre respiration. Inspirez lentement par le nez en cherchant à bien gonfler le ventre (comme si vous étiez enceinte), la cage thoracique et les épaules ne doivent quant à elles pas bouger. Soufflez ensuite lentement bouche ouverte en contractant les abdominaux puis cherchez à rentrer le ventre le plus profond possible afin de bien expirer tout l'air contenu.

Répétez cette opération pendant 3 à 4 minutes d'affilée afin de profiter

pleinement des bienfaits de la respiration abdominale.

N’hésitez pas à utiliser tous les instants de libre dont vous disposez pour pratiquer cet exercice. Au fur et à mesure, vous finirez par intégrer ce fonctionnement de manière spontanée, et il vous deviendra possible de respirer « par le ventre » en étant assis, debout, en marchant et même en courant. Cela demande bien entendu du temps et de l’entraînement, alors n’hésitez pas à vous conformer au programme donné en fin de niveau afin de vous aider à trouver le bon rythme.

Exercice 3 : Ralentir la respiration

Objectifs : Apprendre une technique permettant au corps de se détendre pour atteindre un état de calme. Nécessaire pour plus tard travailler correctement la méditation et les diverses techniques faisant appel au calme mental.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Maintenant que vous maîtrisez la respiration abdominale consciente, il convient d’apprendre à réguler sa respiration en toute circonstance. Comme nous l’avons précédemment vu, un état émotionnel peut engendrer des perturbations au niveau respiratoire, qui se caractérise généralement soit par une augmentation de la fréquence respiratoire, soit au contraire par des difficultés à respirer. Il n’est pas rare, surtout quand on débute, que les rituels soient assez stressants et que ces différents symptômes surviennent.

Maîtriser la respiration consciente vous permet déjà dès le moindre sursaut émotionnel de respirer convenablement pour aider à reprendre le dessus, mais il convient également d’apprendre à ralentir sa fréquence respiratoire, afin de réduire considérablement son état de stress et de favoriser le repos de l’esprit.

Pour cela, installez-vous convenablement, de préférence en tailleur.

Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, tout en comptant la durée de cette première étape (celle-ci doit durer 3 secondes minimum). Maintenez votre respiration durant un temps égal à celui que vous avez mis pour inspirer, puis expirez lentement bouche ouverte pendant la même durée en prenant soin de bien rentrer le ventre. Gardez vos poumons « vides » pendant autant de temps que l'inspiration puis recommencez.

Tout au long de cet exercice, comptez tranquillement dans votre tête les secondes passées sur chaque étape. Au fur et à mesure, cette respiration ample et lente deviendra naturelle et vous n'aurez plus besoin de vous focaliser sur le comptage.

Vous constaterez très rapidement les bénéfices de cet exercice sur votre état mental et physique.

Exercice 4 : Se détendre en respirant

Objectifs : Apprendre à maîtriser le rythme de sa respiration afin de mieux maîtriser ses émotions. Très utile dans les moments de stress.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Prendre le temps de respirer correctement, c'est aussi prendre le temps de se détendre intérieurement.

Maintenant que vous maîtrisez la respiration abdominale consciente et que vous avez appris à ralentir votre respiration, vous pouvez ajouter le verbe à votre travail.

Allongez-vous confortablement et fléchissez un peu les jambes pour réduire la cambrure de votre dos.

Tout en inspirant tranquillement et lentement comme nous l'avons vu dans l'exercice n°3, pensez « j'inspire la détente » et visualisez l'air qui pénètre dans vos poumons comme doux et agréable, plein de quiétude.

Maintenez votre respiration pendant quelques secondes pour profiter de cet air, tout en visualisant son énergie se répandre en vous.

A l’expiration, pensez « j’expire la détente ». Sentez l’air quitter votre corps en même temps que les sensations ressenties précédemment.

Maintenez vos poumons à vide pendant quelques secondes, puis recommencez l’exercice pendant quelques minutes.

Exercice 5 : Respiration de l’esprit

Objectifs : Rééquilibrer sa respiration afin de favoriser la bonne circulation des énergies internes au corps et de garder un esprit clair et alerte.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 1 fois / jour

Cette technique, issue des enseignements indiens, est ce que l’on appelle une technique de respiration alternée, c’est-à-dire qu’elle consiste à respirer alternativement par la narine gauche puis la narine droite. En effet, contrairement à une idée reçue, nous ne respirons pas en permanence par les deux narines, ou plutôt, nous ne le faisons pas avec la même intensité. Au fil de la journée, une des deux narines se bouche partiellement, ce qui a pour effet de favoriser le fonctionnement de l’un des deux hémisphères du cerveau. Idéalement, nous devrions passer autant de temps à respirer par la narine gauche que par la narine droite, dans le cas contraire, cela peut engendrer des déséquilibres tant au niveau physique qu’au niveau énergétique (qui vont se caractériser par de la fatigue chronique, des difficultés à se concentrer, une perte de repères, de la dépression, le développement de maladies etc…)

Il est donc intéressant de pratiquer cet exercice quelques minutes par jour afin de permettre un rééquilibrage efficace.

Asseyez-vous dans une position qui vous est confortable, posez vos mains sur vos genoux.

Commencez par respirer calmement pendant une dizaine de secondes, puis, avec votre main droite, bouchez tout d’abord votre narine droite et inspirez par votre narine gauche, puis bouchez ensuite votre narine gauche et

expirez par votre narine droite . Faites de même en inspirant par la narine droite et en expirant par la narine gauche. Faites cela dix fois de suite.

Revenez ensuite à une respiration normale par les deux narines. Respirez tranquillement pendant une minute environ, en inspirant et en expirant profondément afin de vider vos poumons au maximum.

Bouchez ensuite votre narine droite et respirez par la narine gauche à cinq reprises.

Faites de même pour votre narine gauche et respirez par la narine droite à cinq reprises.

Terminez l'exercice en respirant tranquillement pendant une minute.

Vous constaterez certainement avec amusement que lorsque vous respirez par une narine en bouchant l'autre, automatiquement après le corps régule de lui-même en obstruant naturellement la narine par laquelle vous respiriez, afin de compenser et de garder ce fameux équilibre cité au début de l'exercice.

Chapitre 5

Améliorer sa mémoire

La mémoire, quel étrange phénomène que celui-là. Bien que les recherches avancent à pas de géant dans le domaine médical, permettant d'appréhender un peu mieux les complexes échanges qui en sont la cause, nous restons encore bien loin de comprendre pleinement ce sujet qui passionne autant qu'il déroute.

Dans le cadre des pratiques qui sont les nôtres, la mémoire s'avère être un élément très important. S'il est vrai que l'on peut se permettre d'avoir un grimoire ou une feuille avec les paroles des rituels ou indiquant les différentes passes énergétiques et/ou magiques, il s'avère, dans la pratique, **beaucoup** plus efficace de connaître par cœur son rituel, cela évite de faire des erreurs de lecture, d'en oublier une partie et ainsi de se retrouver déstabilisé parce que l'on s'en veut de s'être trompé, et surtout, cela permet de rester concentré du début à la fin. Sachez-le pour la suite, rien n'est pire dans un rituel que les troubles de la concentration, c'est pourquoi il est essentiel de tout faire pour que ce genre de désagrément ne survienne pas.

Voilà pourquoi nous ne le répèterons jamais assez : oui c'est long, oui c'est compliqué, mais tout acte magique, pour qu'il soit pleinement efficace, demande que l'on y consacre une grande partie de soi. Apprendre par cœur un texte n'est pas grand-chose, et vous allez voir qu'avec un peu d'entraînement, vous serez vous aussi capable d'améliorer de façon significative votre mémoire.

N'oublions pas au passage que la faculté de cognition met en route divers éléments du cerveau qui vous permettront par la même occasion d'apprendre à mieux vous concentrer, phénomène là encore essentiel en magie.

Bref, ne passez pas à côté de ces exercices (en plus, pour tous les étudiants, cela vous aidera beaucoup dans le cadre de vos études et de vos révisions !)

Tout d'abord, une réponse à une question que plusieurs stagiaires m'ont déjà posée : les compléments alimentaires vendus en pharmacie censés aider à favoriser la mémoire sont-ils intéressants ?

La réponse est simple : si votre alimentation est saine et équilibrée comme nous avons pu le voir précédemment, alors ce genre de complément ne vous sera à priori d'aucune utilité. Un complément, comme son nom l'indique, sert avant tout à compenser un manque. La plupart des vitamines et des éléments qui permettent au cerveau de mieux travailler sont présents en grande quantité dans les poissons (notamment les poissons gras), les crustacés, les abats, les noix et les produits laitiers. Si vous ingérez régulièrement ces éléments, alors votre corps devrait obtenir tout ce dont il a besoin pour fonctionner dans les meilleures conditions possibles. Néanmoins si vous présentiez une carence, alors en ce cas, l'apport de compléments serait intéressant. Le mieux est encore de voir au cas par cas avec votre médecin.

Autre question fréquemment posée : existe-t-il des éléments néfastes pour la mémoire ?

Comme nous l'avons vu dans les aliments litigieux, tout ce qui est drogue, alcool et tabac sont évidemment très néfastes pour le cerveau, et donc pour vos capacités de mémorisation.

À cela, on peut rajouter les excitants comme le café qui n'abîment pas le cerveau mais qui empêchent une bonne concentration et donc une bonne mémorisation. La taurine, récemment autorisée et que l'on trouve dans bien des boissons énergisantes, est à placer dans la même catégorie.

1) De l’importance du sommeil

Comme pour tout travail intellectuel, le sommeil est un élément extrêmement important et trop souvent malmené dans notre société où nous cherchons à tout prix à voler quelques heures chaque nuit pour faire toujours plus de choses, la plupart du temps futiles.

C’est un véritable tort, car si on dit que la nuit porte conseil, elle permet surtout au cerveau de remettre les choses dans l’ordre, et de fixer les informations apprises au cours de la journée (nous verrons ultérieurement à quel point le sommeil est important dans le cadre de la régénération énergétique). Si vous ne laissez pas à votre corps les heures de sommeil dont il a fondamentalement besoin, alors vos capacités de mémorisation seront limitées, et vous verrez rapidement que vous perdrez en qualité de concentration, rendant tous vos actes magiques plus compliqués.

Il est donc important de consacrer le temps nécessaire à votre sommeil chaque nuit, et tant que possible, de vous astreindre à respecter ces horaires. Bien entendu, rien ne vous empêche de sortir faire la fête de temps en temps, mais assurez-vous de ne pas répéter l’opération trop souvent, car contrairement à une idée reçue, on ne rattrape pas le sommeil que l’on a perdu.

Bien que la moyenne globale soit fixée aux alentours des 7h30 de sommeil nécessaire par nuit, il n’existe pas de « temps parfait » de sommeil, celui-ci varie fortement d’un individu à l’autre en fonction de facteurs génétiques, de son âge et de son rythme de vie. Vous devez donc trouver **votre** temps. Généralement, si vous vous êtes couché tôt, vous vous réveillerez automatiquement lorsque vous aurez atteint le temps de sommeil nécessaire. Dormez ce que votre corps a besoin, ni plus, ni moins. Si vous avez besoin de 9h de sommeil pour ne pas être fatigué, alors dormez 9h. S’il vous faut 6h, dormez 6h, mais dans un cas comme dans l’autre, ne dormez pas moins que ce dont vous avez besoin, et ne paressez pas non plus au lit en restant plus que nécessaire.

2) Les jeux de réflexion

Objectifs : Faire travailler son cerveau pour permettre, grâce à des jeux simples, d'améliorer les diverses formes de mémoire.
Durée : 30 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

L'un des grands malheurs de nos vies modernes est la fracture sociale dûe au développement des technologies comme internet et qui tendent bien souvent à provoquer la fin des soirées de jeu en famille ou entre amis. A quand remonte votre dernier jeu de société avec vos proches, comme nous le faisions quand nous n'avions pas encore internet ?

Je me souviens encore des après-midi passés en compagnie de mon grand-père à jouer au scrabble ou à d'autres jeux de réflexion, qui lui permettaient, malgré son âge avancé, de garder un esprit clair et une mémoire à faire pâlir bien des universitaires.

La mémoire, cela se travaille. La pratique régulière de jeux de réflexion aide la (ou plutôt les) mémoire(s) à se développer fortement.

Pour la mémoire à court terme :

Axez-vous sur des jeux de type « memory games », avec des paires à retrouver. Normalement ce jeu se joue face retournée dès le début du jeu, mais il est beaucoup plus intéressant dans le cadre de notre entraînement de révéler les cartes pendant vingt secondes, de bien les mémoriser puis de retourner toutes les cartes et de retrouver les paires.

Si ce jeu vous paraît simple, diminuez le temps de vision des cartes en passant à quinze puis à dix secondes. Ce jeu est tout simple mais il fait énormément travailler la mémoire à court terme. Il sera d'une grande aide si vous vous décidez par exemple à travailler sur vos rêves, car ce genre d'entraînement vous aidera à mieux les mémoriser au réveil, le temps de pouvoir les retranscrire dans de bonnes conditions.

Pour la mémoire à long terme :

Préférez les jeux de réflexion qui font appel aux connaissances déjà emmagasinées depuis longtemps, des jeux comme le scrabble, les mots croisés, le trivial poursuit mais aussi les échecs, le majong etc… qui s'avèrent d'une excellente aide pour faire travailler vos facultés cognitives.

Les trois premiers jeux cités vont faire travailler votre mémoire en profondeur, en vous obligeant à aller chercher des informations que l'on a tendance à ne pas mobiliser, tout en vous obligeant à réfléchir soit sur le sens qui leur est associé, soit sur d'autres facteurs (comme la longueur du mot). C'est précisément cette mobilisation qui est activement recherchée pour « développer » sa mémoire, car tout autant que la faculté de rétention des informations, c'est également la capacité à les mobiliser qui s'avère important. Apprendre plein de choses sans être capable de s'en servir ne sert strictement à rien, vous en conviendrez.

Voilà pourquoi je ne peux que vous inviter à pratiquer ce genre de jeux aussi régulièrement que possible, seul, entre amis ou en famille (cela rend l'activité toujours plus agréable).

Néanmoins, pour ceux qui se refusent à travailler « à l'ancienne », depuis quelques années, diverses consoles de jeu ont développé d'excellents exercices pour faire travailler nos neurones. C'est par exemple le cas du jeu « Programme d'entraînement Cérébral du Dr Kawashima » ou encore « Mémoire – du Dr Makato Schichida ». L'un comme l'autre sont parfaitement adaptés au développement des facultés cognitives. Agréables et didactiques, s'entraîner devient un jeu des plus sympathiques, et il est facile de s'y mettre dès que l'on a une pause ou encore dans les transports en commun.

3) La mémoire par la lecture

Objectifs : Améliorer sa mémoire et sa capacité de concentration sur de longues périodes.
Durée : (à votre rythme)
Fréquence : Le plus souvent possible

Le meilleur moyen de développer sa mémoire reste encore de découvrir et d'apprendre. La paresse intellectuelle est la pire chose qui soit, et notre société moderne semble faire, par bien des aspects, tout son possible pour rendre notre esprit paresseux et donc plus facilement manipulable. La télévision propose le plus souvent des programmes qui ne demandent aucune réflexion ni aucune attention sérieuse. Passer des heures chaque jour devant des programmes télévisuels coûte bien plus à l'esprit qu'ils ne lui apportent. Après de longues journées de travail, regarder la télévision est devenu un moyen de « se détendre », mais à quel prix ?

La lecture reste le meilleur moyen de développer sa mémoire à court, moyen et long terme, car cela demande en permanence une attention et une rigueur de l'esprit qui le fait travailler en profondeur pour comprendre et assimiler ce qu'il lit, qu'il s'agisse d'un simple roman ou d'un livre spécialisé. Pourtant, depuis de nombreuses années on constate un très fort déclin du nombre de lecteurs ou de livres lus par lecteur. S'il est vrai que plus on lit plus il est facile de lire, l'inverse est tout aussi vrai, et beaucoup de personnes délaissent la lecture simplement parce qu'elles éprouvent des difficultés à lire.

Je ne saurais que trop vous inciter du fond du cœur à prendre le temps de retrouver le plaisir de lire, en vous forçant petit-à-petit, en trouvant chaque jour un peu de temps au calme. Quitte à commencer par des ouvrages simples avant de vous plonger dans des ouvrages au style ou aux informations plus complexes à appréhender et qui demanderont d'avantage de concentration.

N'hésitez pas à alterner les styles, en lisant une fois un roman, une fois un livre ésotérique par exemple, cela vous aidera à ne pas avoir l'impression de faire toujours la même chose et vous empêchera de vous lasser.

Un moyen efficace de profiter pleinement de vos lectures (principalement vrai dans le cas des lectures ésotériques ou spécialisées) pour faire travailler

votre mémoire et profiter des informations lues, est de prendre dix minutes chaque jour, immédiatement après avoir fini de lire, pour faire un petit résumé de ce que vous venez de lire. Notez dans un carnet ou sur une feuille les idées majeures, les temps forts, les choses qui vous ont marquées mais aussi celles que vous avez moins appréciées, en précisant toujours pourquoi. Vous pouvez faire cela comme un petit journal de bord, ce qui compte c'est que vous fassiez tout de suite travailler votre cerveau pour que les informations s'enregistrent au mieux. Ce petit temps consacré à remettre en ordre ce que vous venez de lire est essentiel, sans quoi le cerveau passe à autre chose sans véritablement assimiler. Vous constaterez par vous-même combien cet exercice simple et rapide vous est profitable.

N'oubliez pas qu'à la fin de cet ouvrage se trouve une importante bibliographie destinée à vous aiguiller au mieux vers de nombreux ouvrages adaptés pour débuter, n'hésitez donc pas à vous y reporter pour choisir vos futures lectures.

4) Se forcer à retenir

Objectifs : Améliorer sa mémoire par l'apprentissage répété de séquences plus ou moins longues.
Durée : (à votre rythme)
Fréquence : le plus souvent possible

Nous confions de plus en plus de choses à la technologie. Rendez-vous, numéros de téléphones, définitions, recherches etc.

Je lisais dernièrement une étude à ce sujet, qui constatait que notre cerveau emmagasinait moins d'informations grâce (ou à cause) des technologies modernes, car il lui suffit de savoir où chercher cette information plutôt que de la mémoriser. Ainsi plutôt que d'apprendre l'information, il va simplement retenir « où avoir la réponse ». De cela semble découler bien des pertes de mémoire.

Si même notre cerveau tombe dans la paresse intellectuelle, il devient difficile de lutter !

Pourtant, c’est là encore ce qu’il faut faire, afin de garder le plus longtemps possible toutes ses facultés mentales, et surtout de vous permettre de profiter pleinement de la puissance de votre esprit.

Le dernier conseil que je puisse vous donner à ce sujet, sera tout simplement de travailler l’apprentissage par cœur, comme vous le faisiez (ou le faites peut être encore) à l’école. Commencez par de petites citations qui vous plaisent, puis entrainez-vous avec des poèmes ou des fables plus longues. Apprenez morceau par morceau, récitez-les à haute voix, comme si vous la récitiez devant un auditoire, n’hésitez pas à y mettre des intonations, cela aidera votre esprit à incruster plus profondément le message.

Apprendre par cœur demande du temps pour que les connexions synaptiques s’établissent correctement. Il est donc important de répéter de façon régulière les poèmes/fables appris, en alternant régulièrement celui que vous récitez, afin de faire travailler votre cerveau en continu.

Ce jeu de l’esprit est des plus profitables, vous constaterez en quelques temps que vous mettez de moins en moins de temps à retenir des textes de plus en plus longs.

Il va sans dire, comme nous l’avons vu au tout début de ce chapitre, que cela vous sera d’une très grande aide dans votre pratique magique puisque vous serez alors à même de retenir vos rituels par cœur, même s’ils sont longs et compliqués, et mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour la parfaite réussite de ceux-ci.

Chapitre 6

Bref aperçu de l’énergie

Étrangement, lorsque l’on parle d’énergie en ésotérisme, tout le monde semble très bien comprendre de quoi il est question. Pourtant dès que l’on pose la question de savoir de quoi il s’agit véritablement, personne ne semble en mesure d’apporter une réponse convaincante. Il est vrai que parmi tous les termes utilisés à tout va, le mot énergie fait probablement partie du «Top 5» des mots les plus employés dans les diverses doctrines ésotériques, et pourtant nous sommes clairement face à un phénomène où il existe autant de définitions et d’approches qu’il existe de praticiens.

Il suffit de considérer les approches occidentales et orientales au travers de l’aura et du chi par exemple pour se rendre compte des énormes différences qui existent.

Alors, qui a raison dans tout cela ?
Je préfère le dire clairement, cela n’a pas la moindre importance !

Bien sûr, comme tout un chacun, j’ai ma vision des choses à ce sujet. Elle résulte des nombreuses expériences qui ont été les miennes au cours de ces années, mais vous livrer ici ma vision des choses ne vous apportera rien de plus dans la compréhension profonde de ce qu’est l’énergie (peut-être aurai-je l’occasion d’exprimer ma vision dans un prochain ouvrage) et risquerait au contraire de vous donner un cadre de pensée qui vous limiterait dans vos premiers contacts avec l’énergie.

Et dans le fond, pour celui qui découvre, est-il bien nécessaire de vouloir à tout prix savoir de quoi il s’agit ?

L’important est d’apprendre à ressentir et à manipuler cette énergie en vous et à l’extérieur de vous, mais de savoir presque « scientifiquement » de quoi il s’agit ne présente aucun intérêt réel à cet instant pour la quête que

vous poursuivez au travers de cet ouvrage (sauf si vous n'êtes qu'en quête de savoir théorique, mais en ce cas vous vous êtes clairement trompé de livre).

Après tout, est-il bien nécessaire de connaître la composition chimique de l'air que vous respirez ou les mécanismes d'échanges gazeux qui entrent en jeu pour que votre respiration soit efficace et que vos poumons fassent leur office ? Non bien sûr, et pourtant vous comprendrez bien que c'est là l'essence même de la vie.

Tenter de donner une définition de l'énergie serait rentrer dans une vision nécessairement parcellaire, donc étriquée et dogmatique. Or c'est tout l'inverse de ce que je souhaite partager avec vous dans cet ouvrage. Vous aurez tout loisir par la suite au cours de vos lectures (voir bibliographie en fin de livre) de découvrir les différentes approches et définitions données par les diverses traditions au sujet de l'énergie et de son origine.

Alors acceptons au travers de cet ouvrage qui se veut clairement non dogmatique, que l'énergie EST et que TOUT est énergie, et que c'est tout ce qui importe (le reste viendra plus tard).

L'important va donc être d'apprendre dans un premier temps à la ressentir circuler. Commençons donc par cela.

Exercice 1 : Ressentir par les mains

Objectifs : Apprendre à ressentir l'énergie au travers des mains afin de se rendre compte de l'existence d'un monde invisible et de développer sa sensibilité.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Lorsque l'on débute, le plus dur est bien souvent d'apprendre à dissocier la tendance naturelle que l'on a de vouloir réussir à tout prix et le véritable ressenti. Qu'est ce qui est réellement du domaine du ressenti et qu'est ce qui est du domaine de l'imagination ?

Dissocier les deux est loin d'être aisé, c'est principalement par la pratique

que vous parviendrez à les identifier.

Dans un premier temps, il convient d'apprendre à ressentir l'énergie. Pour cela, le plus simple est de faire appel aux nombreuses sources énergétiques qui nous entourent, et parmi les plus puissantes d'entre elles se trouvent les pierres et cristaux.

Je vous invite à vous procurer dans une boutique de minéraux, une enseigne ésotérique près de chez vous ou sur Internet, une pierre roulée en cristal de roche. Il est inutile d'en prendre une trop grosse, quelques centimètres suffiront largement. Cette pierre présente l'avantage de proposer une énergie très caractéristique, aisément sensible et neutre, ce qui vous permettra d'apprendre dans les meilleures conditions possibles à reconnaître l'énergie quand vous y êtes confrontés.

Installez-vous confortablement comme nous venons d'apprendre à le faire dans le cadre de la relaxation, de préférence assis, puis respirez calmement en veillant à toujours garder le dos bien droit. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez, mais cela n'est pas une obligation.

Prenez la pierre entre vos mains comme sur le dessin, puis concentrez-vous sur ce que vous ressentez.

Tout en respirant toujours le plus calmement possible, attardez-vous sur toutes les sensations qui parcourent vos mains. Le ressenti de l'énergie peut se faire de diverses manières la première fois. Cela peut passer par une sensation de chaleur ou au contraire de froid, des picotements plus ou moins vifs qui remontent jusque dans les bras, des fourmillements dans les doigts etc.

Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » sensation, l'apprentissage du

ressenti énergétique est quelque chose de personnel. Vous êtes unique et votre manière de ressentir le monde l'est aussi. D'après mes constatations réalisées à partir des informations transmises par ceux à qui j'ai enseigné ou mes amis, les sensations que l'on ressent semblent clairement être le fruit d'un ensemble de facteurs qui nous sont propres, sans doute liées à notre éducation, notre culture, notre patrimoine génétique et médical, nos blocages internes etc.

Ainsi, vous ne décrirez pas les mêmes sensations que votre voisin face au même ressenti. Aussi ne vous inquiétez pas si chez vous, l'énergie est perçue encore différemment des quelques exemples cités plus haut. L'important est que vous parveniez à identifier **votre** ressenti, pas que le descriptif corresponde exactement à celui des autres.

Réalisez régulièrement cet exercice jusqu'à ce que vous soyez en mesure de discerner rapidement l'énergie de la pierre et de ne pas perdre cette sensation.

Exercice 2 : Ressentir par le corps

Objectifs : Apprendre à ressentir l'énergie à travers le corps tout entier afin d'améliorer sa sensibilité énergétique.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Fort de cette expérience que vous avez vécue au travers de l'exercice précédent, vous devez normalement parvenir maintenant à identifier vos sensations et reconnaître celles qui touchent au domaine énergétique.

Bien que votre ressenti au niveau des mains soit maintenant efficace, nombre de situations dans votre pratique vous obligeront à ressentir l'énergie d'éléments avec lesquels vous n'êtes pas en contact direct. Il convient donc d'apprendre à sentir l'énergie par toutes les portes d'entrées dont dispose votre corps.

Pour cela, reprenez votre cristal de roche. Posez-le dans un premier temps

sur votre ventre, au niveau du plexus solaire (environ deux doigts au-dessus du nombril) et allongez-vous ainsi. Respirez calmement et concentrez-vous sur vos sensations. Sentez l'énergie de la pierre s'infiltrer en vous, non seulement par l'endroit où elle est posée, mais également par toute la zone dans laquelle est diffusée son énergie.

Une fois que vous serez parvenu à ressentir cette énergie, vous pouvez à loisir déplacer la pierre sur les diverses zones de votre corps afin de vous assurer d'une certaine homogénéité dans votre capacité à ressentir « par le corps ».

Une fois votre sensibilité suffisamment exercée, posez le cristal de roche non plus sur votre peau, mais à 10cm de vous. Asseyez-vous en tailleur, puis respirez calmement en veillant à toujours garder le dos bien droit. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez, mais cela n'est pas une obligation.

Exercez-vous maintenant à discerner l'énergie de la pierre malgré cette courte distance qui vous sépare. Si vous n'y parvenez pas, prenez le temps de revenir à la première partie de cet exercice afin de bien maîtriser votre ressenti corporel.

Après avoir obtenu de bons résultats avec la pierre placée à 10cm, continuez à l'éloigner progressivement (de 10cm en 10cm, jamais plus) jusqu'à ce que vous atteigniez la limite de diffusion de son champ énergétique (au-delà d'une certaine distance, la pierre n'émet plus assez d'énergie pour que l'on puisse correctement la percevoir).

Exercice 3 : Ressentir la diversité des énergies

Objectifs : Prendre conscience de l'existence d'une multitude de sensations énergétiques possibles. Apprendre à les reconnaître et à les identifier.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Maintenant que vous êtes parvenu à ressentir l'énergie de votre pierre sans trop de difficulté, vous êtes en mesure de vous entraîner avec pratiquement tout ce qui vous passe sous la main.

Bien entendu, si nous avons commencé par travailler avec un cristal de roche, ce n'est pas pour rien. Vous l'aurez compris, l'intensité de l'énergie émise n'est pas égale d'un objet à l'autre, et c'est justement là tout l'intérêt, puisque le fait de travailler avec des éléments variés va vous permettre non seulement d'améliorer vos capacités de ressenti mais aussi vous confronter à différentes « qualités » d'énergies, ce qui sera un avantage certain pour la suite.

Bien que tout ce qui nous entoure dégage de l'énergie, son intensité peut être considérablement différente d'un élément à l'autre. Inutile donc de perdre votre temps pour tenter de ressentir l'énergie de votre bouteille plastique, cela ne vous serait que de bien peu d'intérêt.

De façon générale, les éléments naturels dégagent le plus d'énergie, soit parce qu'ils sont vivants, soit parce que leur création s'est faite sur des délais si longs qu'ils se sont chargés tout au long de leur maturation.

Il serait cependant erroné de croire que les produits fabriqués par la main de l'homme (ou par ses machines) sont « morts » énergétiquement comme le pensent à tort certains praticiens.

Dans les exercices précédents, nous avons travaillé avec du cristal de quartz naturel. Ce minéral est généralement âgé de plusieurs millions d'années, et possède une énergie intense et stable. Pour autant, l'homme a appris à produire du quartz industriel grâce à des machines sophistiquées, comparable en de nombreux points à ce que la nature a été capable de créer. Ces quartzs de laboratoire possèdent une énergie effective, relativement similaire en intensité à du quartz naturel. Il sont cependant plus instables car la croissance du cristal s'est faite dans un délai extrêmement court, ne permettant pas à la pierre d'acquérir sa stabilité. Voilà pourquoi certains outils, même d'origine industrielle, ne devraient pas être négligés dans votre apprentissage. Avec un peu d'entraînement, vous parviendrez à rapidement différencier un outil créé par la nature et le même outil créé par une machine par la simple différence énergétique qui en résulte.

De la même manière, un objet du quotidien pourra avoir été chargé (volontairement ou non) par une personne, le rendant ainsi fortement énergisé et facilement sensible. Les bijoux sont l'exemple le plus flagrant et le plus courant de cela, mais c'est également vrai pour la plupart des objets artisanaux, sur lesquels l'artisan a passé de nombreuses heures de travail et à l'intérieur desquels il aura mis une petite partie de lui-même.

Vous pouvez donc vous entraîner à loisir avec ce type d'objets afin d'accroître votre sensibilité et ainsi expérimenter d'autres types d'énergies.

La plupart du temps, le champ énergétique de ces divers objets sera relativement limité, c'est pourquoi je vous conseille de les prendre en main pour en ressentir plus facilement l'énergie, sans quoi vous pourriez passer à côté de certains objets fortement chargés sans pour autant vous en rendre compte.

Exercice 4 : Ressentir l'énergie des êtres vivants

Objectifs : Découvrir l'existence d'autres organismes vivants afin d'élargir sa palette de ressentis.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Dans le même but, il s'avère très intéressant d'explorer l'énergie d'autres êtres vivants, dont les végétaux. Vous pouvez pratiquer cet exercice en forêt, dans un jardin voire même sur votre balcon si vous possédez des arbustes.

Installez-vous dans une position qui vous soit confortable et qui soit adaptée à la taille de l'arbre. Commencez par vous détendre profondément en pratiquant quelques exercices respiratoires, puis apposez vos mains de part et d'autre du tronc. Respirez tranquillement et contentez-vous de laisser venir vos sensations. Il se peut que vous ayez du mal à trouver le bon fonctionnement au tout début, n'oubliez pas qu'il s'agit d'un être vivant. Si vous en sentez le besoin, n'hésitez pas à lui demander (mentalement ou à haute voix, l'important étant d'y mettre toute sa volonté) de bien vouloir vous faire partager son énergie afin que vous la ressentiez.

L’énergie d’un arbre est très différente de celle d’un objet ou d’une pierre, et est généralement ressentie comme beaucoup plus fluide, beaucoup plus douce et apaisante. Encore une fois, seul votre propre ressenti a de l’importance, peut être vivrez-vous cette expérience très différemment comme expliqué lors du premier exercice.

Ce qui importe est véritablement que vous parveniez à trouver vos propres repères énergétiques, votre propre fonctionnement intérieur, avant d’aborder le deuxième chapitre lié à la manipulation énergétique.

Exercice 5 : Ressentir l’énergie des ondes de forme

Objectifs : Prendre conscience de la manière dont les formes peuvent influencer l’énergie, tant dans son orientation que dans l’augmentation ou la diminution de son intensité.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

En dernier lieu, il convient de faire l’expérience de ce que l’on appelle les «ondes de forme». Pour simplifier de façon schématique, une onde de forme est une variation de l’énergie naturelle émise par un objet en fonction de la forme que l’on aura donnée à celui-ci (ou de sa forme naturelle). Ainsi, un galet en cristal de roche ne diffusera pas son énergie de la même manière qu’une pyramide en cristal de roche.

Pour ce dernier exercice, je vous invite de nouveau à vous rendre chez votre marchand de minéraux pour vous procurer justement une pyramide en cristal de roche (on en trouve des petites pour quelques euros, il est inutile pour cet exercice d’en prendre une qui fasse plus de 3cm de côté, il ne faut pas qu’elle soit plus grosse que votre pierre roulée afin de ne pas fausser l’expérience).

Une fois en possession de la pyramide, installez-la sur une table, puis, sur une autre table au moins séparée d’un mètre, installez votre pierre roulée en

cristal de roche utilisée pour les exercices n°1 et n°2.

Pour cet exercice, vous ne devez jamais prendre la pierre entre vos mains, sans quoi la multiplicité des points d'entrée de l'énergie dans vos mains fausserait le ressenti (vous ne ressentiriez que l'énergie de la pierre et pas son onde de forme).

C'est pourquoi vous devrez toujours conserver vos mains éloignées de 10 à 20cm des pierres étudiées.

Détendez-vous et respirez calmement. Commencez dans un premier temps par passer vos mains au-dessus de la pierre roulée. Focalisez-vous sur vos sensations et sur votre ressenti. Prêtez attention à tous les détails qui vous viennent. N'hésitez pas à faire glisser vos mains tout autour de la pierre afin de vous rendre bien compte de la manière dont s'organise son champ énergétique.

Une fois que vous avez bien « exploré » les sensations émises par l'énergie de la pierre roulée, prenez quelques instants (pas trop) pour vous détendre et souffler un bon coup, puis reproduisez l'expérience avec la pyramide.

Vos sensations devraient être assez différentes. Certes, vous devriez ressentir l'énergie d'une manière similaire, mais vos sensations risquent d'être beaucoup plus intenses ou au contraire quasiment absentes selon la manière dont vous positionnerez vos mains. En les faisant glisser tout autour de la pyramide, vous vous apercevrez que l'énergie est beaucoup plus forte au niveau des pointes qu'au niveau des faces. Il s'agit là d'une caractéristique très classique des ondes de forme.

Certaines boutiques vendent des boites comprenant tous les solides de Platon en cristal de roche (qui mesurent environ 2cm chacun). Si vous en avez l'envie, n'hésitez pas à investir dans cet outil, qui vous sera utile non seulement pour explorer l'énergie dirigée par les diverses formes, mais également dans le cadre de vos méditations.

Objectifs Pédagogiques

Après avoir étudié les différents aspects de ce niveau, vous devriez être capable :

◊ D’identifier vos forces et vos faiblesses et de les corriger afin de ne plus en être dépendant et ainsi devenir pleinement vous-même;

◊ De travailler de manière autonome sans nécessairement avoir besoin d’être guidé par autrui;

◊ De modifier vos habitudes alimentaires et de vie afin de prendre soin de votre corps et de votre esprit ;

◊ De respirer convenablement afin de profiter pleinement du calme mental et du renouvellement énergétique apportés par la pleine respiration ;

◊ De mieux mémoriser les diverses informations dont vous aurez besoin par la suite pour votre pratique magique ;

◊ De ressentir les diverses variétés d’énergies qui nous entourent au quotidien et leurs subtilités.

Lorsque vous êtes parvenu à acquérir l’intégralité de ces facultés et à les maîtriser correctement, vous pouvez alors sereinement passer au Niveau 2.

Confrontation 2

Bien que vous ayez commencé votre parcours il y a « peu de temps », vous avez déjà dû prendre conscience du fait que votre principal adversaire tout au long de votre cheminement ne viendra pas de l'extérieur, mais ne sera autre que vous-même.

Briser ses chaînes n'est pas une chose aisée, car tout en nous réagit en sens contraire, afin de ne pas perturber nos habitudes si profondément ancrées. Ni notre corps ni notre esprit n'ont conscience à long terme des bienfaits de tout le travail que nous sommes en train d'effectuer, et chaque exercice devient un véritable effort… de volonté avant tout. Car soyons lucides, dès lors où le travail est amorcé et où cette envie de se laisser aller à toutes ces petites choses que l'on croit essentielles est dépassée, le travail coule tout seul.

Oh bien entendu, il y a des difficultés à chaque exercice ! S'il n'y en avait pas, cela signifierait que vous maîtrisez déjà pleinement vos possibilités et vous n'auriez nullement besoin d'un tel ouvrage.

Mais là encore, rien d'insurmontable pour peu que l'on ne baisse pas les bras à la moindre difficulté.

Car encore une fois, votre plus grande difficulté à gérer, cet adversaire toujours présent, tapis dans l'ombre et attendant son heure pour frapper, c'est vous-même.

C'est pourquoi après avoir découvert les schémas que le monde extérieur vous avait imposés, vous êtes maintenant à un carrefour important (pour ne pas dire essentiel) où vous allez devoir vous confronter à cette part de vous-même qui cherche en permanence à conserver son petit confort dans la facilité de l'acquis.

Comme vous le découvrirez en faisant l'expérience de la pratique magique, chaque aspect de notre être est poussé à son paroxysme lors d'un rituel. Et si la plupart de vos rituels se dérouleront sans doute dans de bonnes conditions, il est irréaliste de penser que nos failles resteront aussi bien cachées du monde éthérique qu'elles peuvent l'être de nous-mêmes. Ainsi, le meilleur moyen d'éviter les ennuis et d'obtenir la réussite la plus probante quelle que soit la situation consiste à s'être correctement préparé à l'avance.

Ainsi après avoir découvert les schémas placés sur vous par le monde extérieur et avoir exploré votre individualité au travers du premier niveau, vient le temps de la confrontation. Tout au long de ce nouveau palier vous allez affronter vos peurs profondes afin d'apprendre à les gérer correctement lorsqu'elles tendent à ressurgir voire à carrément les faire disparaître.

Mais vous ne serez pas seul face à ces craintes, puisque cette démarche sera soutenue par chaque parcelle de votre être. Votre volonté, tout d'abord, devra être renforcée afin de vous donner cette force intérieure qui permet de continuer et d'avancer dans les moments difficiles. En magie, cette concentration issue de l'assise et de la puissance de l'esprit est essentielle puisque c'est grâce à elle que nous serons en mesure de mettre en mouvement les énergies et de les diriger vers un objectif spécifique.

Votre corps ensuite, devra s'endurcir afin de devenir un parfait allié, un support et un soutien omniprésent. L'entraînement physique ne visera pas à faire de vous un grand athlète mais à donner suffisamment d'énergie et de dynamisme à votre organisme tant pour soutenir les coups durs du mental que pour supporter les quantités et les densités d'énergies auxquelles vous confrontera votre pratique. Souvent délaissé dans les pratiques ésotériques, le développement du corps est pourtant un aspect essentiel de vous-même et jouera un rôle important dans le soutien de vos efforts lors des rituels.

Enfin, tous ces efforts ne sauraient aboutir sans prendre régulièrement un temps de recul et de détente. Aussi allons-nous dans ce niveau explorer la première étape des pratiques méditatives que nous nommerons la relaxation. Lâcher prise et apporter calme et sérénité à votre esprit permettra d'ancrer le travail et les avancées que vous traverserez chaque jour. Cet entraînement sera primordial pour vos futurs rituels puisqu'il vous permettra au fil du temps de calmer ces pensées parasites qui interrompent la concentration et

qui risquent à tout moment de détourner votre acte magique de son but initial, voire même de le faire échouer.

Un niveau difficile bien que déterminant vous attend sur ce chemin que vous avez décidé d'emprunter. Mais n'oubliez pas que les moments éprouvants sont toujours ceux qui nous apprennent le plus. Gardez un équilibre dans vos exercices entre moments d'efforts et prise de recul lors de la relaxation et ne perdez pas de vue le bout du chemin qui chaque jour se rapproche un peu plus.

Chapitre 7

Découverte et maîtrise de ses Peurs

La plupart des gens qui se lancent généralement en magie le font sans avoir pris la peine de réaliser une véritable introspection. Savoir qui l'on est et où on souhaite aller est une base essentielle des pratiques magiques, elle permet d'avoir une vision plus claire sur soi-même et ses attentes, et permet ainsi d'éviter de suivre des chemins qui ne nous correspondent pas.

Plus rare encore sont les personnes qui, au cours de cette introspection, prennent la peine d'explorer leurs peurs profondes et de les travailler, se contentant de l'habituelle superficialité que l'on retrouve chez pratiquement tout le monde dès lors où on se demande « de quoi ai-je peur ? »

Pourtant, celui qui aspire à travailler en magie devrait prendre la peine de réfléchir longuement sur ses peurs, conscientes et inconscientes. Quand on sait que 80% des peurs sont le fruit de créations mentales et qu'on voit les conséquences qu'elles peuvent avoir sur nos réactions ou dans nos vies, on comprend aisément que toute personne aspirant à pratiquer la magie, c'est-à-dire projeter sa volonté sur le plan astral pour le modeler, doit prendre garde à ce que le phénomène ne se retourne pas contre elle.

Imaginons un instant que vous soyez terrorisé par les araignées. Cette peur phobique ne vous dérange qu'à moitié au quotidien car vous avez probablement fait en sorte de ne pas être confronté aux arachnides. Au cours d'un rituel, une entité malsaine se présente à la place de celle que vous aviez convoquée, et vous fait « voir » la scène d'une araignée géante se jetant sur vous. Cela n'est bien sûr qu'une vision, mais vous êtes tellement choqué que cela vous tétanise. Par peur, vous risquez de quitter le cercle (avec les risques que cela comporte) ou de briser complètement votre concentration et votre visualisation, vous laissant sans défense et sans capacité de réaction.

Cet exemple est évidemment excessif, et la plupart des gens n'ont pas de phobies, mais pour autant il serait erroné et dangereux de croire que nos

peurs inconscientes, bien que moins vivaces, aient moins de prise sur nous.

La peur revêt bien des aspects, on pense évidemment toujours aux frayeurs les plus communes, celles qui nous font aimer (ou détester) les films d'horreur, mais elles peuvent être beaucoup plus profondes et insidieuses, comme celles d'être abandonné, de perdre un être cher, cela peut aussi être la peur pour quelque chose dont on se sent responsable etc…

Sachez-le, vos peurs profondes s'impriment dans l'astral, et bon nombre d'entités seront à même de les exploiter. C'est pourquoi il est important en premier lieu de connaître ses peurs grâce à un travail d'introspection, puis ensuite de tout faire pour les combattre et apprendre à les maîtriser.

Le danger ne vient pas du fait de ressentir de la peur, mais bel et bien du risque de se mettre à paniquer face à elle.

Ne pas avoir peur ne signifie pas être indifférent aux choses susceptibles d'être terrifiantes (le but n'est pas de supprimer la peur, elle est normale, naturelle et peut s'avérer très utile), mais simplement être capable de faire preuve de sang-froid face à ses peurs, en n'oubliant pas qu'elles ne sont que des projections de notre mental et donc qu'avec de la volonté, elles sont contrôlables.

1) Découvrir ses peurs intérieures

Objectifs : Faire un état des lieux de ses peurs profondes afin de prendre conscience de leur présence et de leur influence.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

La première étape essentielle est de commencer par faire un véritable travail d'introspection pour découvrir nos peurs ou nos craintes et pourquoi elles existent. La plupart du temps, on préfère les occulter en évitant d'y penser, car après tout, y penser c'est déjà un peu se confronter à cette peur, au moins en imaginaire. Cela a un petit côté rassurant (si on ne les voit pas, elles n'existent pas), mais présente le gros défaut de nous maintenir dans un état d'ignorance évident qui nous contraint à rester esclaves de nos peurs.

Installez-vous confortablement en tailleur et détendez-vous. Respirez calmement puis imaginez-vous en train de pratiquer votre premier rituel. Tout se passe bien et soudain, quelque chose dégénère, la pièce devient noire et le rituel tourne à la catastrophe.

- Que se passe-t-il exactement ?
- Quel élément extérieur ou intérieur est intervenu qui ait bouleversé le rituel ?
- Comment y avez-vous réagi ?

Notez ces résultats dans votre journal puis prenez le temps d'analyser ce que vous avez vu. Pourquoi avez-vous réagi ainsi ? Connaissiez-vous cette peur ou était-elle latente ?

Recommencez ce travail régulièrement en imaginant des scènes différentes afin de cerner toutes vos peurs (quelque chose peut sortir des ténèbres, ou un évènement peut provoquer cette obscurité etc.).

L'objectif est d'être sincère avec vous-même, personne d'autre ne saura de quoi vous avez peur, et personne n'a à le savoir. Par contre il est essentiel que **vous** le sachiez.

Inutile donc de faire preuve de fausse témérité, votre ego en serait sûrement très satisfait mais confronté à la réalité, vous pourriez déchanter le moment venu. Mieux vaut donc rester humble et savoir reconnaître ses peurs, il n'y a aucune honte à en avoir.

2) Affronter ses peurs

Objectifs : Faire face à ses peurs et les surmonter pour ne plus en être esclave et qu'elles ne vous fassent plus courir de risque au cours de vos pratiques magiques.

Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

La plupart du temps, les peurs s'installent et restent ensuite profondément ancrées car on a tendance à les nourrir, à les laisser faire, à nous donner des ordres et à nous diriger au lieu de leur crier « hé ho, tu te crois où ? ». Chaque fois que nous laissons la peur prendre le dessus sur notre volonté, nous nous soumettons à elle, et plus cela avance, plus il devient difficile de s'y opposer et de la déloger.

Comme dit précédemment, les peurs sont psychosomatiques, ce ne sont que des projections de l'esprit et en conséquence, la plupart restent peu oppressantes tant qu'elles restent à l'état de fantasme. En revanche, pour peu qu'elles durent depuis longtemps et que le fantasme se soit confronté à la réalité, elles finissent par s'inscrire en profondeur et peuvent parfois perturber la personne de manière très significative (par exemple les personnes ayant une simple peur de l'avion, qui vont développer une véritable phobie en voyant à la télé un accident d'avion ou en perdant un proche dans une catastrophe aérienne). Parfois, c'est la confrontation à un évènement physique qui va engendrer le fantasme, avec les mêmes effets perturbateurs (par exemple une personne qui manque de se noyer et qui développera une peur phobique de l'eau).

Plus la peur est installée depuis longtemps, plus elle a tendance à réguler votre vie sans que vous vous en rendiez compte. Vous faites des choix en pensant qu'ils sont des choix délibérés, que vous avez pris pour des « bonnes » raisons, alors qu'ils sont en réalité des choix dictés par vos peurs inconscientes. Dans bien des cas, cela n'a qu'une importance limitée, mais vous comprenez bien que si une peur inconsciente vous empêche de faire le choix le plus adapté, en magie, cela présente un vrai risque. Voilà pourquoi il vous faut affronter l'ennemi.

Bien entendu, affronter ses peurs n'a rien d'aisé. La Peur est un ennemi qui ne se laisse pas faire, et qui, en réponse à notre volonté de lui désobéir et de l'affronter, va provoquer maux de ventre, suées, tremblements, tachycardie, nausées…

Pourtant, vous devez partir du principe que votre volonté est plus forte que n'importe quel ennemi, à commencer par celui-ci. Aussi difficile que ce

soit, cette réponse de la Peur n’est que temporaire. Ce n’est que parce que vous lui êtes soumis que son action est efficace. Plus vous aurez la force de dire « non », plus les effets du malaise se dissiperont.

Il convient de ne pas s’y prendre n’importe comment dans cette confrontation qui a l’apparence d’une guerre d’usure et pas d’une bataille. Quelques règles de base :

- Y aller progressivement : il ne faut pas vouloir en faire trop dès le début, les résultats viennent progressivement, jamais en une seule fois

- L’exposition à la peur doit se faire sur une période assez longue. C’est une course d’endurance, de la même manière que votre cœur met un temps avant de profiter de votre entraînement cardiovasculaire, la peur ne peut commencer à diminuer que lorsqu’on a passé un certain cap où le malaise a disparu. On est tenté de croire que ce malaise ne disparaîtra pas et de fuir, alors qu’en restant et en affrontant, on s’aperçoit qu’au bout d’un certain temps, le malaise disparaît et la volonté prend réellement le dessus, reléguant la peur à ce qu’elle est : une simple peur et rien d’autre.

- La confrontation doit être faite régulièrement afin de refouler la peur toujours plus loin. Si vous arrêtez avant que le travail ne soit terminé et donc sans avoir réellement repoussé la peur pour de bon, alors elle finira par se réinstaller et risquera de ressurgir inopinément. Répétez régulièrement l’opération en vous confrontant directement à votre peur, sans chercher d’artifices ou d’excuses pour vous éviter d’avoir à y faire face, et jusqu’à ce que celle-ci ait complètement disparu.

- Pratiquer en complément les différents exercices de relaxation et de renforcement de la volonté présentés dans l’ouvrage vous permettra de faciliter votre travail.

Tenez-vous-le pour dit : le seul moyen de se débarrasser d’une peur, c’est d’y faire face.

Chapitre 8

Améliorer sa concentration

L'un des facteurs importants qui conditionnera la réussite ou non d'un rituel, d'un acte magique ou énergétique n'est autre que la capacité du praticien à rester concentré d'un bout à l'autre de son travail et à se focaliser sur son objectif. Se déconcentrer au milieu de l'acte entraine généralement l'échec de celui-ci. Une métaphore culinaire serait de dire que l'acte magique est «tel du lait sur le feu» qu'il faut surveiller en permanence, et que s'en absenter ne serait-ce qu'une minute pour répondre au téléphone assure à coup sûr au lait de brûler et de déborder, faisant rater la recette.

Voilà pourquoi apprendre à rester concentré sur ce que l'on fait pendant de longues périodes est essentiel (certains rituels peuvent durer plusieurs heures, il faut donc être bien entrainé avant pour pouvoir espérer conserver sa concentration assez longtemps pour obtenir de bons résultats)

Dans le thème précédent nous avons travaillé au développement de vos facultés cognitives. À cette occasion, je vous avais incité à prendre le temps de beaucoup lire. Inutile de vous rappeler à quel point la lecture est profitable à l'esprit, car elle permet non seulement de développer sa mémoire, mais également son attention et sa concentration. Avant de vous donner de nouveaux exercices à travailler pour développer votre concentration, je voudrais donc une nouvelle fois insister sur l'importance de consacrer chaque jour un peu de votre temps à la lecture. Cela vous sera véritablement bénéfique sur le long terme.

Pour ce chapitre, je vous invite à vous référer au semainier présent au début de ce niveau. Vous constaterez qu'il est souhaitable de varier

régulièrement les exercices (un différent chaque jour, deux maximum) afin de découvrir correctement les différentes facettes de la concentration, et ainsi de maîtriser celle-ci dans ses divers aspects.

1) Apprendre la patience

Objectifs : Développer sa patience afin d'apporter une plus grande stabilité mentale et émotionnelle. Essentiel pour parvenir au calme de l'esprit, nécessaire au bon déroulement des rituels magiques.
Durée : 20 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

On oublie très souvent que la prérogative essentielle à une bonne concentration est la paix de l'esprit. Un esprit qui bouillonne en pensant à mille et une choses est difficile à dompter et il lui est très compliqué de se focaliser sur une seule. Divers exercices que nous verrons dans les chapitres à venir vous aideront par la méditation et le vide mental à apprivoiser votre esprit en toute circonstance. Mais nous n'en sommes pas encore là.

À l'heure actuelle, ce qui va nous importer est d'apprendre à focaliser notre attention sur une tâche bien précise, qu'elle soit plaisante ou non, et à nous y atteler jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Cet exercice entraîne à la fois la concentration mais aussi la patience. Ces deux facultés vont de pair, car l'un des principaux motifs de déconcentration est l'impatience.

Achetez un paquet de pois chiche secs au supermarché. Comptez-en cinquante et mettez-les de côté dans un bol. Le reste fera merveille dans un bon plat cuisiné.

Mettez-vous au milieu d'une pièce de taille moyenne (15 à 20m^2), puis renversez le bol, laissant ainsi tomber les cinquante pois chiche qui vont aller se répartir un peu partout dans la pièce.

Agenouillez-vous puis ramassez-les un par un en les remettant dans le bol. Il est essentiel que vous réalisiez cet exercice en pleine conscience de chaque geste que vous effectuez. C'est un exercice lent, que vous devez faire

en restant continuellement calme et concentré sur le ramassage des pois, sans vous énerver ni vous impatienter. Si vous ressentez un phénomène de ras-le-bol, arrêtez immédiatement l'opération, asseyez-vous sur une chaise, détendez-vous, soufflez un bon coup jusqu'à ce que soyez parvenu à surmonter cet état, puis continuez à ramasser les pois restants. Chaque fois que vous parvenez à trouver l'un des pois, dites à haute voix à combien vous en êtes, cela vous aidera à rester focalisé sur votre exercice.

Une fois les cinquante pois réunis, il ne vous reste plus qu'à recommencer l'opération depuis le début.

Le mieux est de faire les choses progressivement, en réalisant cet exercice une seule fois le premier jour jusqu'à ce que vous parveniez à le réaliser sans précipitation ni interruption. Vous passerez ensuite à deux fois et ainsi de suite.

Je souligne de nouveau l'importance de réaliser cet exercice en pleine conscience de vos gestes. Il ne s'agit pas simplement de ramasser les pois mais de le faire en y mettant toute sa volonté, toute sa concentration, bref, en étant investi à 100% dans cette tâche. Ce détail est essentiel pour tirer pleinement profit de cet exercice et qu'il puisse avoir un véritable impact dans le cadre de votre pratique magique. Il vous apprendra ainsi à vous focaliser pleinement sur une tâche unique et maximisera votre réussite dans vos futurs rituels.

Vous constaterez rapidement que cet exercice vous sera en outre très profitable, car il vous apprend à gérer votre frustration et votre colère par la même occasion, ce qui ne peut qu'être une bonne chose dans le cadre d'un développement personnel.

2) Compter pour rester concentré

Objectifs : Exercer sa concentration et sa volonté en contraignant l'esprit à faire un effort de calcul.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Dans les exercices de préparation du début de l'ouvrage, je vous avais invité à la révision des tables de multiplication et je suis persuadé que vous êtes nombreux à vous demander pour quelle raison nous avons retravaillé ça. Nous verrons très bientôt son utilité, mais vous allez déjà pouvoir probablement vous faire une première idée dans l'exercice qui va suivre.

Un bon moyen d'apprendre à dompter son esprit pour se focaliser sur une seule tâche est de forcer l'esprit à réfléchir sur une suite inversée. On est alors obligé pour suivre le fil de rester concentré tout du long.

En commençant par 100, comptez mentalement à rebours en soustrayant à chaque fois 3 (100, 97, 94, 91, 87 etc.) jusqu'à zéro. Pour les plus doués, vous pouvez effectuer le même exercice en partant de 1000 et en retirant 21 à chaque fois (1000, 979, 958, 937 etc.)

Effectuez cet exercice le dos bien droit, les yeux ouverts, en faisant celui-ci uniquement mentalement, c'est-à-dire sans bouger les lèvres ni prononcer les chiffres.

Il est inutile de faire cet exercice dans la précipitation, mieux vaut au contraire prendre le temps de le faire correctement afin de ne pas faire d'erreur.

Si vous veniez à vous tromper, arrêtez l'exercice quelques instants pour vous détendre tranquillement, puis recommencez du début.

Une bonne manière de compliquer cet exercice quand vous serez parvenu à le maîtriser correctement, est de le réaliser dans une salle bruyante, vous constaterez alors que cela est beaucoup plus complexe car le brouhaha ambiant tend à perturber votre esprit qui a alors du mal à rester focalisé. La

maîtrise de cet exercice dans de telles circonstances vous aidera grandement à conserver votre concentration dans de nombreuses situations.

3) Compter sa respiration

Objectifs : Améliorer sa concentration en empêchant l'esprit de réfléchir conformément à ses habitudes.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Un exercice que j'ai découvert il y a quelques années et que j'ai trouvé très intéressant pour tester et améliorer sa capacité de concentration consiste à s'installer confortablement en tailleur (ou dans une autre position dans laquelle vous vous sentez bien), à pratiquer les exercices de respiration indiqués précédemment, tout en comptant ses expirations de 1 à 11 puis de recommencer ensuite à partir de 1. Cela semble simple en apparence, sauf qu'en réalité cela demande un grand effort d'attention, puisque notre esprit est habitué à un système décimal, et tout dépassement de 10 entraine généralement la poursuite vers 100.

Or, le but est donc ici d'arriver à 11 puis de repartir à 1 de façon consciente.

Au début vous serez très probablement amusé de constater que vous vous retrouvez à compter « 32, 33, 34 » et de vous apercevoir ainsi que cela fait plus de vingt respirations que vous avez lâché votre concentration.

C'est un exercice simple à réaliser, que vous pouvez faire où vous voulez dès que vous en avez le temps, et qui s'avère être un excellent moyen pour améliorer sa concentration.

4) Fixer sa vue

Objectifs : Préserver sa concentration et sa volonté dans une situation d'immobilité et de passivité.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

La vue est en rapport direct avec la faculté de concentration et plus généralement de maîtrise de son esprit.

L'exercice qui va suivre est tiré des enseignements du yoga et s'avère des plus efficaces pour développer à la fois votre faculté de concentration ainsi que votre force de volonté.

Vous aurez simplement besoin d'une bougie allumée et d'un support suffisamment haut pour que la flamme soit fixée à hauteur de votre œil.

Installez-vous confortablement en tailleur, le dos droit. N'hésitez pas à pratiquer quelques minutes de relaxation et de respiration tels que nous venons de vous les enseigner afin de détendre le corps.

Lorsque vous vous sentez enfin prêt, ouvrez lentement les yeux puis fixez la flamme du regard. Plus rien ne doit exister à part cette flamme, mais cela doit être fait sans forcer, en restant détendu et calme. L'objectif est de ne pas cligner des yeux, quelle que soit la difficulté que cela représente.

Il est fort probable que vous aurez beaucoup de mal au tout début à réaliser cet exercice, car votre œil n'est pas encore habitué à supporter le contact prolongé avec l'air ambiant, nous avons ainsi l'habitude de cligner très fréquemment des yeux.

Quoi qu'il arrive, résistez à l'envie de cligner des yeux et restez focalisé uniquement sur la flamme.

Au bout d'une minute de fixation, fermez les yeux tranquillement. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez vous malaxer les yeux si ceux-ci sont douloureux.

Au bout d'une minute ou deux maximum, réouvrez les yeux et recommencez à fixer la flamme sans cligner des yeux et ce pendant encore une minute.

Fermez les yeux puis répétez une dernière fois l'opération.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous allez constater une nette adaptation de votre œil, qui n'éprouvera plus aucune sensation désagréable en restant ouvert une minute. Vous pouvez alors progressivement augmenter le temps de fixation, tout d'abord à une minute et demi , puis deux, puis trois et ainsi de suite.

Bien qu'il n'y ait pas véritablement de limite au temps où vous pouvez rester sans cligner des yeux (en fin de compte, ce n'est qu'une question de concentration, de maîtrise de l'esprit et de volonté), je vous déconseille cependant de dépasser les cinq minutes au-delà desquelles l'exercice ne présente plus beaucoup d'intérêt.

Il est possible que vous vous mettiez à pleurer au cours de ces séances, ne vous en inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Dans l'exercice originel, c'est d'ailleurs précisément ce qui est recherché.

Avec la pratique de ces différents exercices, vous devriez rapidement constater une très nette amélioration de vos facultés de concentration, à commencer lors de vos séances de lectures, qui deviendront probablement plus longues sans que vous n'en ressentiez de gêne ni que votre esprit se mette à vagabonder.

Chapitre 9

Programme d’entraînement physique

L’aspect physique en magie est très certainement l’un des éléments les plus importants à travailler, et l’un des plus souvent délaissés sous prétexte que trop de gens s’imaginent que la pratique de la magie consiste uniquement à appeler des entités pour leur faire faire le travail à notre place. Son développement en harmonie avec notre esprit est essentiel pour pouvoir se consacrer en toute sérénité au développement de ses capacités psychiques et de ses réserves énergétiques.

Votre corps physique est ce que l’on pourrait comparer à la bouteille plastique qui sert de réceptacle à l’eau (qui serait l’énergie). Si votre bouteille ne grandit pas à mesure que vous la remplissez, au mieux vous serez très vite limité dans la contenance, au pire la bouteille finira par se fissurer puis par exploser tel un ballon.

Mais une fois votre bouteille pleine, encore faut-il qu’elle soit suffisamment résistante pour supporter les affres auxquels elle sera confrontée (tomber par terre, être mise au congélateur etc.)

De la même manière, il est donc très important de prendre le temps de convenablement développer ses capacités physiques et d’endurcir le corps afin qu’il soit en mesure de résister à tout ce que la pratique magique pourra potentiellement lui faire subir.

Prenez bien conscience de cela : dès lors où votre énergie augmentera, votre corps devra lui aussi être travaillé pour s’adapter. Si cet aspect devait finir par être négligé, le corps finirait par en pâtir et risquerait de se dégrader sous la pression de l’énergie produite.

Considérez donc ces exercices avec la plus grande attention, le but n’est

pas de vous transformer en bodybuilders ou en égérie de magazine (cela n'a aucun intérêt en magie), mais simplement de chercher à endurcir votre corps pour qu'il soit apte à supporter tout ce que vous pourriez être amené à lui faire endurer.

Certains rappelleront à juste titre que la majorité des pratiquants ne rencontrent fort heureusement pas de problème majeur. C'est aussi le cas en prenant la voiture, où la majorité des gens ne mourront pas au volant. Pourtant on continue d'apprendre à bien conduire afin d'essayer de réduire au maximum le nombre d'accidents chaque année. Cet ouvrage n'a pas d'autre objectif que d'essayer de faire en sorte que tout le monde soit correctement préparé quoi qu'il puisse arriver par la suite, car le chemin que chacun d'entre vous choisira ne vous mènera pas au même endroit et ne vous confrontera pas aux mêmes difficultés ni aux mêmes risques.

Afin de permettre à tous de travailler correctement sans à avoir à investir dans tout un matériel complexe ou dans des frais d'abonnement à une salle de sport, tous les exercices travaillés dans cette partie se veulent les plus simples possibles et ne nécessiteront aucun frais particulier (si ce n'est peut-être d'investir dans une paire de basket et un jogging). Néanmoins, je ne suis ni coach sportif, ni un athlète chevronné. Ces exercices et mes conseils ne remplaceront jamais ceux d'un professionnel du sport. Si vous souhaitez pousser plus loin votre entraînement physique, je ne saurais trop vous conseiller de vous référer à un professionnel ou à des ouvrages plus spécifiques (une liste est donnée dans la bibliographie à la fin de ce livre).

Dernière recommandation : j'ai tenté à chaque fois de donner un temps moyen qu'il est nécessaire de pratiquer afin d'obtenir les meilleurs résultats pour un exercice. Gardez néanmoins toujours à l'esprit que la qualité du travail est plus important que la quantité. Respectez ainsi les différentes indications et ne cherchez pas à en faire trop.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

L'une des priorités de votre entraînement physique est de développer votre endurance, en améliorant le fonctionnement de votre système cardio-vasculaire, ce qui a pour effet de renforcer votre état de santé général en
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

protégeant de certaines maladies et en renforçant le système immunitaire, d'aider à éliminer les toxines et donc vous assurer une meilleure maîtrise de votre corps et de votre esprit, mais également à supporter des efforts plus intenses sur une plus longue durée.

Les manipulations énergétiques sont souvent éprouvantes lorsqu'elles durent longtemps (comme c'est le cas pour de nombreux rituels magiques), et les personnes travaillant correctement leur endurance sont beaucoup moins sujettes à des périodes de fatigue après coup.

Quelques conseils avant de commencer :

- Pensez à boire beaucoup : ne partez pas faire du sport sans prendre une bouteille d'eau avec vous, et pensez à vous hydrater toutes les dix minutes.
- Alternez les exercices : plusieurs exercices d'endurance vous sont proposés, le but n'est pas de les faire tous à la suite mais de les faire en alternance, un jour l'un, un jour l'autre. Le but est non seulement de ne pas trop forcer toujours sur les mêmes muscles, mais surtout de vous éviter de vous ennuyer en répétant constamment les mêmes mouvements.
- Rappelez-vous que l'essentiel n'est pas la durée mais la fréquence. Il est important de ne pas interrompre votre programme plus d'une semaine sous peine de voir tous vos efforts réduits à néant. Gagner en endurance ou en muscle prend du temps, mais perdre le bénéfice de votre entraînement est hélas très rapide. Aussi, si pour une raison quelconque il vous est impossible de consacrer trente minutes le jour où vous deviez faire votre séance, contentez-vous exceptionnellement de la moitié. Sachez que dix à quinze minutes d'exercice suffisent pour ne pratiquement pas perdre le bénéfice de votre travail, et c'est entre trente et quarante minutes que votre corps gagne en endurance. En faire d'avantage n'apporte rien de plus.
- Pensez toujours à bien vous étirer avant de faire du sport mais surtout

APRES en avoir fait, cela permet une meilleure élimination des toxines et vous évitera une grande partie des courbatures résiduelles.

- Si vous ressentez des douleurs à l'effort, ou que votre famille a des antécédents cardiaques, pensez à consulter un médecin avant de vous lancer dans tout sport, quel qu'il soit.

A) ENDURANCE

Exercice 1 : La marche à pieds

Objectifs : Améliorer son endurance en permettant à votre cœur de supporter un plus grand effort.
Durée : 45 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Sport d'endurance par excellence, la marche est praticable par tout le monde ou presque, et ce quel que soit votre âge, votre sexe ou votre condition physique. C'est véritablement le sport le plus adapté dans le cadre des pratiques magiques, pour la simple raison qu'il est aisé de pouvoir pratiquer la marche sans forcément chercher à s'octroyer des créneaux horaires supplémentaires.

La petite mise en jambes que vous avez pratiquée lors de la courte partie de préparation devrait vous permettre de vous lancer dans de bonnes conditions.

En suivant ce programme d'entraînement à raison d'une fois par semaine (laissez le temps à votre corps de se reposer), vous devriez très rapidement progresser et en ressentir les effets positifs sur votre corps.

Pour information : lorsque nous parlons de « marche », il s'agit d'une marche rapide, entre 5 et 7km/h (le rythme normal de marche d'une personne est compris entre 3 et 4km/h). Quand nous parlons de jogging, il s'agit d'une course lente (de 8 à 10km/h).

Semaine 1

30 minutes :

5 min de marche, 1 min de jogging,
5 min de marche, 1 min de jogging,
5 min de marche, 1 min de jogging,
5 min de marche, 1 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 2

35 minutes :

10 min de marche, 5 min de jogging,
10 min de marche, 5 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 3

45 minutes :

10 min de marche, 5 min de jogging,
10 min de marche, 5 min de jogging,
5 min de marche, 5 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 4

45 minutes :

8 min de marche, 6 min de jogging,
8 min de marche, 6 min de jogging,

4 min de marche, 6 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 5

45 minutes :

6 min de marche, 8 min de jogging,
6 min de marche, 8 min de jogging,
4 min de marche, 8 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 6

45 minutes :

5 min de marche, 10 min de jogging,
5 min de marche, 10 min de jogging,
5 min de marche, 5 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 7

45 minutes :

4 min de marche, 11 min de jogging,
4 min de marche, 11 min de jogging,
4 min de marche, 6 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 8
45 minutes :

2 min de marche, 13 min de jogging,
2 min de marche, 13 min de jogging,
2 min de marche, 8 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

A partir de la semaine n°4, vous pouvez considérer que l'exercice est validé. Continuez néanmoins votre entraînement tout au long de votre apprentissage et de votre pratique magique.

Semaine 9
45 minutes :

1 min de marche, 14 min de jogging,
1 min de marche, 14 min de jogging,
1 min de marche, 9 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

Semaine 10 et au-delà
45 minutes :

40 min de jogging,
5 min de marche (vitesse dégressive)

N'oubliez pas de continuer cet exercice tout au long de votre pratique, le but n'est pas de s'arrêter au bout de la dixième semaine en se disant « ouf ça y est je suis au bout, maintenant vacances », mais bel et bien de continuer à

suivre le programme de la semaine n°10 en courant une quarantaine de minutes afin de continuer à progresser et conserver la totalité des progrès réalisés.

Exercice 2 : Le Vélo

Objectifs : Objectif similaire à l'exercice précédent. Variante pour ne pas toujours travailler de la même manière.
Durée : 45 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Il est possible de remplacer périodiquement la séance de marche par une séance de vélo. Avec les beaux jours, il est en effet souvent plus agréable de se balader en ville ou en campagne à vélo. Pour autant, si vous décidez de remplacer une des séances, vous ne devez pas oublier que le but de cet entraînement n'est pas de profiter du paysage mais bien de renforcer votre endurance.

Aussi, si vous décidez de remplacer l'une des séances, vous devrez procéder de la manière suivante :

Rajoutez vingt-cinq minutes au temps indiqué, puis divisez le temps global en quatre.

¼ du temps sera consacré à de l'échauffement, ¼ sera consacré à un effort plus intense (augmentez la résistance), ¼ sera consacré à un effort encore plus intense, puis ¼ sera consacré au retour à la normale en réduisant l'intensité comme lors de l'échauffement.

Ainsi, si vous décidez par exemple de remplacer l'exercice de la semaine n°8, votre séance devra à peu près ressembler à :

Semaine 8) 1h10 : 15 minutes d'échauffement (vitesse moyenne, résistance faible), 20 minutes d'effort (vitesse moyenne, résistance moyenne), 20 minutes d'effort poussé (vitesse moyenne, résistance forte mais jamais

excessive. Ne forcez pas), 15 minutes de retour à la normale (vitesse faible, résistance faible).

Exercice 3 : La Natation

Objectifs : Objectif similaire aux exercices précédents. Variante pour ne pas toujours travailler de la même manière. Idéal pour certaines situations de handicap.
Durée : 45 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

La natation est également un excellent sport pour développer à la fois son endurance ainsi que sa musculature, la quasi-totalité des muscles étant mis en action lors d'une séance. Pour ceux qui souhaitent en profiter pour affiner leur silhouette, c'est un sport parfaitement adapté.

Vous pouvez là encore substituer une séance de marche par une séance de natation si vous habitez près d'une piscine municipale ou si vous avez-vous-même la chance d'en posséder une. Il conviendra néanmoins d'apprendre quelques rudiments afin d'être en mesure de pratiquer les différentes nages pour profiter des intérêts de chacune.

Si vous décidez de remplacer l'une des séances de marche par une séance de natation, il faudra réduire de cinq minutes le temps d'entraînement, en alternant la nage lente (par exemple brasse) et la nage rapide (type crawl ou papillon) à raison de ¼ pour le premier et $^1/_2$ pour le deuxième et encore ¼ du premier.

Ainsi, si vous décidez par exemple de remplacer l'exercice de la semaine 8, votre séance devra à peu près ressembler à :

Semaine 8) 40 minutes : 10 minutes de nage lente , 20 minutes de nage rapide, 10 minutes de retour à la normale en nage lente.

B) MUSCULATURE

Après l'endurance, il convient bien entendu de travailler également les muscles du corps. Comme nous l'avons vu plus tôt, il est très important de renforcer son corps, tant sur le plan cardiovasculaire qu'au niveau musculaire, afin de garantir un bon équilibre.

Là encore, le but n'est pas de faire de vous un athlète de haut niveau mais simplement de vous garder dans la meilleure forme possible sur le long terme. La pratique magique, lorsque l'on cherche à approfondir son travail et ses connaissances, demande beaucoup au corps et à l'esprit, c'est pourquoi il est si important de prendre autant soin de l'un que de l'autre.

Je vous propose ici quatre exercices musculaires simples à réaliser chez vous, qui ne nécessitent aucun matériel particulier. Il conviendra de les travailler alternativement afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles sans vous fatiguer outre mesure.

N'oubliez jamais de vous échauffer pendant une petite dizaine de minutes (jusqu'à la première sueur) avant de commencer à travailler musculairement, cela vous évitera de vous blesser. Vous pouvez pour cela courir sur place, cela fonctionne parfaitement (un vélo d'appartement sera tout aussi adapté).

De la même manière, pensez à vous étirer avant et après chaque exercice, cela évitera les courbatures mais favorisera aussi votre entraînement musculaire.

Exercice 1 : Exercice de la Chaise

Objectifs : Entretenir et renforcer les muscles des jambes, des fessiers et des abdominaux.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 5 fois / semaine

Cet exercice est parfaitement adapté pour travailler les muscles des cuisses et les fessiers.

Appuyez votre dos contre un mur plane, écartez légèrement les jambes (environ trente centimètres) puis décalez vos pieds à environ quarante à cinquante centimètres du bord du mur. Faites glisser votre dos en vous assurant que celui-ci reste constamment en contact avec le mur, jusqu'à ce que vous soyez dans une position assise (voir image). Maintenez cette position pendant trente secondes, puis remontez lentement dans la position d'origine, sans jamais décoller votre dos du mur.

Répétez cet exercice dix fois de suite.

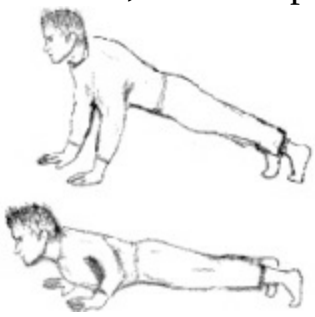
Exercice 2 : Les Pompes

Objectifs : Entretenir et renforcer les muscles des bras, du dos et des pectoraux.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Cet exercice, classique au possible, est parfaitement adapté pour travailler les pectoraux et les muscles des bras.

Allongez-vous sur le ventre puis serrez les jambes. Mettez-vous sur la

pointe des pieds, mains bien à plat au niveau des épaules, contractez vos fessiers et vos abdominaux afin que votre corps soit bien aligné et constamment droit (il est important de ne jamais cambrer votre dos pour profiter pleinement des effets de cet exercice). Poussez ensuite lentement sur les mains afin de relever votre buste (en gardant le corps toujours bien droit, voir images) mais ne remontez jamais au maximum. Gardez toujours les bras légèrement pliés. Descendez en gardant toujours le corps bien droit, mais là encore, ne descendez pas au maximum, votre corps ne doit pas toucher le sol.



Répétez cet exercice à raison de deux fois dix répétitions.

Si vous éprouvez des difficultés pour réaliser cet exercice sur la pointe des pieds, il vous est possible de commencer en vous appuyant sur vos genoux.

Après quelques semaines, vous pouvez pratiquer une variante de cet exercice, qui aura pour effet de travailler de façon plus intense les différents muscles sollicités.

Pour cela, prenez une boite à chaussures ou une chaise, sur laquelle vous ferez reposer la pointe de vos pieds puis réalisez l'exercice décrit précédemment en veillant constamment à conserver le corps bien droit.

Exercice 3 : Travailler les dorsaux

Objectifs : Entretenir et renforcer les muscles du dos.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Pour cet exercice, un tapis de sol ou une couverture sont conseillés afin de vous éviter de vous faire mal.

Allongez-vous sur le ventre, puis commencez par bien étirer vos bras et vos jambes en les décollant très légèrement du sol. Gardez la position trois secondes puis relâchez lentement. Répétez l'opération cinq fois de suite.

Placez ensuite vos mains derrière la tête puis relevez la tête et les épaules en même temps que vous décollez les jambes du sol.

Répétez cet exercice à raison de trois séances de dix répétitions.

Exercice 4 : Les Abdominaux

Objectifs : Entretenir et renforcer les muscles abdominaux.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 1 à 2 fois / semaine

Pour cet exercice, n'hésitez pas à vous munir d'un tapis de sol ou une couverture afin de vous éviter de vous faire mal.

Allongez-vous sur le dos puis fléchissez les jambes pour que les cuisses forment un angle droit par rapport au reste du corps (voir image). Afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles, contractez les abdominaux pendant tout l'exercice. Mettez les mains derrière la tête,

bras ouverts, au niveau des oreilles. Vos mains ne

doivent pas toucher la tête afin de ne pas s’en servir comme aide pour relever le corps, vous ne feriez que vous faire mal à la nuque. Pour les mêmes raisons, gardez le regard haut, en fixant constamment un point au-dessus de vos genoux.

Relevez ensuite le buste en décollant d’abord le haut du dos puis le bas en contractant le ventre. Seul votre buste doit bouger, vos genoux eux doivent constamment rester dans la même position. En redescendant, veillez à ne jamais reposer votre dos sur le sol, gardez-le toujours décollé de cinq centimètres.

Répétez cet exercice à raison de trois séries de dix répétitions.

Après quelques semaines, il est possible de pratiquer plusieurs variantes de cet exercice pour travailler d’avantage certains muscles spécifiques.

Pratiquez le même exercice mais cette fois-ci, gardez-le dos décollé en permanence de trente centimètres. L’amplitude du mouvement est donc fortement réduite, ce qui rend l’exercice plus « facile » en apparence mais qui oblige à une contraction permanente des abdominaux. Faites trois séries de vingt à vingt-cinq répétitions rapides. Vous devez sentir vos muscles se contracter très fort, presque douloureusement. Terminez toujours la séance par une série de dix abdominaux normaux.

Chapitre 10

Apprendre à se Relaxer

La relaxation du corps et de l'esprit est le préambule à toute pratique correcte de la méditation et du vide mental qui requièrent un état de détente et de calme intérieur très avancé, elle s'avèrera donc très importante dans le cadre de vos futures pratiques magiques. Par ailleurs, les bienfaits qu'elle apporte sur le corps et l'esprit ne sont pas négligeables, et toute personne qui a vocation à pratiquer de manière sérieuse les autres exercices de cet ouvrage ne devrait pas négliger de prendre régulièrement un peu de temps pour se relaxer correctement.

En premier lieu, la relaxation est un excellent complément aux techniques de régénérations énergétiques, puisqu'elle permet d'en accélérer les effets de manière conséquente sans que cela n'ait d'implication à long terme sur les facultés de régénération.

D'autre part, les effets de la relaxation sur le corps et l'esprit sont nombreux et connus de longue date : apaisement du rythme cardiaque, rééquilibrage du système nerveux, mise au repos salutaire du métabolisme, normalisation de la pression artérielle, augmentation de la créativité et de la mémoire, diminution des angoisses, du mauvais stress et de l'hyperactivité…

En dernier lieu et non des moindres, la pratique régulière de la relaxation a pour effet d'aider à la prise de recul. Ce point est essentiel dans votre cheminement, cela vous permettra d'analyser avec plus d'acuité (et donc d'en profiter d'avantage) toutes les expériences que vous vivrez au long de votre parcours mais cela vous permettra également, lorsque vous pratiquerez, de savoir prendre du recul vis-à-vis des situations sur lesquelles vous souhaiteriez intervenir. Bien des rituels visent à résoudre un souci qui concerne le praticien, et il est souvent difficile de correctement faire la part des choses quand cela nous concerne trop.

La pratique régulière de la relaxation ainsi que de la méditation (que nous verrons dans un chapitre ultérieur) vous aidera à prendre du recul, à mieux analyser les situations et ainsi à prendre des décisions plus adaptées le moment venu.

Comme vous allez le voir, la pratique de la relaxation est aisée et n'a que des conséquences positives, alors ne vous en privez pas.

Voici une petite liste d'exercices que vous pouvez aisément pratiquer dès que vous avez un peu de temps.

a) Tétanisation

Objectifs : Mieux connaître son corps. Entrer dans une détente musculaire immédiate et intense.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Cet exercice a pour principe de provoquer la contraction du plus de muscles possible de manière simultanée afin d'atteindre un état général de tétanie temporaire. Bien entendu, le but est d'atteindre la tétanisation de manière volontaire afin qu'elle puisse être profitable à la personne qui la réalise, et non pas de manière involontaire comme c'est le cas par exemple chez les spasmophiles.

Cette technique ne requiert pas une durée de pratique très élevée (quelques minutes suffisent) et permet d'éliminer les tensions musculaires du corps tout entier et de réduire par la même occasion le stress interne et la fatigue.

Tenez-vous debout, le dos bien droit, les pieds légèrement écartés d'une quinzaine de centimètres. Fermez les yeux et respirez quelques instants calmement, en vous focalisant sur votre respiration. Ouvrez les yeux puis en inspirant, contractez tous les muscles que vous pouvez (serrez les dents, les poings et les fessiers, contractez les abdominaux, les mucles des jambes et les

muscles des pieds, fermez les yeux fortement, haussez les épaules, plaquez les bras contre le corps pour contracter les pectoraux etc.)

Bloquez quelques secondes votre respiration tout en maintenant vos muscles contractés. Comptez mentalement jusqu'à cinq puis expirez lentement tout en relâchant vos muscles et en vous détendant.

Laissez-vous « pendouiller » quelques instants comme si vous étiez une poupée de chiffon, en vous détendant complètement, puis revenez à la position initiale.

Respirez tranquillement en ressentant la détente provoquée par l'exercice, puis recommencez l'opération jusqu'à ce que vous soyez parfaitement détendu.

b) Lâcher les tensions

Objectifs : Evacuer le stress et les tensions du quotidien.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Cet exercice vise à libérer les tensions, tant psychologiques que physiques, accumulées qui sont génératrices de grande lassitude. Cet exercice peut se pratiquer n'importe où et ne nécessite que quelques minutes pour être profitable.

Tenez-vous debout, le dos bien droit, les pieds bien écartés d'une quarantaine de centimètres. Fermez les yeux et respirez quelques instants calmement, en vous focalisant sur votre respiration. Ouvrez les yeux puis en inspirant, levez les bras vers le ciel (en passant face à vous). Sans que votre tête ne bouge, étirez-vous au maximum comme si vous souhaitiez que vos doigts continuent à grandir pour aller toucher les nuages. Retenez quelques instants votre respiration tout en maintenant cette position.

Soufflez lentement en laissant tomber votre buste et vos bras entre vos jambes. Laissez-les se balancer quelques instants comme si vous étiez une

poupée de chiffon, en vous détendant complètement, puis revenez à la position initiale.

Respirez tranquillement en ressentant la détente provoquée par l'exercice, puis recommencez l'opération jusqu'à ce que vous soyez parfaitement détendu.

c) Contrôler son rythme cardiaque

Objectifs : Influer sur son corps pour induire un calme intérieur et réduire son stress.
Durée : 5 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Cet exercice vise à apprendre à réguler et ralentir son rythme cardiaque. Il sera d'une aide inestimable pour réduire le stress et apaiser l'esprit à l'approche d'un évènement important en permettant un retour au calme.

Installez-vous le plus confortablement possible, sur une chaise ou sur un coussin. Fermez les yeux et respirez calmement, en vous focalisant sur votre respiration pour parvenir à un état de détente général suffisant. Tâchez de faire le silence en vous et ressentez votre cœur battre. Si vous éprouvez du mal à le ressentir, posez une main au niveau de votre cœur pendant quelques instants, le temps de repérer les pulsations.

Inspirez tranquillement puis bloquez votre respiration pendant trois secondes, puis expirez lentement en cherchant à bien vider vos poumons. Procédez ainsi tout au long de l'exercice.

Lorsque vous expirez, répétez-vous mentalement « mon cœur bat régulièrement et paisiblement ». Vous devez prononcer lentement et votre expiration doit être en phase avec l'énonciation de cette phrase.

Répétez cet exercice pendant le temps nécessaire pour que les battements de votre cœur soient plus réguliers et plus calmes, puis une fois arrivé à un niveau suffisant, arrêtez.

d) Ecouter sa Respiration

Objectifs : Permettre à l'esprit de se détacher en portant son attention sur un objet de concentration.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 5 fois / semaine

Cet exercice inspiré du yoga a pour objectif de vous aider à vous détendre tout en vous aidant à améliorer votre concentration. Dans la mesure où nous avons déjà travaillé la respiration dans un autre chapitre, vous ne devriez avoir aucun mal à le pratiquer.

Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit, détendez les muscles de la mâchoire et respirez tranquillement.

Fermez les yeux puis concentrez-vous sur votre respiration. Vous ne devez pas respirer à un rythme différent mais simplement porter votre attention sur votre respiration naturelle. Respirez tranquillement tout en restant concentré sur le son que fait l'air lorsque vous inspirez, et sur le bruit qu'il émet lorsque vous soufflez.

Pratiquer cet exercice cinq à dix minutes par jour vous permettra de vous détendre en profondeur, de lâcher les tensions et d'améliorer votre concentration.

Chapitre 11

Ressentir et contrôler son énergie

Après avoir appris à ressentir l'énergie des différents éléments qui nous entourent et avoir eu déjà une première approche des diverses nuances existantes, il convient aujourd'hui de s'attaquer à celle qui nous intéresse le plus dans cet ouvrage, à savoir **votre** énergie.

Nombreuses sont les écoles de pensée en ce qui concerne le système de circulation de l'énergie dans le corps. Les occidentaux ne s'y sont guère attardé et ont préféré étudier le (ou plutôt les) dégagement(s) énergétique(s) qu'ils ont nommé « corps », là où les orientaux ont d'avantage étudié la circulation au sein du corps (que ce soit par le système des chakras ou par le système des méridiens). De la réunion multiculturelle de l'occident et de l'orient est né un joyeux mélange où se retrouvent pêle-mêle méridiens, chakras et corps divers, et tant pis si les paradigmes qui sont liés à chaque tradition se contredisent parfois allègrement. On pourrait pourtant imaginer qu'il s'agit de l'étude des deux facettes d'une même chose, et dans le principe cela est vrai, sauf que l'approche étant totalement différente, cela fausse complètement toutes les tentatives de rapprochement. Bref si sur le fond l'idée est intéressante, dans les faits elle apporte surtout de graves incompréhensions.

Je ne saurais donc trop vous inviter, dans vos recherches, à explorer les différentes voies existantes afin de trouver celle qui vous parlera le plus, en prenant la peine de vous référer à des ouvrages spécifiques à chaque tradition (voir bibliographie). Vous éviterez ainsi ces joyeux mélanges new-âge que l'on trouve dans la plupart des ouvrages occidentaux modernes qui, sous le couvert de proposer un syncrétisme, proposent surtout un grand fourre-tout dépourvu de toute compréhension.

Les détracteurs de la vision énergétique du corps critiquent justement le

fait qu'aucune tradition n'est d'accord avec sa voisine, objectant que si les corps énergétiques existaient vraiment, toutes les traditions auraient une approche similaire. Pourtant, c'est oublier que nous sommes ici dans le domaine de la sensibilité et du ressenti. Cette sensibilité est le fruit de notre culture et de notre vécu, c'est la raison pour laquelle comme expliqué au niveau précédent, il n'y a pas de « bonne ou de mauvaise sensation », il n'y a que votre manière de percevoir la chose.

Ainsi, il n'y a rien d'étonnant à ce que deux personnes issues de cultures aussi radicalement différentes que ne le sont les cultures orientales et occidentales proposent des visions très différentes de ce qu'elles ressentent et donc de la manière dont elles conçoivent l'énergie et sa circulation au sein du corps.

Vous allez vous en rendre compte, l'énergie réagit très fortement à la pensée. Ainsi, la diriger et la manipuler au sein du corps ne permettent pas de comprendre correctement les mécanismes qui entrent en jeu de manière « naturelle ». En effet, le simple fait de l'étudier la fait invariablement changer de son système naturel, ce qui rend toute étude sérieuse très complexe à mettre en œuvre.

Voilà pourquoi une fois encore il n'est pas « utile » ici de savoir qui a raison entre telle et telle tradition, pour le moment l'entraînement vous sera bien plus profitable et vous aurez ainsi tout le loisir de vous faire VOTRE opinion sur le sujet, basée sur vos expériences et non sur de simples lectures.

Exercice 1 : l'Effet Ballon

Objectifs : Ressentir son énergie ainsi que les divers degrés de densité énergétique.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

L'un des exercices les plus simples (et les plus efficaces) pour débuter dans le ressenti de son énergie, consiste à pratiquer ce que l'on appelle l'effet ballon.

Tenez-vous bien droit et prenez le temps de respirer quelques instants comme nous l'avons vu précédemment. Fermez les yeux afin de concentrer votre attention uniquement sur vos sensations.

Écartez vos mains l'une de l'autre d'environ trente à quarante centimètres, puis rapprochez vos mains lentement jusqu'à ce que vous ressentiez une légère résistance ou des picotements dans les mains. Bien qu'ayant appris à ressentir les énergies d'objets environnant, rien ne dit que vous ressentiez votre propre énergie avec autant d'intensité. Attardez-vous sur toutes vos sensations au niveau des mains, il se peut qu'elles soient infimes au départ, mais votre ressenti se développera progressivement.

Ici encore, il n'y a pas de « bon ressenti », vous pourriez ressentir des picotements, du froid, du chaud et toutes leurs nuances. Ce sont vos sensations et elles n'appartiennent qu'à vous, l'important étant de parvenir à les identifier (votre travail lors de l'exercice précédent doit déjà vous y avoir considérablement aidé).

Répétez régulièrement l'expérience, vous constaterez au fur et à mesure que vous parvenez à ressentir l'énergie émanant de vos mains en gardant celles-ci de plus en plus éloignées, ceci étant simplement dû au fait que vos capacités de ressenti s'améliorent peu à peu.

Lorsque vous parviendrez à bien ressentir l'énergie qui émane de vos mains, n'hésitez pas à pratiquer cet exercice les yeux ouverts afin d'ajouter un peu de difficulté à l'entraînement (ou pas, car si vous avez correctement pratiqué l'exercice ainsi que les autres présents dans cet ouvrage, cela ne devrait pas représenter de problème).

Exercice 2 : Manipuler l’énergie dans le corps

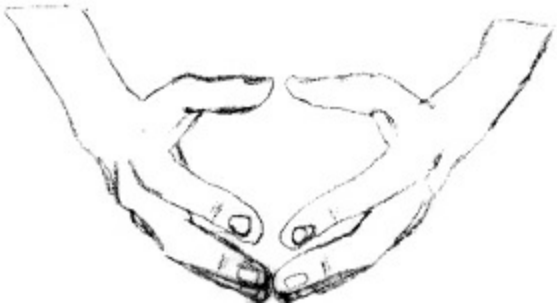
Objectifs : Apprendre à concentrer son énergie et à maîtriser son mouvement à travers le corps.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Maintenant que vous êtes parvenu à bien ressentir l’énergie émanant de vos mains, il convient d’apprendre à la fois à manipuler cette énergie, mais également à la ressentir ailleurs dans le corps.

C’est ici que l’apprentissage du ressenti énergétique et de la concentration vont vous être particulièrement utiles.

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de respirer quelques instants comme nous l’avons vu auparavant. Fermez les yeux afin de concentrer votre attention uniquement sur vos sensations.

Approchez vos mains l’une de l’autre, de façon à ce que la pointe de vos doigts se touchent et que vos mains forment une petite cavité.



Gardez les doigts bien écartés comme sur le dessin.

Ressentez l’énergie affluant de la paume de vos mains et se réunissant entre vos doigts sous la forme d’une petite boule d’énergie. Si vous le souhaitez, vous pouvez en outre visualiser cette boule de couleur bleue ou blanche selon votre convenance (l’énergie n’a pas de couleur intrinsèque connue puisqu’elle ne réagit pas au spectre classique que nous connaissons, inutile donc de vous focaliser sur la couleur). Inutile de rassembler trop d’énergie, le but est simplement d’obtenir une petite sphère d’énergie. Là

encore, il vous faudra trouver vos propres mécanismes, néanmoins parmi les méthodes qui fonctionnent le plus couramment :

- Ressentez des « fils d'énergie » partant de la paume de la main et se rassemblant au centre des mains
- Sentez l'énergie comme un liquide partant de la paume de la main et s'agglutinant au centre des mains
- Visualiser directement la boule d'énergie sans se focaliser sur l'énergie émanant des mains

Expérimentez ces méthodes et voyez celle qui fonctionne le mieux pour vous (peut-être parviendrez-vous à obtenir les mêmes résultats avec les trois méthodes, choisissez alors celle que vous préférez). Pour savoir laquelle fonctionne le mieux, le plus simple reste encore de faire appel à votre ressenti énergétique. Lorsque la boule est créée, voyez celle qui dégage le plus d'énergie entre vos mains (celle qui vous fait ressentir le plus de sensations comme dans les exercices des précédents niveaux).

Une fois cela fait, rapprochez vos mains paume contre paume en ressentant la petite boule d'énergie pénétrer dans votre main gauche. Attardez-vous sur ce que vous ressentez à cet instant tout en maintenant votre attention sur la sensation de la boule dans votre main gauche.

Tout doucement et en vous concentrant en permanence sur vos sensations, faites remonter cette boule dans votre poignet, puis dans votre bras, puis votre épaule, et faites là descendre dans votre ventre puis dans votre jambe gauche (par l'extérieur) jusqu'au pied, puis faites-la remonter votre jambe (par l'intérieur) jusqu'au pubis. Redescendez par la jambe droite (par l'intérieur) jusqu'au pied et remontez la jambe (par l'extérieur) jusqu'au ventre, à l'épaule droite puis dans le bras droit jusqu'à la main où vous la ferez alors émerger pour la récupérer entre vos deux mains éloignées d'une dizaine de centimètres. Réouvrez les yeux et laissez l'énergie accumulée se dissiper.

Quelques précautions à prendre : évitez de faire passer cette boule d'énergie par vos organes, notamment le cœur (on passe tout proche, mais sans visualiser le passage par cet endroit) afin d'éviter la tachycardie. Evitez d'autre part d'envoyer cette boule d'énergie vers la tête afin d'éviter maux de têtes, saignements de nez et autres désagréments du même genre.

Il se peut que pendant l'exercice, vous ressentiez des zones dans lesquelles la sphère d'énergie « passe mal ». Cela peut engendrer des douleurs ou simplement une sensation de « mur ». C'est est généralement dû à des blocages internes, ce que l'on appelle des nœuds. Ils peuvent être dus à des traumatismes physiques (coups ou blessures) ou à des traumatismes psychologiques. Inutile de vouloir forcer le passage comme une brute, vous ne résoudriez rien et risqueriez au contraire de provoquer plus de maux encore. Le mieux à votre niveau actuel est de passer par un thérapeute spécialisé (acupuncteur ou magnétiseur par exemple) qui résoudra le problème en débloquant ces nœuds[1]. Dans l'immédiat, si vous rencontrez de tels nœuds, « sautez » l'endroit de quelques centimètres en déplaçant simplement votre esprit un peu plus loin. Comme nous l'avons expliqué plus tôt, l'énergie est fortement soumise à l'esprit, et si l'esprit lui dit d'aller à un endroit précis, elle cherchera naturellement un moyen de contourner l'obstacle, avec beaucoup plus d'efficacité que vous n'en auriez en cherchant à visualiser par vous-même

Répétez cet exercice régulièrement afin de développer votre capacité à ressentir l'énergie à l'intérieur de votre corps et par la même occasion à la diriger à l'intérieur de celui-ci, c'est là le moyen le plus simple d'apprendre à contrôler correctement son énergie.

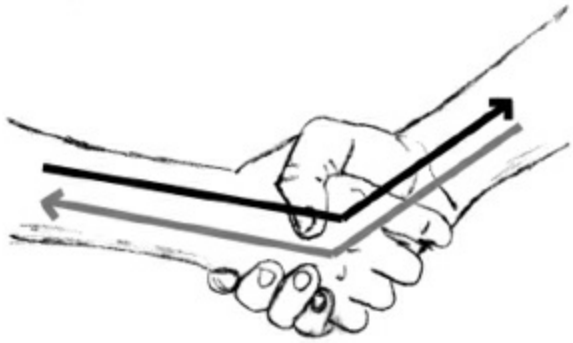
Exercice 3 : Donner et recevoir de l'énergie

Objectifs : Apprendre à diriger l'énergie à l'extérieur de soi et à la ressentir en provenance de l'extérieur.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Ce nouvel exercice est à réaliser avec l'aide d'une tierce personne.

Asseyez-vous confortablement l'un en face de l'autre, puis serrez-vous la main comme si vous souhaitiez vous dire bonjour. Tout en gardant cette position, définissez deux rôles : celui qui va donner de l'énergie et celui qui va la recevoir.

Cet exercice simple consiste à transmettre de l'énergie à son partenaire pendant que celui-ci se concentrera sur les sensations qu'il ressentira pendant ce transfert, le tout grâce à une simple poignée de mains.



Ressentez l'énergie émanant de votre main et passant dans la main de votre partenaire puis se répandant à l'intérieur de son bras (vous pouvez procéder selon les mêmes méthodes que celles proposées dans l'exercice précédent). Prêtez attention à vos sensations quand vous transmettez de l'énergie. Votre main chauffe-t-elle ou au contraire devient-elle froide, avez-vous des tremblements ou des picotements etc… ?

Votre partenaire s'attardera quant à lui aux sensations qu'il ressentira en recevant de l'énergie.

Après quelques minutes, échangez les rôles. Votre partenaire sera alors chargé de vous envoyer de l'énergie à travers la poignée de main, et vous vous concentrerez sur votre ressenti lorsque son énergie pénètrera en vous. Attardez-vous sur vos sensations et prenez le temps de bien les identifier.

Exercice 4 : Vampirisation énergétique

Objectifs : Découvrir et connaître la sensation de

vampirisme énergétique afin de l'identifier dans la vie courante et de pouvoir par la suite s'en prémunir.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Cet exercice sera à réaliser dans le prolongement de l'exercice précédent et en est une simple variante qui présente de nombreux intérêts.

L'objectif est de vous faire « vampiriser », mais de manière surveillée et volontaire, afin d'apprendre à identifier immédiatement la sensation que cela génère.

En effet, la plupart des praticiens confrontés à un public (que ce soit en voyance, en reïki, en magnétisme et parfois même en magie) sont couramment vampirisés par leurs patients, qui se rechargent au contact du praticien en puisant dans ses batteries pour venir combler les lacunes des leurs. De manière générale, toute personne qui possède dans son entourage des personnes susceptibles de la vampiriser devrait apprendre à identifier les sensations de vampirisation, car c'est là la base pour espérer s'en protéger convenablement.

La plupart du temps, les praticiens ne prennent pas la peine d'apprendre à ressentir ce vol et encore moins à s'en préserver, se contentant d'en constater les effets sur leur propre santé. Cet exercice n'est donc pas à négliger.

Asseyez-vous confortablement l'un en face de l'autre, puis serrez-vous la main comme si vous souhaitiez vous dire bonjour. Tout en gardant cette position, définissez deux rôles : celui qui va vampiriser de l'énergie et celui qui va se laisser vampiriser.

Bien entendu, cela doit être fait sans exagération et les séances ne doivent jamais durer plus de quelques minutes sous peine de créer des soucis à long terme (le vampirisme énergétique n'est bon pour personne, ni pour celui qui subit, ni pour celui qui prend)

Ressentez que vous aspirez l'énergie de votre partenaire. Un bon moyen pour cela consiste à visualiser votre propre énergie partant de votre main et se dirigeant vers votre bras en laissant derrière elle un «vide» énergétique, qui

va se combler en aspirant l’énergie de votre partenaire.

Votre partenaire, quant à lui, focalisera son attention sur les sensations qu’implique ce vol d’énergie au travers de sa main.

Au bout d’une ou deux minutes maximum, échangez les rôles.

Votre partenaire sera alors chargé de vampiriser votre énergie à travers la poignée de main, et vous vous devrez vous concentrer sur la sensation qu’implique ce vol d’énergie. Attardez-vous bien sur cette sensation très particulière et si caractéristique, qui n’est pas toujours facilement identifiable quand on n’a pas l’habitude de s’y intéresser. Mémorisez bien cette sensation, vous l’aurez compris, elle vous sera très utile pour la suite de votre vie de praticien.

[1][] - Il est possible de débloquer soi-même ces nœuds, cela demande néanmoins un apprentissage de manipulation énergétique qui n’est pas le thème de cet ouvrage.

Objectifs Pédagogiques

Après avoir étudié les différents aspects de ce niveau, vous devriez être capable :

◊ D’identifier vos peurs profondes et de les affronter correctement afin de ne plus en être l’esclave et ainsi ne pas risquer qu’elles se retournent contre vous ;

◊ De vous concentrer pleinement sur un objectif bien précis et de faire preuve d’une volonté de fer pour ne pas être perturbé par les idées parasites ;

◊ De réaliser des séances de sport régulières afin d’améliorer votre condition physique et de conserver l’équilibre corps/esprit ;

◊ De vous relaxer spontanément afin de détendre votre mental, favoriser votre repos et commencer à appréhender les bases de la méditation ;

◊ De condenser et de manipuler correctement votre énergie interne par la volonté.

Lorsque vous êtes parvenu à acquérir l’intégralité de ces facultés et à les maîtriser correctement, vous pouvez alors sereinement passer au Niveau 3.

Purification
3

Purifié.

De ses peurs, de ses tourments et de ses certitudes. Tel est le chemin tortueux que vous commencez à emprunter, non sans mal peut-être, tant il est vrai qu'il est compliqué de laisser derrière soi une si grande partie de ce que nous sommes, ou plutôt, de ce que le monde a voulu que nous soyons.

Cette confrontation est probablement loin d'avoir été anodine si vous l'avez correctement réalisée, car elle vous aura obligé à regarder en face bien des choses que nous préférons en temps normal laisser cachées. Rassurez-vous, si les efforts qui vous attendent dans ce niveau sont conséquents, ils n'impliquent plus d'exercices aussi déstabilisants que d'affronter de ses peurs.

Libéré de ces entraves, vous pouvez maintenant commencer à voir se dessiner au loin un monde dont vous ne faisiez que soupçonner l'existence. Est-ce un mirage ? Est-ce une réalité ? Vous seul pourrez en décider le moment venu. Vous seul, par votre travail, aurez la possibilité de transformer cette vision en un mirage éphémère ou en une réalité qui changera le cours de votre vie.

L'objectif tout au long de ce niveau sera maintenant de revenir à une certaine stabilité, en transformant ce mouvement bouleversant que nous avons mené en quelque chose de constructif.

Avant d'entrer dans la redécouverte et l'exploration de facultés jusque-là endormies ou délaissées, il convient tout d'abord d'apprendre à correctement nettoyer les résidus laissés par votre confrontation du Niveau 2. Apprendre à se purifier soi-même mais aussi son environnement s'avèrera très important tout au long de votre parcours magique afin de ne jamais être perturbé par des énergies résiduelles qui pourraient, par leur nature, influer sur le cours de vos

actes magiques ou de votre vie.

Une fois cela correctement fait, nous serons prêts à nous plonger sereinement dans une étude plus profonde de redécouverte sensorielle, qui correspond aux premiers pas de développement de vos facultés de mage. Au cours des précédents niveaux nous avons commencé à appréhender l'existence du monde invisible grâce à la sensibilisation énergétique. Il est maintenant temps de commencer à rechercher l'émergence du fameux sixième sens, dont le développement passe par la mise en exergue de nos cinq sens physiques et par le dépassement de nos habitudes sensorielles.

La pratique magique est constamment parsemée d'évènements imprévus auxquels il faut pourtant bien faire face. L'imprévu est comme son nom l'indique… imprévisible et malgré toute votre préparation, vous ne serez pas toujours en mesure de l'anticiper. C'est la raison pour laquelle il est si important d'apprendre à réagir convenablement face à l'inattendu, en en ayant non seulement la possibilité (par le dépassement de ses peurs) mais aussi la capacité (réflexes mentaux). Voilà pourquoi nous travaillerons à l'amélioration de votre rapidité de réflexion.

Il est également temps maintenant de commencer à apprendre à modeler le monde invisible, à lui donner forme en apprenant à modéliser l'énergie par la forme de concentration poussée à son paroxysme : la visualisation créatrice. Utilisée en magie par absolument toutes les traditions, la visualisation est loin d'être facile d'accès, c'est la raison pour laquelle il est nécessaire de la découvrir par étapes afin d'acquérir des bases stables qui en permettront une utilisation correcte.

Enfin, nous terminerons l'étude de ce niveau par un double chapitre consacré à l'énergie émise par le corps. Après avoir commencé à renforcer votre corps physique au cours du précédent niveau, il vous devient désormais possible d'accroître vos réserves énergétiques tout en le supportant correctement, chose que nous verrons donc en premier. Ces exercices étant très éprouvants pour le corps, nous les accompagnerons dans un deuxième temps d'entraînements permettant d'améliorer votre faculté de régénération de vos réserves d'énergie, qui viendront ainsi compenser les déperditions

provoquées par les premiers exercices.

Cette partie du chemin, bien que difficile au sortir d’un niveau qui vous aura transformé en profondeur, inscrira progressivement en vous tous les futurs éléments fondamentaux dont vous aurez régulièrement besoin au cours de vos pratiques magiques. Prenez votre temps afin d’en acquérir une bonne maîtrise et ne les négligez pas, car chaque jour qui passe vous rapproche désormais un peu plus de vos premiers rituels.

Chapitre 12

Quelques Techniques de Purification

La plupart des traditions ont développé leurs propres méthodes de purification, tant des lieux que du corps. Vous serez donc amené, en fonction du chemin que vous prendrez par la suite, à découvrir des techniques spécifiques le plus souvent liées à des symboles ou à des archétypes.

Malgré tout, certaines techniques classiques et simples d'application ont largement fait leurs preuves, et bien qu'elles soient parfois laissées de côté pour leur aspect quelquefois trop « simplistes », il n'en demeure pas moins qu'à ce stade de votre découverte pratique, elles vous seront de la plus grande utilité.

A) Purification des lieux

Il est important que l'espace dans lequel vous allez régulièrement vous entrainer soit aussi propre que possible. Et quand je parle de propreté, c'est autant au niveau physique qu'énergétique. Cela peut surprendre dans la mesure où l'image d'Épinal du mage l'installe le plus souvent dans un occultum[1] poussiéreux, rempli de vieux livres et de toiles d'araignées, mais la réalité est qu'il est important d'avoir un espace de travail qui soit propre de toute poussière et saleté. Inutile néanmoins de faire dans la maniaquerie excessive, mais un nettoyage régulier est la moindre des choses. C'est faire preuve de respect tant vis-à-vis de vous-même que des entités que vous convierez par la suite à vous rejoindre dans vos rituels.

De la même manière, il est important que l'espace soit purifié au niveau énergétique. L'énergie résiduelle a tendance à se fixer dans les endroits où l'énergie circule mal, comme c'est le cas dans les
coins des pièces par exemple. De la même manière, elle a tendance à

imprégner tous les objets de l'environnement, qu'il s'agisse de bijoux, de livres, de minéraux, de meubles etc… Tous les objets ne possèdent pas les mêmes capacités d'absorption (et surtout de stockage) ce qui explique que l'on ressente généralement beaucoup moins les charges résiduelles dans un meuble en bois que dans un cristal par exemple, mais les effets sont tout aussi indésirables.

Rien n'est pire pour une personne travaillant avec des énergies que de pratiquer au sein d'un espace chargé d'énergies négatives stagnantes. Cette énergie lourde et désagréable présente divers risques pour le praticien :

- Tout d'abord, celui d'influencer celui-ci quand il étudiera ou pratiquera dans sa pièce. Les conséquences sur la personne sont nombreuses : fatigue chronique, irritabilité, mal-être, cauchemars, insomnies, déprime etc…
- La présence d'énergies négatives résiduelles est généralement propice à attirer des entités des « plans inférieurs », les plus courantes étant bien entendu les larves, qui ont tendance à évoluer dans des milieux énergétiques lourds et qui seront ravies de vampiriser l'énergie du praticien.
- En dernier lieu, le risque est également de perturber les actes magiques, soit en éprouvant le praticien qui deviendra incapable de se concentrer et d'obtenir des résultats, soit en perturbant la bonne mise en mouvement des énergies du rituel, dénaturant ainsi l'objectif et risquant de faire échouer le rituel.

C'est donc la raison pour laquelle il convient de purifier régulièrement son espace de travail (de manière générale, cela s'avère pertinent afin de garder un espace de vie agréable au niveau énergétique). On considère qu'une purification à raison d'une à deux fois par mois est suffisante, mais pour le lieu dans lequel vous pratiquerez, un nettoyage hebdomadaire serait plus adapté (le mieux restant de purifier avant et après chaque rituel)

Les quelques méthodes données ci-après sont destinées à être utilisées conjointement, elles agissent de manière différente et n'ont donc pas vocation à se remplacer entre elles.

Méthode n°1

Le meilleur moyen d'obtenir un espace de travail qui soit sain au niveau énergétique est encore de tout faire pour éviter que cet espace ne se salisse énergétiquement. Il ne suffit donc pas de purifier en aval, autant tout faire pour éviter au maximum la stagnation de ces énergies. L'idéal serait évidemment d'avoir une pièce totalement ronde, où l'énergie fluctuerait sans entrave et stagnerait beaucoup moins, mais cet idéal est bien rare dans nos maisons ou appartements modernes.

Fort heureusement, la nature a mis à notre disposition l'un des éléments de purification les plus efficaces qui soit : le sel.

Munissez-vous de quatre bols en céramique ou en terre cuite que vous remplirez de gros sel de mer (que l'on trouve par 5kg pour à peine quelques euros en grande surface. Inutile d'avoir recours au sel gemme de l'himalaya qui coûte plus cher sans pour autant apporter de bénéfice supplémentaire). Disposez un bol aux quatre coins de la pièce et laissez agir. Le sel a la tendance naturelle à absorber les énergies négatives de tout ce avec quoi il est en contact. C'est ainsi un excellent purificateur pour les objets, mais il fera également merveille dans l'environnement.

Conseil : Assurez-vous de toujours garder votre sel dans un récipient en plastique fermé hermétiquement. Le but est d'éviter que le sel que vous utilisez ne soit déjà souillé en ayant absorbé les énergies du lieu dans lequel vous l'avez entreposé. Le plastique permet de réduire de façon très efficace la transmission énergétique. La plupart des gens oublient ce détail qui, vous le comprendrez, est loin d'être sans importance si on souhaite obtenir de bons résultats…

Une fois par semaine, videz les bols et changez le sel. A ce sujet, soyez vigilant, prenez garde à ne pas entrer en contact direct avec le sel sans quoi vous risqueriez d'absorber une partie des énergies résiduelles accumulées dans le sel, ce qui serait l'opposé même du but recherché. Faites attention donc à bien prendre le bol par les bords sans mettre les doigts dedans. Et si vous vous sentez l'âme maladroite, alors utilisez des gants en caoutchouc comme ceux que l'on utilise pour faire la vaisselle. Ils éviteront bien des problèmes.

Méthode n°2

Quand un objet est fortement imprégné d'énergies résiduelles, il convient de le purifier en profondeur avant de le manipuler ou de le porter sur soi, et ce afin d'éviter que ces énergies ne passent dans le corps et y provoquent les soucis évoqués précédemment. Pour cela, la méthode la plus efficace et la plus rapide consiste une nouvelle fois à utiliser du sel. Deux possibilités s'offrent à vous en fonction du type d'objet :

- S'il s'agit d'un objet de petite taille et qui ne craint ni l'eau ni le sel, le plus simple est de remplir un bol d'eau, d'y ajouter une cuillère à soupe de gros sel et de laisser l'objet tremper au fond du bol pendant quelques heures (la durée sera variable en fonction de la fréquence de la purification que vous effectuerez et de la quantité d'énergie résiduelle présente dans l'objet. Ainsi, si vous purifiez l'objet toutes les semaines, une demi-heure à une heure suffira largement pour que les énergies soient toutes absorbées. Par contre, s'il s'agit d'un objet que vous n'avez pas purifié depuis des mois ou des années, vous pouvez vous permettre de laisser celui-ci une nuit complète à tremper.
- S'il s'agit d'un objet plus volumineux ou qui peut craindre une attaque saline, le mieux est alors de remplir un bol de gros sel et de déposer l'objet à sa surface, de telle manière que l'objet repose sur le sel sans pour autant risquer qu'il ne soit abîmé par celui-ci. Le degré d'exposition au sel est moindre, mais l'action est plus efficace, on peut donc considérer là encore que quelques heures de purification s'avèreront généralement suffisantes. Néanmoins, pour des objets volumineux qui n'auraient pas été purifiés depuis très longtemps et qui pourraient s'avérer très fortement chargés en raison de l'importante capacité d'emmagasinement, n'hésitez pas à effectuer cette purification sur plusieurs jours.

Une précision me parait importante dans un cas comme dans l'autre : le sel ne peut absorber qu'une certaine quantité d'énergie négative résiduelle. Comme n'importe quel objet, il possède une capacité de stockage limitée bien

que proportionnellement plus importante que la majorité des autres matériaux. En ce sens, il est inutile de laisser tremper un objet fortement chargé pendant trois jours en se disant que cela donnera une meilleure purification, puisqu'au bout de quelques heures, le sel aura accumulé tout ce qu'il est en mesure d'absorber, les heures restantes ne seraient là que pour faire prendre un bain à l'objet, sans plus d'utilité. Ainsi, si vous êtes confronté à un objet fortement chargé, renouvelez régulièrement le sel ou l'eau salée, afin de remettre à zéro le compteur et permettre ainsi de continuer à absorber les énergies résiduelles.

Dernière précision, comme précédemment, ne rentrez jamais en contact direct avec le sel ou l'eau salée chargés, si vous devez prendre l'objet qui se trouve au fond du bol, commencez par le vider et n'allez pas plonger les doigts dans le bol.

Méthode n°3

Lorsqu'une pièce (ou un objet massif) est déjà imprégnée d'énergies résiduelles, il convient de la purifier dans sa globalité, en veillant à ne pas laisser d'énergie négative stagnante, tant au sein de la pièce elle-même qu'au niveau des objets qui s'y trouvent placés.

Le moyen le plus simple pour cela est de recourir à des fumigations d'encens, le benjoin gris (ou benjoin de Sumatra) étant le moyen le plus efficace de se débarrasser de ces énergies. Vous verrez également assez régulièrement employés des encens comme le camphre ou l'oliban, ou des plantes comme la sauge dont les effets sont similaires à ceux du benjoin. Néanmoins j'ai une forte tendance à préférer ce dernier dont l'action est plus profonde, et qui, lorsqu'il est mélangé à d'autres plantes/encens (citron, menthe, laurier…), permet un panel d'actions extrêmement vaste et adapté aux diverses situations de purification que l'on peut être amené à rencontrer au cours de sa pratique. Par ailleurs, le benjoin présente l'avantage d'être également antibactérien et fongicide. Il s'avère donc être un parfait purificateur d'air, ce qui ne peut qu'être un plus pour garder votre pièce saine.

Le soufre comme le camphre sont également très efficaces, mais en raison des problèmes de santé qu'ils peuvent engendrer, je vous en déconseille l'utilisation à ce stade.

Petite précision importante, quand je parle d'encens, il est alors question d'encens en résine (aussi appelés encens en grains) et non pas des cônes ou bâtonnets, qui ne sont le plus souvent que de la poudre de bois mélangée à de l'huile essentielle ou des essences synthétiques et dont l'effet est quasi nul. Vous trouverez sans mal du benjoin dans n'importe quelle boutique ésotérique, que vous brûlerez sur un charbon ardent (que vous trouverez aussi en magasin).

Il me paraît important de faire une remarque sur l'utilisation d'encens dans le cadre de la purification. Contrairement à une idée reçue que se font la plupart des praticiens, la purification par l'encens n'est pas une purification « profonde », dans le sens où elle agit de manière globale mais superficielle. Elle va agir sur les couches supérieures des objets présents dans l'environnement, en réalisant comme un coup de balai à la surface de l'objet, là où le sel agirait d'avantage comme un aspirateur qui pomperait en profondeur.

Partant de ce constat, la purification à l'encens est très pratique pour les espaces clos et les objets qu'il est impossible de manipuler, mais pour tous les objets de petite taille, le sel restera toujours ce qu'il y a de plus efficace. Il conviendra donc de répéter l'opération de manière régulière afin de garder son espace sain et propre énergétiquement. Et n'oubliez pas de régulièrement aérer vos pièces.

Méthode n°4

Dans la même veine que la purification à l'encens, une méthode de purification globale plutôt efficace (je mets néanmoins un léger bémol) et qui agit en profondeur est ce que l'on appelle la purification par le son. Le son est en effet un excellent moyen de se débarrasser des énergies résiduelles, le problème principal de cette méthode, c'est que tous les sons ne fonctionnent pas. Il ne suffit pas en effet de mettre à fond sa radio pour que les énergies s'en aillent (et ce même si la musique est très mauvaise !)

Ainsi, contrairement à une idée reçue terriblement fréquente dans ce milieu, **NON** il ne suffit pas d'acheter un bol tibétain pour pouvoir purifier correctement! Encore faut-il que celui-ci vibre avec une certaine intensité et donc que le son qui en émane soit « pur » et adapté à cet usage. Et ça, soyons sincères, c'est loin d'être le cas de tous les bols vendus dans le commerce…

J’éprouve pour ma part un grand attachement au diapason, dont j’ai à maintes reprises pu constater les effets tout simplement spectaculaires sur des petits objets, mais là encore, tous ne vibrent pas avec la même intensité, et tous ne sont donc pas efficaces.

La recherche du son pur, c’est-à-dire du « *la* » parfait est chose complexe, mais si vous venez à trouver un outil (cloche, diapason, bol tibétain, tambour etc.) capable de produire cette vibration, vous serez en présence d’un magnifique instrument de purification.

C’est la raison pour laquelle à moins d’avoir un tel outil, utiliser un instrument de son n’apporte rien de plus à la purification, et je vous conseillerais donc principalement d’utiliser les trois méthodes précédentes.

Une autre méthode que j’aurais pu détailler est la purification par visualisation (comme vous le verrez peut-être dans le cadre de vos pratiques futures). Volontairement je n’aborderai pas cette technique, pour la simple raison qu’elle implique de faire appel à l’énergie de la personne pour purifier un lieu ou un objet, et nécessite donc déjà un certain degré de maîtrise pour ne pas gaspiller inutilement ses batteries et surtout pour obtenir des résultats probants.

Bien maîtrisées, ces techniques sont très efficaces, mais le plus souvent, les gens qui utilisent ces méthodes ne les maîtrisent pas réellement. Combien de fois ai-je vu des praticiens (débutants ou pas) se gausser de parvenir à purifier grâce à ce genre de techniques et dont le résultat était des plus sommaires en réalité. Certes, ils se faisaient une grande fierté de ne rien utiliser d’autre que leur esprit, mais très sincèrement, si c’est juste pour faire joli, autant accepter un peu d’aide extérieure et obtenir de vrais résultats.

Sachez-le, le sel et l’encens font partie des rares outils que vous utiliserez régulièrement dans vos pratiques magiques et dont le « pouvoir » est intrinsèque. Vous pouvez donc les utiliser à loisir sans vous poser de question, cela vous évitera bien des désillusions.

B) Purification du Corps

De la même manière qu’il est très important de pratiquer dans un espace purifié des énergies résiduelles afin de ne pas être perturbé par celles-ci, il

paraît essentiel pour tout praticien de se purifier lui-même régulièrement. Là encore, on parlera à la fois de purification physique et de purification énergétique.

Depuis toujours, la plupart des traditions invitent à la pratique du jeûne (allant d'une journée à plusieurs semaines) avant toute pratique magique, ou au minimum à une limitation temporaire dans la quantité d'aliments ingérés ainsi qu'une abstinence totale de la consommation de viande au cours de cette période pour les raisons évoquées précédemment dans l'ouvrage. Le jeûne rituel revêt également d'autres aspects que la partie alimentaire, souvent méconnus ou oubliés tant du public que des praticiens.

Quand on parle de jeûne avant une cérémonie, il sera donc d'ordre alimentaire mais également sexuel (pour éviter toute déperdition inutile d'énergie), noétique (« limiter ses pensées » afin d'apaiser l'esprit et de parvenir à se concentrer sur l'objectif), phonétique (« limiter ses paroles » : une astreinte au silence va dans le prolongement du jeûne noétique) et parfois de jeûne gestuel (« limiter ses mouvements » toujours dans le même but).

Il existe plusieurs objectifs principaux au jeûne :

- Il est traditionnellement associé à un moyen d'évacuer ses démons intérieurs grâce à une purification interne du corps physique (que l'on pourrait assimiler à une détoxification). Un corps « impur » ne saurait, selon la tradition, attirer à lui des entités supérieures, mais, compte tenu de ses vibrations, serait contraint à s'attirer des entités peu évoluées, représentant donc un danger non négligeable pour le mage.
- Un autre objectif, beaucoup plus « terre-à-terre », est également d'éviter d'être perturbé au cours du rituel par une digestion difficile ou des pensées perturbatrices. Dans un cas comme dans l'autre, cela représente un risque d'annihilation de la volonté du mage, ce qui signifie l'échec quasi systématique de son rituel.
- Enfin, le dernier objectif est de renforcer sa volonté par la privation. Nous avons abordé ce sujet au tout début de l'ouvrage. S'il est à mon sens absurde de chercher une privation permanente comme le suggèrent certains auteurs ou certaines traditions, il n'en reste pas moins qu'une privation temporaire effectuée dans le cadre d'un jeûne rituel est de la

plus grande efficacité pour renforcer fortement la volonté du praticien. Savoir trouver l'équilibre est là encore essentiel.

Une nouvelle fois, n'oubliez pas que nous sommes tous des êtres de chair, incarnés, et qu'en conséquence, il convient de subvenir aux besoins des humains que nous sommes. Le jeûne présente un réel intérêt quand il est réalisé avec parcimonie et réalisé correctement sur une période limitée, au-delà il ne présente plus le moindre intérêt. Sachez faire preuve d'équilibre et ne pas aller dans l'excès, qui irait à l'encontre des buts que vous recherchez.

Bien entendu, de la même manière (et pour les mêmes raisons) que la purification des lieux passe par un nettoyage régulier de la pièce afin de la garder propre, la purification du corps physique passe également par une bonne hygiène de vie. Se laver régulièrement, et plus encore avant un rituel, est la moindre des choses.

Après avoir vu la partie « purification du corps physique », il convient d'aborder la partie « purification des corps énergétiques ». Il existe plusieurs méthodes, là encore vous apprendrez très certainement par la suite des techniques de visualisation visant à vous purifier. Pour les mêmes raisons que celles évoquées dans les paragraphes précédents, je ne les aborderai pas dans cet ouvrage.

Les quelques procédés donnés ci-après sont destinées à être utilisés conjointement, ils ne s'utilisent pas dans les mêmes cas de figure et n'ont donc pas vocation à se remplacer entre eux.

Méthode n°1

De la même manière que l'encens est utilisé avec beaucoup d'efficacité pour purifier les énergies résiduelles d'un espace clos, il est tout aussi adapté pour nettoyer les corps énergétiques. Utilisé depuis des milliers d'années au cours de ce que l'on appelle « la cérémonie de l'encens » ou encore « cérémonie de la fumée », la méthode est assez similaire à celle employée auparavant. On commence par faire brûler de l'encens en résine sur un

charbon ardent (ou des plantes), on frotte ensuite ses mains dans la fumée puis on ramène celle-ci vers soi pour que son corps baigne à l'intérieur tout en inspirant cette fumée (**attention à ne pas respirer directement les fumigations qui s'élèvent du charbon, certaines peuvent être agressives**).

Parmi les encens en grains les plus adaptés, on retrouve le benjoin de Sumatra mais également l'oliban et le storax. Pour ce qui est des plantes, la sauge (qu'il s'agisse de l'officinale ou de la blanche) fait merveille. Elle sera particulièrement adaptée car elle présente le double avantage de non seulement purifier mais également de contribuer à la régénération des corps énergétiques. Je vous conseille donc sans hésitation de privilégier cette dernière.

Cette méthode pourra être employée très régulièrement, à raison d'une fois par semaine minimum jusqu'à une fois par jour si vous en ressentez le besoin.

Méthode n°2

Contrairement à la méthode précédente, celle-ci ne sera utilisée qu'avant de pratiquer un rituel. Elle requiert en outre un bain ou une très grande bassine dans laquelle vous pourrez vous immerger au moins partiellement.

Dans un saladier, commencez par ajouter 100g de gros sel de mer non blanchi et 50g de sel de la mer morte (vous en trouverez sans difficulté au kilo dans les boutiques de bien-être ou sur Internet). Ajoutez ensuite de l'écorce de citron séchée ou fraîche que vous aurez pris soin de réduire au maximum, 10 gouttes d'huile essentielle de citron ou 50ml de jus de citron pressé, une poignée de feuilles de romarin et l'équivalent de basilic (vous pouvez trouver cela en pharmacie, parapharmacie ou en dernier recours, au supermarché !).

Mélangez bien l'ensemble pour obtenir un mélange homogène, puis versez l'intégralité dans un bain pas trop chaud (le but n'étant pas de vous détendre trop, sans quoi vous risqueriez de vous endormir ou de ne plus être assez réactif pour réaliser votre rituel). Si vraiment vous souhaitez prendre un bain très chaud, sachez que le moyen le plus efficace pour contrecarrer l'effet délassant sera, avant de sortir, de prendre une rapide douche froide. Mieux vaut donc peut-être se contenter d'un bain tiède…

Installez-vous confortablement dans votre bain et restez-y environ dix minutes (inutile d’y rester d’avantage, là encore le but n’est pas de vous délasser mais bien de vous purifier).

Avant de sortir du bain, prenez une rapide douche afin d’enlever tout le sel qui pourrait rester accroché à la peau.

Cette méthode, associée à la précédente, vous permettra de purifier vos corps énergétiques en profondeur et ainsi d’arriver au rituel dans les meilleures conditions possibles.

Il ne vous reste plus qu’à...

[1][] - Espace de travail consacré dans lequel le mage réalise ses diverses opérations magiques et où sont rangés ses outils ainsi que ses ouvrages.

Chapitre 13

Focalisation Sensorielle : Premiers pas

En magie comme dans nombre de domaines ésotériques, il est très important de parvenir à redévelopper son sixième sens, loin de tous les clichés auxquels nous ont tant habitué ouvrages et médias au cours des vingt ou trente dernières années. Ce sixième sens n'est autre que cette partie de nous-même que nous avons bridée en nous rassemblant en communautés, dans lesquelles l'esprit de groupe prime sur l'esprit individuel, et dans lequel on commence par « conscientiser » avant de « ressentir ».

Certains l'appellent aussi « l'instinct » même si beaucoup dénigrent ce terme en raison de son rapprochement au monde animal que beaucoup de gens considèrent comme inférieur à l'humain (il convient d'allumer sa télé pour se permettre d'émettre quelques doutes à ce sujet…).

Ce terme d'instinct a été si souvent galvaudé par toute une population qui prétend ne fonctionner qu'à l'instinct mais qui confond en réalité le plus fréquemment « instinct » et « impression », qu'il est aujourd'hui devenu presque difficile d'en parler sans risquer de tomber dans certains travers.

Tout d'abord, quelques précisions me paraissent nécessaires :

- **Contrairement à une idée reçue terriblement courante dans notre milieu, il n'y a pas d'un côté les sens « physiques » et les sens « éthériques » de l'autre.** Il n'y a que les cinq sens physiques mais qui, quand ils sont correctement développés, « évoluent » et finissent par percevoir également au-delà du plan physique. Cette idée reçue a pourtant la vie dure et est le plus souvent dûe à une mauvaise compréhension des phénomènes mis en jeu dans la sensibilité de

perception des « plans invisibles ». Inutile donc, comme certains le suggèrent, d'imaginer entendre des sons ou d'imaginer voir quelque chose sur le plan astral pour correctement travailler ses sens « magiques ». Cela fait certes travailler l'imagination et la visualisation, mais agir ainsi est surtout le meilleur moyen de finir par devenir incapable de différencier le rêve de la réalité.

- Précisons également que le sixième sens n'est pas un sens à proprement parler, mais qu'il s'agit simplement de la quintessence des cinq sens primaires qui s'expriment de façon conjointe. Lorsque ceux-ci sont maîtrisés correctement, alors le sixième sens est, par la même occasion, fortement développé. Comme tout le monde maîtrise au moins basiquement ses cinq sens, tout le monde possède donc un sixième sens plus ou moins compétent. Quant à ceux qui ne possèdent pas l'un des sens (sourds, aveugles etc…), ils possèdent également un sixième sens, mais qui ne s'appuiera simplement pas sur cinq mais sur quatre sens. Généralement, l'absence d'un sens est compensée par le surdéveloppement d'un autre, ce qui permet de maintenir un certain équilibre.

Pour parvenir à redévelopper son sixième sens et en acquérir une maîtrise saine, il convient donc avant tout de correctement maîtriser les cinq premiers. Quelle tristesse que d'imaginer que nous avons perdu au fil des âges une grande partie de nos facultés naturelles, qui se sont sclérosées au point de devenir pour certaines pratiquement inexistantes. « Mal bouffe » et pollution n'arrangent en rien les choses et condamnent un peu plus chaque année notre civilisation à un abandon de ses facultés naturelles.

Il convient donc de prendre le temps de travailler correctement ses cinq sens comme nous allons le voir dans ce Niveau 3, avant de les travailler ensuite phase par phase dans les prochains niveaux.

Tout d'abord, convenons du fait que maîtriser un sens, cela ne veut pas simplement dire l'utiliser correctement, mais que cela signifie surtout d'être

en mesure de l'exploiter jusqu'à son paroxysme, bien au-delà de ce que nous pensons généralement possible.

Tout dans notre monde moderne nous a appris à nous dispenser d'utiliser nos sens au maximum, résultat nous avons mis de côté une grande partie de ces facultés.

Pourtant, comme indiqué auparavant, elles ne sont pas véritablement perdues, mais simplement endormies.

Il convient donc de les réveiller, et c'est précisément ce que nous allons faire.

Exercice 1 : Réapprendre à Ecouter

Objectifs : Apprendre à différencier des sons entremêlés afin de réveiller son Ouïe et ainsi la préparer à son « évolution ».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Dans un premier temps, procurez-vous un CD de musique de relaxation comme on en trouve tant dans les boutiques de bien-être. De préférence, choisissez-en un qui propose des sons de la forêt, des bruits de ruisseaux, des sons de montagne etc.

Asseyez-vous en tailleur, puis détendez-vous. Écoutez dans un premier temps la musique dans sa globalité et laissez-vous porter jusqu'à ce que vous soyez parfaitement relaxé et détendu.

Laissez ensuite votre ouïe vagabonder, délaissez la bande son pour vous focaliser sur les bruits de fond : pierres qui roulent dans la rivière, éclairs, chants d'oiseaux, bruit du vent dans les arbres, clapotis de l'eau etc.

Vous ne devez alors plus prêter attention qu'à ces éléments, sans vous intéresser le moins du monde au son au premier plan. Pour vous faciliter un peu la tâche, vous pouvez tenter de visualiser la situation dans laquelle a pu être enregistrée la bande son, visualiser les cailloux qui roulent dans l'eau, les oiseaux dans les arbres, le vent dans les feuilles etc…

Automatiquement, votre esprit se concentrera sur l'élément que vous visualiserez et vous y serez alors plus réceptif.

Exercice 2 : Réapprendre à toucher

Objectifs : Apprendre à identifier un objet par ses spécificités perceptibles uniquement au toucher afin de réveiller son sens du Toucher et de le préparer à son « évolution ».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Prenez le temps d'aller vous promener dans un parc ou en forêt. Tout l'environnement qui vous entoure est propice au développement du sens tactile : sentez l'herbe humide sous vos doigts, la texture et la forme des feuilles, touchez l'écorce des arbres etc.

Ramassez quelques pierres en chemin, de taille et de forme à peu près similaires. Choisissez l'une d'entre elles, prenez-la en main et fermez les yeux.

Détendez-vous en pratiquant un exercice de respiration consciente, puis concentrez-vous sur vos doigts, ressentez la pierre que vous avez en main, faites la tourner à l'intérieur de celle-ci, sentez ses aspérités, sa forme, sa taille, sa texture, sa froideur. Attardez-vous longuement sur tous les petits détails que vous êtes capables d'enregistrer.

Lorsque vous avez l'impression d'avoir correctement analysé la pierre, laissez-la tomber au milieu des autres cailloux ramassés, puis mélangez l'ensemble.

Par le simple contact de vos doigts, en gardant toujours les yeux fermés, tâchez maintenant de retrouver la pierre que vous aviez précédemment en main. Touchez chaque pierre, examinez-les du bout des doigts, ressentez leurs aspérités. Sentez-vous les particularités qui rendent chaque pierre unique ?

Faites cet exercice jusqu'à ce que vous soyez parfaitement apte à retrouver la pierre sans l'ombre d'un doute.

Exercice 3 : Réapprendre à sentir

Objectifs : Réveiller son Odorat en faisant l'effort de distinguer les différentes odeurs de la nature afin de le préparer à son « évolution ».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

L'odorat est très certainement l'un des sens que nous avons le plus perdu de nos jours, toutes les odeurs (corporelles ou environnementales) cherchant à être effacées, nos facultés à distinguer convenablement les senteurs qui nous entourent se sont considérablement atrophiées.

Un exercice simple consiste à réexercer son odorat en lui présentant des odeurs qu'il n'a pas nécessairement l'habitude de sentir.

Prenez le temps d'aller vous promener dans un parc ou en forêt. Simplement en rentrant dans cet espace, focalisez-vous sur votre odorat, prenez quelques instants pour sentir les changements d'odeurs dans l'air. La forêt et les parcs dégagent souvent une odeur de verdure, plus humide que la ville. Lorsque vous parvenez à sentir cette différence, pénétrez dans le parc/forêt puis trouvez un endroit où vous pourrez être tranquille.

Lorsque vous avez enfin trouvé un tel endroit, couchez-vous à plat ventre, détendez-vous, concentrez-vous et reniflez le sol. Prenez le temps de laisser les odeurs envahir votre nez. Vous serez probablement très surpris de constater à quel point le sol dégage des odeurs subtiles. Sentez l'odeur de la terre, de l'herbe, des différents végétaux, de la mousse, de l'eau. Sentez le mélange qui en résulte, et tentez de dissocier les différentes odeurs : à quoi cette odeur correspond-elle ?

Déplacez-vous ensuite de quelques mètres et recommencez l'opération. Sentez les différences qui existent à tout juste quelques mètres de distance, sentez comment une odeur qui était fugace ailleurs se retrouve ici exacerbée,

ou le contraire.

Prêtez de l'attention aux odeurs qui vous entourent, vous verrez très rapidement votre odorat se redévelopper.

Exercice 4 : Réapprendre à voir

Objectifs : Forcer sa vue à fonctionner hors de son cadre habituel afin de la préparer à son « évolution ».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Bien que nous disposions tous d'un très large champ de vision, notre manière de vivre nous incite à n'exploiter que la vision détaillée au détriment de la vision périphérique, engendrant progressivement une perte de sensibilité visuelle qui se fait sentir chez beaucoup de gens par des difficultés à appréhender correctement l'espace et les objets qui les entourent.

La vision globale (ou périphérique), bien que moins précise et plus floue, possède de très nombreux avantages car elle permet de bien mieux appréhender son environnement que la vision fixe et détaillée, mais également de capter la lumière plus efficacement, notamment de nuit, favorisant ainsi la nyctalopie.

Outre cet avantage, la vision globale présente également la particularité de stimuler l'hémisphère droit du cerveau, associé à l'intuition et au ressenti, facultés indispensables en magie.

Faites cet exercice de préférence en extérieur afin de mieux en apprécier les résultats.

Asseyez-vous en tailleur puis détendez-vous. Tenez-vous bien droit, la tête légèrement relevée puis fixez un point imaginaire dans l'espace face à vous, au loin (ne vous focalisez pas sur quelque chose de précis, imaginez un point vague). Ne cherchez pas à faire la mise au point visuelle comme vous le feriez sur un objet, mais gardez au contraire le centre de votre vision légèrement flou. Vous constaterez alors que votre champ de vision périphérique devient un peu plus clair, moins indistinct, et que vous devenez apte à y déceler tous les mouvements qui s'y passent.

Lorsque quelque chose rentre dans votre vision périphérique (personnes, animal, voitures etc.), ne vous focalisez pas dessus, continuez à fixer l'horizon, vous constaterez que vous êtes malgré tout apte à suivre l'évolution de l'intrus et à voir de façon relativement précise ses mouvements.

Avec de l'entraînement, vous deviendrez apte à effectuer le changement de vision en quelques instants, vous permettant ainsi de vous adapter à toutes les situations.

Exercice 5 : Réapprendre à goûter

Objectifs : Apprendre à identifier les différentes subtilités de saveurs d'un plat afin de réveiller son goût et de le préparer à son « évolution ».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Avec l'odorat, le goût fait partie des sens que nous avons le plus mis en veille. Il faut dire que notre alimentation moderne aseptisée et sans aucun goût ne fait rien pour arranger les choses, et nous incite le plus souvent à ingurgiter les aliments plutôt qu'à les savourer pour en ressentir pleinement les saveurs.

Un moyen simple de réapprendre à utiliser ce sens consiste tout simplement à expérimenter des goûts différents, de façon séparée dans un premier temps, puis au sein de mélanges par la suite.

Vous trouverez aisément en grande surface des épices et autres aromates présentés en pots hermétiques. Ce genre d'outil sera parfait pour commencer.

Installez-vous confortablement à table, puis avec la pointe d'un couteau, prenez en bouche une toute petite quantité d'un des aromates/épices (les grands classiques comme le sel, le poivre ou le sucre sont idéaux pour commencer, car nous avons l'habitude qu'ils soient présents dans presque tous les plats que nous mangeons, à tel point que nous n'y prêtons plus

aucune attention). Prenez le temps d'explorer toute la profondeur du goût qui se libère sur votre palais. Salivez afin de répartir l'arôme et de sentir les différences de goût selon l'emplacement sur votre langue.

Après avoir expérimenté cet exercice à plusieurs reprises, demandez à votre conjoint ou à une personne de votre entourage de préparer des plats avec quelques aromates (jamais plus de trois à la fois) sans vous spécifier lesquels ont été utilisés.

Lorsque vous mangerez ces plats, prenez le temps de ressentir les saveurs au lieu d'ingérer machinalement la nourriture. Cherchez à les identifier en tentant de dissocier chaque arôme.

Ce travail sur le développement du goût deviendra très rapidement un vrai plus dans votre vie quotidienne, car il est fort probable que ce renouveau gustatif vous donnera l'envie d'explorer de nouveaux arômes qui jusque-là ne vous intéressaient pas. Peut-être aurez-vous envie de découvrir de nouveaux fruits, de nouveaux aliments, ou de redécouvrir des aliments qui jusque-là vous rebutaient.

Chapitre 14

Améliorer sa rapidité de réflexion

Un esprit bien rempli et bien construit est l'une des facettes les plus importantes de la pratique ésotérique. Pour autant, une tête bien faite ne suffit pas, encore est-il nécessaire de savoir correctement s'en servir.

Le monde appartient à ceux qui pensent et courent plus vite que les autres. Penser plus vite, manier son esprit rapidement et ainsi mettre en pratique avec vivacité ce que vous aurez pu apprendre au long de votre parcours, voilà les clés de la réalisation!

C'est la raison pour laquelle on ne cessera de dire à quel point il est important de préserver son esprit de tout élément perturbateur qui pourrait venir le ralentir, et à quel point il est important de tout mettre en œuvre pour améliorer ses facultés de réflexion.

On pense souvent à tort que l'on ne peut pas être « plus intelligent », pourtant, qu'est-ce que l'intelligence si ce n'est la faculté de notre esprit à réfléchir avec rapidité et justesse pour résoudre une situation face à laquelle il se retrouve confronté ? Or vous l'aurez compris, cette faculté se travaille par différents exercices d'anticipation, d'analyse et de jeu de l'esprit que nous allons voir ensemble.

1) Analyse et anticipation

Objectifs : Améliorer sa capacité à analyser une situation et à anticiper ce qui pourrait survenir afin de réagir correctement pendant votre pratique magique, quoi qu'il puisse survenir.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 1 fois / jour

Dans notre monde moderne, tout file à cent à l'heure, et notre esprit a « appris » à se désintéresser de la plupart des choses qui l'entourent dans le but de se concentrer plus habilement sur une tâche bien spécifique. Cette faculté de déconnexion, qui au demeurant peut présenter des avantages quand elle est utilisée à bon escient, présente surtout le gros désavantage qu'elle coupe du monde qui nous entoure auquel nous prêtons bien moins d'attention.

On sait que des milliers d'informations parviennent au cerveau à chaque instant, et que celui-ci les trie en fonction de ce qu'il estime réellement important afin d'éviter de trop se fatiguer. **Vous l'aurez compris, la paresse intellectuelle n'est pas ce pour quoi je milite**! C'est pourquoi il m'apparaît comme tellement important de prendre le temps de redévelopper ses facultés d'analyse et d'anticipation, en commençant par ce qui nous entoure.

Il y a bien longtemps de cela, les anciens samouraïs accordaient une importance toute particulière au monde qui les entourait. Une grande partie de leur entraînement consistait à regarder ce monde, à apprécier son mouvement perpétuel qui l'amène à se renouveler à chaque instant. Tout vibre autour de nous, tout bouge, rien n'est immobile, telle est la règle. Encore faut-il prendre le temps de s'arrêter soi-même pour regarder et en prendre conscience.

Vous l'aurez compris, notre prochain exercice se pratiquera de préférence en extérieur, idéalement par temps de pluie ou proche d'une source d'eau qui

coule.

Asseyez-vous en tailleur, respirez tranquillement en vous concentrant sur votre respiration comme vous l'avez appris précédemment.

Focalisez votre attention sur une plante, une feuille, n'importe quel élément d'où coulent de grosses gouttes de pluie. Le but n'est pas juste de voir comme vous le feriez en temps normal, mais de chercher à appréhender ce microcosme, à analyser le chemin que prend l'eau, la manière dont les fines gouttelettes se réunissent pour former une grosse goute, le chemin que prend celle-ci en tombant, la façon dont elle s'écrase au sol.

Il ne s'agit plus simplement de regarder, il s'agit de voir vraiment, de ressentir et de « devenir » cette goutte d'eau.

Ayant développé votre capacité de concentration à l'étape précédente, amusez-vous à essayer d'anticiper à quel moment la goutte se mettra à tomber. Cela prendra probablement plusieurs essais pour que vous y parveniez, mais dès lors où vous réussirez à anticiper, vous constaterez rapidement que vous parvenez à analyser ce moment grâce à de minuscules détails auxquels vous ne feriez même pas attention en temps normal. Passer de longs moments de calme et de détente à pratiquer cet exercice permettra à votre esprit de réapprendre à prendre en considération des éléments qu'il délaisse en temps normal.

Cet exercice est bien entendu déclinable, vous pouvez le réaliser avec des feuilles ou des fleurs jetées au vent, en essayant d'appréhender leur course simplement en ressentant le sens et la force du vent.

En apparence, cet exercice pourrait paraître anodin après tout ce que vous avez déjà enduré, pourtant il est probablement l'un des plus précieux que vous trouverez dans cet ouvrage.

Au cours de bien des rituels, on observe, pour peu que l'on y prête attention, des minuscules variations de température, de pression, d'énergies etc. parfois caractéristiques de bouleversements importants au sein de l'environnement astral qui nous englobe.

Pour la personne qui n'a pas appris à être attentive à ces détails, rien ne semblera avoir bougé, car elle sera focalisée sur sa tâche du début à la fin et son cerveau délaissera complètement ces informations. Celui qui au contraire sera en mesure de prêter attention à ces changements sera à même d'anticiper

et d’analyser la situation dans laquelle il se trouve, et de profiter de ces informations pour mener à bien son rituel dans les meilleures conditions possibles.

Ne négligez donc pas cet entraînement, il vous sera profitable tout au long de votre vie.

Bien entendu, cet exercice n’est pas le seul pour développer sa capacité d’analyse et son anticipation, mais il est sans doute le seul qui soit véritablement descriptible dans un ouvrage.

Pour le reste, je vous invite tout simplement à la pratique de jeux de plateau, comme les échecs, les dames, ou encore le mah-jong, qui font appel à de la stratégie et qui développent les capacités d’analyse. Un bon rubik’s cube est également un parfait outil de travail pour améliorer sa capacité d’analyse. Des jeux comme le sudoku seront tout aussi adaptés. Leur pratique répétée à des niveaux progressifs et dans un temps imparti que vous fixerez à l’avance (soyez réaliste mais n’exagérez pas non plus) développera rapidement vos facultés.

2) Les réflexes visuels

L’œil est directement relié au cerveau, ce qui explique le lien très particulier qui unit la vision et la réflexion. Développer ses réflexes visuels est une chose essentielle pour améliorer la rapidité de sa pensée.

Il existe un grand nombre de méthodes pour progresser. Les fans de jeux vidéo prendront grand plaisir à savoir que des études ont prouvé que ceux-ci développent très fortement les réflexes visuels, à tel point que les armées du monde entier font jouer leurs soldats sur des jeux vidéo afin de les préparer et d’améliorer leur réactivité.

Une pratique régulière mais sans abus pourra donc être très bénéfique. Sachez malgré tout qu’un trop grand temps passé sur l’ordinateur a tendance à affaiblir les muscles oculaires, ce qui finit par réduire les réflexes visuels…. Paradoxal n’est-il pas ?

Comme quoi il faut faire les choses avec juste mesure pour qu’elles soient profitables, l’excès engendrant toujours l’inverse du résultat recherché (gardez bien cela à l’esprit pour la suite).

Exercice 1 : Développer ses réflexes visuels

Objectifs : Améliorer ses réflexes visuels tout en améliorant sa réactivité mentale.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 5 fois / semaine

Un exercice simple à mettre en place pour développer au maximum les réflexes visuels consiste à s'asseoir au bord d'une route (si possible en campagne ou dans un espace sans vis-à-vis (inutile d'être trop près, le but n'est pas de vous faire écraser), de garder le dos bien droit et le regard fixe, posé sur l'horizon (perpendiculaire à la route), en étant attentif à tout ce qui bougera dans votre vision périphérique.

Lorsqu'une voiture arrive par un côté, bougez immédiatement les yeux pour la fixer et suivez-la du regard jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre champ de vision.

Votre corps et votre tête doivent rester totalement immobiles, seuls vos yeux doivent bouger.

Vous allez très vite constater que cet exercice demande une grande maîtrise de vous-même, car nous avons perdu l'habitude de ne bouger que les yeux, quand nous souhaitons regarder un objet nous tournons généralement la tête, ce qui rend les muscles oculaires de plus en plus paresseux. En rééduquant nos yeux, nous améliorons peu à peu la transmission des informations jusqu'au cerveau, ce qui contribue à améliorer les réflexes visuels.

Exercice 2 : Balayage Oculaire

Objectifs : Améliorer son balayage oculaire tout en travaillant sa capacité de concentration et de réflexion.
Durée : 10 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Découpez vingt carrés de 3cm de côté dans une feuille de papier ou de carton blanc, puis numérotez-les recto-verso de 1 à 20, en grand avec un marqueur bien épais et bien visible.

Asseyez-vous à une table, puis prenez une pièce de monnaie de dix centimes que vous poserez sur la table, bien en face de vous, à environ trente centimètres.

Mélangez les papiers numérotés puis faites les tomber sur la pièce. Si des papiers sont sur celle-ci, poussez-les pour que la pièce soit bien visible.

Focalisez votre regard sur la pièce de monnaie en inclinant légèrement la tête. Désormais vous ne devez plus bouger votre tête, seuls vos yeux doivent se déplacer.

Reconstituez l'ordre des papiers, en commençant par le chiffre 1. Pensez à vous chronométrer, le but étant d'améliorer vos performances à mesure que vous vous entrainez.

Cet exercice vous oblige à balayer rapidement du regard tous les papiers tout en réfléchissant à l'ordre, ce qui fait travailler de pair votre esprit et votre vue, contribuant au développement de vos réflexes visuels.

Exercice 3 : Balayage Oculaire deuxième méthode

Objectifs : Améliorer son balayage oculaire tout en sélectionnant l'information parmi plusieurs données potentiellement contradictoires.
Durée : 10 minutes
Fréquence : en alternance avec le précédent

Découpez des rectangles de 6cm*4cm dans une feuille de papier ou de carton blanc, puis munissez-vous de feutres de différentes couleurs.

Sur chaque carton, écrivez (recto-verso) en gros, de manière bien lisible le nom d'une couleur, tout en écrivant avec un feutre d'une couleur différente. Ainsi, écrivez par exemple le mot rouge avec un feutre bleu, le mot vert avec un feutre jaune, le mot bleu avec un feutre vert etc.

Asseyez-vous à une table, puis prenez une pièce de monnaie de dix centimes que vous poserez sur la table, bien en face de vous, à environ trente centimètres.

Mélangez les papiers puis faites les tomber sur la pièce. Si des papiers sont sur celle-ci, poussez-les pour que la pièce soit bien visible.

Focalisez votre regard sur la pièce de monnaie en inclinant légèrement la tête. Désormais vous ne devez plus bouger votre tête, seuls vos yeux doivent se déplacer.

Le plus rapidement possible, passez successivement en revue les différents papiers en énonçant à chaque fois à haute voix **la couleur** du feutre avec laquelle vous avez écrit. Vous allez vous rendre rapidement compte que le cerveau fait une double analyse, de la couleur qu'il voit et de celle qu'il lit. Chronométrez-vous, puis regardez combien de fautes vous avez fait dans cet exercice.

Répétez-le régulièrement jusqu'à obtenir un sans-faute et un temps très rapide.

Chapitre 15

Apprendre la Visualisation Simple

Le terme de visualisation, faisant référence dans les pratiques ésotériques au principe de « visualisation créatrice », fait partie des mots récurrents qu'il vous sera donné de lire dans les ouvrages de magie. Il représente en effet l'une des bases essentielles de toute pratique magique et de toute tentative d'influence sur le monde qui nous entoure. A tel point d'ailleurs que la plupart des thérapies modernes et des mouvements de développement personnel se le sont allègrement approprié, quitte à en oublier un peu vite les implications.

Un simple détour au coin d'une librairie ayant un rayon «spiritualité/bien être» vous convaincra que s'l est un phénomène à la mode depuis une quinzaine d'années, c'est bien celui-là.

Loin de moi l'idée de critiquer la récupération faite par ces mouvements, quand un phénomène fonctionne il serait dommage de ne pas en faire profiter tout le monde, et on sait à quel point, quand c'est correctement effectué, combien cela peut être profitable pour la personne.

Mais tout le problème est là : « quand c'est correctement effectué ».

De nos jours, la plupart des gens confondent « visualisation » et « visualisation créatrice », et assimilent visualisation (créatrice) et imagination, ou encore visualisation (créatrice) et pensée positive. Certes, la base de la visualisation créatrice requiert de faire appel à l'imagination, mais se limiter à ce stade, comme le suggèrent tant et tant d'ouvrages sur le sujet,

revient à imaginer une toile sans jamais prendre la peine de la peindre.

La visualisation est potentiellement créatrice par essence, mais elle ne l'est que parce que l'esprit lui confère cette faculté d'allier l'imagination à la volonté et à l'autosuggestion, sans quoi elle n'est rien d'autre que de la rêverie.

Visualiser, c'est imaginer quelque chose, la voir dans son esprit.

Faire de la visualisation créatrice, c'est y insuffler sa volonté et persuader l'inconscient qu'elle est réellement là, bien tangible au-delà de tout doute. C'est tout simplement lui donner une réalité.

L'important n'est donc pas l'image mais le mécanisme qui rend cette image réelle.

On comprend aisément que cela implique des mécanismes internes qui sont bien loin de la simple pensée positive. Cela implique d'apprendre ces mécanismes, et seule la pratique répétée permettra de convenablement maîtriser cet objectif dont dépend en grande partie la réussite de vos futurs rituels.

J'en profite au passage pour m'adresser à tous ceux qui rencontrent des difficultés à visualiser :

Tout le monde n'est pas visuel, certaines personnes sont plutôt auditives, sensitives ou kinesthésiques, et peuvent éprouver de grandes difficultés à « voir » mentalement. Malgré cette difficulté que vous rencontrez peut-être, sachez qu'il est malgré tout possible de pratiquer la visualisation créatrice en s'appuyant sur d'autres compétences, comme par exemple ses émotions, ses ressentis. Ce ne sera plus à proprement parler de la visualisation créatrice, j'en conviens, mais l'important est la capacité de création, et non pas la manière. Aussi, même si vous avez de grosses difficultés à visualiser des images, ne vous inquiétez pas, cela n'entravera que peu votre capacité à pratiquer la magie avec efficacité. Peut-être aurez-vous plus de mal à certains moments, simplement parce que la grande majorité des ouvrages de magie fait appel à la création visuelle, mais en les adaptant à vos propres facultés, il vous sera possible de pratiquer quasi normalement. Néanmoins, même si vous éprouvez de grandes difficultés pour le moment à visualiser, je vous invite à travailler correctement tous ces exercices. Cela vous prendra peut-

être plus de temps pour parvenir à les maîtriser mais sur le long terme, vous gagnerez ainsi la possibilité d'utiliser non seulement votre compétence naturelle (sensitive, auditive ou kinesthésique) mais également cette capacité de visualisation acquise, afin de maximiser l'efficacité de vos rituels.

a) Apprendre à visualiser une forme simple

Objectifs : Apprendre à garder une représentation mentale nette de formes simples pendant plusieurs minutes sans interruption.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

La première étape de la visualisation consiste à apprendre à visualiser une forme simple. Pour cela , munissez-vous de plusieurs feuilles de papier blanc et d'un feutre noir.

Dessinez sur une feuille blanche un cercle assez épais, bien visible, de couleur noire. Sur une autre feuille, dessinez cette fois-ci un triangle. Enfin, sur une dernière feuille, dessinez un carré.

Asseyez-vous confortablement, veillez à garder le dos droit pendant tout l'exercice. Relevez la tête pour que la partie basse de la mâchoire soit parallèle au sol.

Procédez à quelques exercices de respiration comme nous l'avons vu précédemment, afin d'atteindre un état de calme et de concentration suffisant pour réaliser convenablement cet exercice.

Posez face à vous la feuille sur laquelle vous avez dessiné le cercle. Celui-ci doit se trouver juste en face de votre regard, pour que vous n'ayez ni à baisser les yeux, ni à les lever.

Imprégnez-vous de la forme que vous regardez pendant quelques secondes, en ne vous focalisant que sur la forme, puis fermez-les yeux et tâchez de vous représenter sa forme. Si l'image disparait, efforcez-vous de la

faire réapparaître.

Si vous n'y parvenez pas, rouvrez les yeux et recommencez.

Lorsqu'une image semble imprégner suffisamment votre esprit (et que vous avez donc moins de mal à la visualiser), changez de figure et remplacez-la par une autre. De cette manière, vous forcez votre esprit à s'adapter aux différentes formes qui lui sont proposées.

Les premières fois, vous aurez probablement beaucoup de mal à maintenir l'image mentale plus de quelques secondes, mais à force d'entraînement l'image deviendra de plus en plus nette et de plus en plus persistante. Vous aurez alors de moins en moins de mal à effectuer les changements de forme. Ne pratiquez pas cet exercice plus de dix minutes d'affilée, et pas plus de trente minutes par jour.

Lorsque vous serez en mesure de tenir pendant plus de soixante secondes la visualisation de la forme sans que l'image ne se perde, entrainez-vous sans utiliser les feuilles. Fermez simplement les yeux et efforcez-vous de faire apparaître la forme souhaitée dans votre esprit, puis conservez-la.

A ce stade, lorsque vous parvenez à maintenir la visualisation pendant plus de trois minutes sans qu'elle soit perturbée, vous pouvez passer à l'exercice suivant.

b) Visualiser une couleur

Objectifs : Apprendre à garder une représentation mentale nette de couleurs unies pendant plusieurs minutes sans interruption.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Fort de cette réussite, il est temps de passer à un exercice visant à s'approprier une couleur. Vous allez constater que la difficulté semble plus élevée, pourtant il s'agit là encore simplement de s'entraîner de façon régulière.

Procurez-vous des feuilles de couleur variées mais unies. Vous pouvez trouver sans mal ce genre de papier (type canson) dans toute bonne papeterie.

Mettez-vous face à un mur blanc, puis avec un peu de pâte à fixe, accrochez l'une des feuilles (par exemple la rouge) au mur, à hauteur d'œil.

Asseyez-vous dans une position qui vous soit agréable tout en veillant à conserver le dos droit pendant tout l'exercice. Gardez la tête bien droite, mâchoire parallèle au sol.

Procédez à quelques exercices de respiration afin d'atteindre un état de calme et de concentration suffisant pour réaliser cet exercice.

Imprégnez-vous de la couleur en focalisant toute votre attention pendant quelques secondes puis fermez les yeux et visualisez cette couleur qui doit véritablement inonder votre esprit. Il est probable que vous aurez du mal à conserver la couleur plus de quelques secondes et de grosses difficultés pour vous forcer à la faire réapparaître.

Ne soyez pas surpris si au lieu de voir de nouveau un écran rouge, c'est une tomate qui apparaît. Votre esprit cherche tout simplement à récupérer la couleur (ici le rouge), en puisant dans la palette des objets connus qui évoquent la couleur recherchée. Ce pourra être un fruit ou un légume, un objet, un animal etc…

Si cette situation se présente, ne perdez pas votre temps à vous forcer à récupérer la couleur par ce moyen, vous n'y parviendrez pas.

Rouvrez les yeux et recommencez simplement l'exercice en prenant dix secondes de plus pour bien focaliser votre attention.

Changez régulièrement la couleur de la feuille afin d'entrainer votre esprit à s'adapter aux différentes couleurs. Vous constaterez peut-être que la visualisation de certaines couleurs est plus simple que d'autres.

Lorsque vous serez parvenu à maintenir la visualisation de chaque couleur pendant plus de 60 secondes sans la perdre, entrainez-vous sans utiliser les feuilles. Fermez simplement les yeux et efforcez-vous de faire apparaître la couleur souhaitée dans votre esprit, puis conservez-la.

A ce stade, lorsque vous parvenez à maintenir la visualisation pendant plus de trois minutes sans qu'elle soit perturbée, vous pouvez considérer la

compétence comme acquise.

Chapitre 16

L’énergie: l’importance d’accroître ses réserves

En magie comme dans de nombreuses pratiques ésotériques, on fait appel à cette énergie interne que l’on canalise le plus souvent au cours de rituels ou d’actions directes afin de permettre la réalisation de ses objectifs et d’obtenir les résultats escomptés.

L’énergie dont dispose le corps n’est pas infinie, il n’est ainsi pas rare qu’à la suite d’un acte énergétique (magique ou non), le praticien ressente une grande fatigue. A cela généralement deux raisons majeures :

- la première : une mauvaise gestion de ses énergies, qui lui font en consommer d’avantage que nécessaire au bon déroulement de l’opération. En toute sincérité, cela représente 60 à 70% de la fatigue engendrée par les actes magiques. Apprendre à parfaitement contrôler son énergie comme nous avons commencé à le voir et allons le voir plus en détail ultérieurement permet de fortement atténuer les désagréments de ce genre. Cela demande finalement peu d’apprentissage mais permet à la fois de moins se fatiguer tout en améliorant les résultats de ses rituels (puisqu’une énergie mieux dirigée permet de mieux cibler le but à atteindre).
- la seconde : l’énergie nécessitée par certains rituels est parfois importante, et puise profondément dans les batteries du praticien, le vidant temporairement d’une partie de son énergie. Cela a pour effet d’entraîner le plus souvent une grande fatigue après coup. Ajoutez à cela le fait que beaucoup auront jeûné avant de pratiquer et vous obtenez un mélange qui invite au repos forcé. Le plus souvent, une

bonne nuit de sommeil sera réparatrice et permettra au corps de récupérer, mais selon la quantité d'énergie dont on se sera départi, il faudra parfois bien plus de temps pour que tout revienne à la normale.

Contrairement à une idée qui circule parfois, la quantité d'énergie dont nous disposons n'est pas fixe et immuable, mais il s'agit au contraire d'un élément qui fluctue selon divers facteurs tels que l'âge, le sexe, l'état de santé général etc.

Comme nous l'avons vu précédemment, tous les actes magiques requièrent (au moins en partie) l'intervention de l'énergie du praticien. Dans la majorité des cas, seule une faible quantité d'énergie est nécessaire, soit parce que le rituel est d'un faible niveau et ne nécessite pas une grande quantité d'énergie, soit parce que des palliatifs sont utilisés pour éviter de trop puiser dans les réserves du praticien (minéraux, plantes et autres éléments par exemple). Mais dans de nombreux autres cas, c'est une quantité conséquente d'énergie qui se retrouve prélevée à la source, et le praticien en subit immédiatement le contrecoup.

Alors que faire ? Certes, on peut là encore tenter d'utiliser des palliatifs, néanmoins cette manière de procéder présente le gros désavantage de toujours forcer le praticien à compter d'avantage sur son matériel que sur ses propres facultés. Tant que tout fonctionne bien tant mieux, mais au moindre grain de sable dans l'engrenage, plus rien ne fonctionne correctement et le taux de réussite des rituels diminue de façon conséquente.

Pour faire une comparaison, imaginez un footballeur qui se contenterait de savoir à peu près tirer au but et qui compterait ensuite sur la technologie de sa chaussure pour compenser ses propres égarements. Au moindre défaut de technologie, il deviendrait alors un piètre joueur, incapable de marquer le moindre but et finirait sur le banc de touche.

N'oubliez jamais que la réussite d'un rituel dépend à 99% de la qualité de l'opérateur et non pas des accessoires qu'il utilise. La magie vient de soi, pas de ses outils.

Soyons sincères, la pratique magique est en quelques sortes le sport de haut niveau des pratiques énergétiques, et celle nécessitant l'entraînement le

plus poussé (et donc potentiellement le plus dur mentalement et physiquement) afin d'obtenir le meilleur taux d'efficacité. Voilà pourquoi il est si important d'apprendre à maîtriser toutes les facultés qui entrent en jeu de près ou de loin dans la pratique magique, et parmi celles-ci, accroître ses réserves énergétiques est un élément essentiel.

Essentiel parce qu'il évite de finir son rituel «sur les rotules», ce qui n'est certes déjà pas négligeable. Mais essentiel surtout parce qu'une fois vos réserves accrues, la quantité d'énergies mise en action peut être beaucoup plus grande (soit sur une période plus courte, soit en permettant une action prolongée) sans que vous n'en ressentiez de désagréments, ce qui entrainera un taux de réussite potentiellement bien supérieur.

Avant de passer à la partie pratique, je voudrais prendre de nouveau quelques instants pour revenir (hé oui encore!) sur l'importance de l'entretien physique, qui prend ici encore une fois toute son importance. Qui dit capacité énergétique accrue implique la capacité du corps physique à gérer cette énergie accumulée. Il n'est pas rare en effet que des praticiens se plaignent, après un acte énergétique, d'avoir accumulé trop d'énergie et d'en ressentir des effets désagréables sur le corps. Ceci est tout simplement dû au fait qu'ils tentent de stocker plus d'énergie que ce que leur corps non seulement ne leur permet, mais surtout n'est capable d'en **supporter**. Il est donc essentiel de travailler toujours de manière globale, à la fois le corps et l'esprit, pour obtenir une bonne coordination des deux et favoriser ainsi des bons résultats sur le long terme. Ne négligez donc pas votre entraînement physique !

De la même manière, cet exercice sera à travailler en corrélation avec l'exercice énergétique du chapitre suivant (augmenter les capacités de régénération énergétique). Il convient de les travailler successivement afin d'éviter de se retrouver avec des capacités de réserves énormes mais qui ne sont jamais comblées (au risque de perdre tout le travail effectué en très peu de temps). Je vous invite donc à lire cet exercice ainsi que celui du chapitre suivant et à les travailler de pair.

Il n'existe pas trente-six méthodes pour parvenir à accroître ses réserves énergétiques. De manière naturelle, vos réserves ont la possibilité de

s’accroître naturellement au fur et à mesure de votre pratique. En effet, plus vous aller pratiquer, plus vous allez faire appel à vos énergies et donc obliger votre corps à faire progresser ses capacités de stockage. Pour autant, ce développement naturel est soumis aux aléas de votre propre pratique. Ainsi, une personne qui a l’habitude de réaliser des rituels complexes et nécessitant de grosses quantités d’énergie augmentera ses réserves beaucoup plus vite qu’une personne qui se contente de pratiquer de temps en temps des rituels très basiques et demandant peu d’investissement énergétique. Ceci est également vrai pour toute personne manipulant les énergies dans un cadre différent de celui de la magie (comme un magnétiseur par exemple).

Partant de ce constat, il convient de compenser ce facteur aléatoire en amont en offrant une base de travail permettant à tous d’améliorer de manière significative leur potentiel énergétique indépendamment de leur pratique. Rappelons au passage que si les limites peuvent être fortement repoussées sans risque, il n’en demeure pas moins que notre condition d’humain nous rattrape toujours, et qu’il est dangereux d’aller au-delà de certaines frontières (qui sont les limites de ce que le corps peut endurer). Au risque de me rabâcher encore et toujours, veillez donc toujours à garder une harmonie entre votre corps et votre esprit en travaillant toujours l’un et l’autre sans jamais en délaisser un des deux, et soyez également attentif à ce que vous ressentez pour ne jamais aller au-delà de ce que vous êtes capables d’endurer sur l’instant.

Dernier conseil avant d’aborder l’exercice à proprement parler : Inutile de vouloir vous presser, laissez-vous du temps dans la pratique de cet exercice et de celui du chapitre suivant. Si vous allez trop vite en voulant trop forcer, vos corps physique et énergétique risquent d’en pâtir, et les conséquences peuvent être catastrophiques. Mieux vaut y aller en douceur, progressivement. Vous allez pratiquer cet exercice tout au long de votre cheminement, vous aurez donc bien assez de temps pour développer vos capacités de manière significative. Soyez patient.

Exercice

Objectifs : Augmenter progressivement ses réserves énergétiques pour être en mesure de disposer d'une plus grande quantité d'énergie pour réaliser ses rituels.
Durée : 20 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Avant toute chose, prévoyez de réaliser cet exercice en étant sûr d'avoir au moins 24h de libre après coup pour vous permettre de vous reposer, car comme vous allez le comprendre, les premières fois risquent d'être éprouvantes.

Commencez par vous installer dans un endroit calme et où rien ne risque de venir vous perturber, coupez le téléphone et enfermez-vous dans une pièce au besoin.

Asseyez-vous en tailleur en gardant toujours le dos bien droit et prenez le temps de pratiquer la relaxation pendant quelques minutes comme vous avez appris à le faire précédemment afin de permettre à votre esprit de ne pas s'éparpiller. Fermez ensuite les yeux afin de pouvoir vous concentrer exclusivement sur vos sensations.

Visualisez tout autour de vous une bulle de rétention (de couleur blanche ou bleue) visant à ce que rien ne puisse en sortir. Tout en visualisant cette bulle, insufflez-y votre volonté en pensant fortement « cette barrière est infranchissable, rien n'y entre et rien n'en sort ». Focalisez-vous sur cette pensée et cette image.

Cette bulle doit vous englober en totalité et ses limites doivent se trouver à environ une demi-longueur de bras tout autour de vous.

Commencez par visualiser une bulle de lumière bleue, puis visualisez un changement de matière de celle-ci. Visualisez-la tout d'abord en verre transparent, puis une fois que la visualisation est bien tenue, transformez-la en métal inviolable. N'hésitez pas à vous répéter mentalement que cette bulle retient prisonnière toutes les énergies qui y sont contenues afin de renforcer l'efficacité de votre visualisation.

Une fois cela fait, tout en maintenant la visualisation de cette bulle, visualisez de grosses quantités d'énergie partir de votre plexus solaire et affluer dans vos mains puis se répandre au sein de la bulle. Une fois la quantité d'énergie accumulée suffisante (quand vous ressentez la première fatigue), créez une brèche dans la bulle en passant votre bras au travers de celle-ci. Si l'exercice a été correctement réalisé, l'effet est immédiat, toute l'énergie stockée au sein de la bulle se retrouve aspirée vers l'extérieur, et une véritable fuite énergétique (qui ne dure qu'une fraction de seconde) se produit dans votre corps, vous vidant littéralement d'une part importante de votre énergie.

Chaque fois que votre corps énergétique est fortement vidé, celui-ci commence à se régénérer tout en évoluant pour chercher à compenser cette « défaillance » et ainsi anticiper la reproduction d'une situation similaire. Pour cela, il augmente progressivement ses réserves pour permettre de ne pas se retrouver dans la même situation la fois d'après.

Dans l'idéal, il faudrait chercher à se rapprocher de ce que l'on appelle le « point de rupture », c'est-à-dire la zone limite jusqu'à laquelle vous pouvez pousser vos réserves sans pour autant risquer des désagréments (comme risquer de tomber dans les pommes). Cependant cela demande une extrêmement bonne maîtrise de votre énergie et une parfaite connaissance de vos fonctionnements internes, ce qui ne peut s'acquérir qu'avec du temps et beaucoup d'entraînement.

Inutile donc au départ d'aller aussi loin, comme je l'ai précisé précédemment, mieux vaut y aller en douceur pour apprendre à bien maîtriser, cela prend certes un peu plus de temps mais dans votre intérêt cela est largement préférable. (A bien y regarder, cela ressemble beaucoup à ce

qui se passe dans le cadre des muscles. En poussant des poids de plus en plus importants vous faites progresser votre masse musculaire, mais en forçant trop sans être préparé vous risquez la déchirure)

Patientez ensuite quelques instants en respirant calmement. Si vous ne vous sentez pas fatigué après avoir brisé la bulle, c'est que vous n'avez pas assez chargé celle-ci avant de la briser. Recommencez l'opération jusqu'à ce que vous vous sentiez fatigué (inutile néanmoins de vous épuiser complètement) sans quoi l'entraînement serait de peu d'utilité.

A chaque fois que vous aurez terminé cet exercice, vous devez être fatigué. N'hésitez pas à faire une petite sieste d'une ou deux heures puis à bien manger ensuite afin de faciliter votre récupération. Marcher un peu dehors et pratiquer quelques exercices de méditation vous aideront également à récupérer plus rapidement.

N'oubliez pas maintenant de passer à l'exercice énergétique du chapitre suivant afin d'apprendre à améliorer vos facultés de régénération énergétique, ce qui vous permettra de conserver une rapidité de régénération stable malgré l'augmentation de vos réserves énergétiques.

Chapitre 17

L’énergie : augmenter ses capacités de régénération

Après avoir commencé à travailler à l’amélioration de vos réserves énergétiques, vous avez probablement constaté des effets très notables sur votre vie de tous les jours, à commencer par un temps de récupération assez long après chaque entraînement. Il est vrai que l’augmentation des réserves énergétiques n’est pas chose aisée pour le corps, qui a besoin de reconstituer ses batteries chaque fois que celles-ci se vident même partiellement. Bien entendu, plus la bouteille à remplir est grande, plus le volume à régénérer à chaque fois est important, or ce n’est pas parce que le contenant est plus grand que la régénération est, elle, plus importante (ce sont deux processus totalement différents).

En y réfléchissant bien, il n’y a que peu d’intérêt réel à augmenter ses réserves énergétiques si c’est pour au final mettre des semaines à s’en remettre chaque fois que l’on utilise une grande quantité d’énergie, mieux vaut en ce cas pratiquer en groupe où la consommation énergétique est répartie entre tous les participants.

L’objectif est donc de parvenir à un équilibre dans lequel la quantité d’énergie régénérée est équivalente à l’énergie utilisée, ce qui permet au corps de ne pas subir de fatigue chronique (du moins pas plus que nécessaire).

À l’heure actuelle, votre dépense énergétique quotidienne est proche de votre capacité de régénération, ce qui fait que vous ne ressentez normalement pas de fatigue particulière dans votre vie de tous les jours pour peu que vous ayez un mode de vie sain et équilibré (comme nous avons tenté de le

travailler depuis le début de cet ouvrage).

Ceci est dû au fait que votre corps a naturellement fini par équilibrer votre dépense énergétique et votre capacité de régénération pour parvenir à une sorte d'harmonie.

Dès lors où vous allez vous lancer dans vos premiers rituels (ou autres pratiques énergétiques), vous allez nécessairement contrevenir à cet équilibre et provoquer une dépense énergétique supplémentaire que le corps ne sera pas, en l'état, en mesure de contrebalancer rapidement. Il lui faudra quelques temps pour compenser, ce qui se traduit le plus souvent par les fameuses périodes de fatigue post-rituelles que nous avons abordées précédemment.

Si vous augmentez vos réserves de manière importante, le phénomène sera le même, bien que proportionnellement il vous affectera moins, et si vous les videz beaucoup dans des rituels de grande envergure, votre énergie ne sera pas en mesure d'être régénérée suffisamment rapidement pour ne pas en ressentir le contrecoup sur une longue période.

Alors la solution est simple : travailler à la fois sur l'augmentation de vos réserves et sur l'augmentation de vos capacités de régénération, pour permettre au corps de préserver continuellement cet équilibre.

Exercice

Objectifs : Améliorer sa capacité de régénération énergétique et ainsi se remettre rapidement de n'importe quel acte magique.
Durée : 20 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Dans l'exercice du chapitre précédent, nous avons réalisé une bulle de rétention visant à conserver en son sein l'énergie accumulée avant de la libérer subitement et ainsi provoquer une fuite énergétique.

Dans cet exercice, nous allons débuter de la même manière.

Commencez par vous installer dans un endroit calme et où rien ne risque de venir vous perturber, coupez le téléphone et enfermez-vous dans une pièce au besoin.

Asseyez-vous en tailleur en gardant toujours le dos bien droit et prenez le temps de pratiquer le vide mental pendant quelques minutes comme vous avez appris à le faire précédemment afin de permettre à votre esprit de ne pas s'éparpiller.

N'hésitez pas à faire brûler un peu d'encens (je vous conseille principalement le storax ou le dammar, parfaitement adaptés à une bonne maîtrise de l'esprit) afin de faciliter votre travail mais également pour vous éviter de trop vous disperser, ce qui serait dommageable à la bonne réalisation de l'exercice.

Fermez ensuite les yeux afin de pouvoir vous concentrer exclusivement sur vos sensations.

Visualisez autour de vous une bulle de rétention similaire à celle réalisée dans l'exercice précédent. Visualisez-la solide comme l'acier, impossible à mouvoir.

De la même manière que précédemment, commencez par libérer une quantité d'énergie afin de remplir la bulle (inutile d'aller jusqu'au point de fatigue dans un premier temps).

Votre objectif cette fois-ci ne va pas être de vider vos réserves en brisant la bulle mais au contraire de tout faire pour repousser les limites de votre bulle sans qu'elle ne se brise. Attention, le but n'est pas de visualiser une

bulle plus large en augmentant sa taille mais au contraire de conserver une bulle de taille constante tout en cherchant dans le même temps à en repousser les limites par le simple dégagement énergétique que vous produirez.

Cet exercice, contrairement au précédent, ne présente pas de risque à être exécuté, mais constitue néanmoins un véritable défi, notamment au début, car il requiert une parfaite maîtrise tant de sa visualisation que de la gestion de son énergie.

Pour commencer, le plus simple est de visualiser la bulle très proche de votre corps physique, cela représentera une zone moins grande à charger, et vous évitera ainsi de trop vous fatiguer. Une bulle éloignée d'une dizaine de centimètres de votre corps sera parfaitement adaptée.

Lorsque votre bulle de rétention est pleine, vous devriez sentir comme une résistance lorsque vous tentez d'augmenter la quantité d'énergie présente dans la bulle, voire carrément ressentir comme un blocage vous empêchant de continuer à dégager de l'énergie. C'est à partir de cet instant que commence véritablement tout l'intérêt de l'exercice.

Focalisez-vous sur votre tâche et détendez-vous bien. Si vous en ressentez le besoin, tout en continuant à visualiser la bulle, prenez quelques instants pour vous détendre afin d'être parfaitement concentré ensuite. Accumulez une grande quantité d'énergie dans vos mains (comme vu dans le Niveau 2) puis déchargez-la dans la bulle tout en cherchant à repousser les limites de la bulle de rétention. Il est possible que vous ressentiez comme une pression sur tout votre corps, l'énergie se condensant tout autour de vous. Tant que cela ne vous gêne pas, ne vous en inquiétez pas. Si par contre vous commencez à avoir la tête qui tourne, des contractions musculaires, des nausées, des douleurs, arrêtez pour cette fois-ci (voir un peu plus bas pour bien arrêter l'exercice).

Si tout se passe correctement, vous devriez rapidement sentir les limites de la bulle se repousser, tout d'abord de quelques centimètres, puis de plus en plus, jusqu'à atteindre, après de longues périodes d'entraînement, plusieurs mètres sans aucun problème. Vous constaterez par vous-même que votre visualisation suit naturellement l'extension de la bulle (et pas le contraire), synonyme d'une bonne lecture des mouvements énergétiques sur les plans

invisibles.

Lorsque vous commencerez à ressentir de la fatigue, alliez cet exercice avec le précédent, en brisant la bulle pour faire s'échapper toute l'énergie de celle-ci. Vous bénéficierez ainsi du travail réalisé dans le cadre de la régénération énergétique mais également du développement de vos réserves. Soyez prudent néanmoins, car les quantités d'énergies accumulées peuvent être très importantes et vous pourriez vous décharger subitement d'une grosse réserve d'énergie, vous plongeant dans une grande fatigue. Pour éviter cela, une bonne méthode consiste tout simplement à ouvrir une brèche dans la bulle en visualisant une ouverture et non pas en brisant vous-même la bulle. Cela aura pour effet de commencer par décharger l'énergie présente dans la bulle sans pour autant provoquer une fuite énergétique sur vous. Videz les 2/3 de l'énergie accumulée puis rebouchez l'ouverture avant de terminer l'exercice en brisant la bulle en y passant la main. Vous éviterez ainsi bien des désagréments.

Objectifs Pédagogiques

Après avoir étudié les différents aspects de ce niveau, vous devriez être capable :

◊ De connaître et de maîtriser diverses techniques de purification des objets, des lieux et du corps ;

◊ De commencer à avoir une meilleure maîtrise de vos divers sens physiques pour les amener progressivement à évoluer ;

◊ De réfléchir plus rapidement, de vous adapter et de prendre les décisions les plus appropriées face à une situation complexe ;

◊ De maîtriser les bases de la visualisation des formes simples et des couleurs ;

◊ De développer vos réserves énergétiques pour bénéficier d'un plus grand apport d'énergie pendant vos rituels ;

◊ De développer vos facultés de régénération énergétique afin de compenser la fatigue provoquée par l'augmentation des réserves.

Lorsque vous êtes parvenu à acquérir l'intégralité de ces facultés et à les maîtriser correctement, vous pouvez alors sereinement passer au Niveau 4.

Anticipation
4

Anticiper.

Tel est le maître mot tout au long de cet ouvrage, qui n'a d'autre objectif que celui d'essayer de vous préparer au mieux à vos futures pratiques en anticipant les divers éléments auxquels vous pourriez être confrontés et en vous aidant à acquérir les compétences nécessaires pour parvenir à les surmonter.

A mesure que vous avancez sur votre chemin se rapproche le moment où vous vous lancerez dans la pratique magique à proprement parler, et où toutes ces compétences que vous aurez acquises au fruit d'un long et dur labeur, seront mises à contribution.

On dit souvent que les devoirs d'un mage correspondent au fameux VSOST : Vouloir, Savoir, Oser, Se Taire. J'ai toujours trouvé qu'il manquait un A quelque part. Un A pour Anticiper.

Car le devoir d'un mage, c'est également d'anticiper, notamment les conséquences de ses actes. Un grand pouvoir entraîne de grandes

responsabilités, cela est encore plus vrai dans le cadre de la pratique magique, où avec un peu de travail, les seules limites du mage deviennent celles de sa propre imagination. Afin d'entrevoir toutes les facettes de ce qui peut advenir au cours du rituel et après, nous étudierons une technique de divination par le tarot qui vous permettra avant de vous lancer dans n'importe quel rituel, de faire un point sérieux afin d'évaluer si c'est la meilleure manière de procéder.

Après avoir commencé à retravailler les cinq sens physiques au précédent niveau, il est maintenant temps de veiller à en pousser trois d'entre eux au-delà de leurs limites classiques. En faisant appel en permanence à tous nos sens, nous les utilisons finalement à un niveau inférieur à leur réel potentiel, et plus nous agissons ainsi, plus nous tendons à les endormir. C'est pourquoi nous travaillerons successivement l'Ouïe, le Toucher puis la Vue, en veillant à ne mettre que ces sens en exergue pendant que nous nous priverons de tous les autres sens, obligeant ainsi notre corps à s'adapter à ce manque et à le compenser en exploitant le sens restant à son maximum. Ainsi seulement nous permettrons sa progressive évolution en vue de la révélation du sixième sens…

Tout le travail que vous avez mené jusqu'à maintenant, vous l'aurez compris, vise à vous préparer à affronter n'importe quelle situation et à être en mesure d'y faire face dans les meilleures conditions possibles, c'est la raison pour laquelle après avoir entraîné votre rapidité de réflexion au niveau précédent, nous allons cette fois-ci associer cette capacité à un effort physique et/ou intellectuel, afin de transposer dans la réalité ce que nous avons précédemment appris et travaillé.

Nous aborderons ensuite la deuxième partie de la Visualisation créatrice, dont nous avons commencé l'apprentissage au niveau précédent. Maîtrisant maintenant correctement la visualisation de formes et de couleurs simples, il convient désormais d'aller de l'avant en vous préparant à vos futurs rituels, et en apprenant à visualiser des formes et des situations complexes, et à leur donner une réalité dans les mondes invisibles grâce au principe de la visualisation créatrice.

Enfin, comme un travail sérieux d'anticipation ne saurait s'abstenir de

porter un regard lucide, sincère et détaché sur les choses, nous étudierons les principes de la méditation et ses diverses facettes. Bien que certains des exercices que nous avons vus jusqu'à présent puissent être considérés comme des facettes de la méditation, la quintessence de cette discipline amène d'avantage à développer un esprit sain et stable permettant un regard posé sur le monde.

Chapitre 18

Divination Pré-rituelle

Pratiquer la magie, c'est influer sur le cours des choses, certains diront que c'est même aller à l'encontre de l'ordre naturel. Personnellement je n'irais pas jusque-là, car je crois sincèrement que « l'ordre naturel des choses » nous dépasse complètement, et que chaque fois que nous croyons en avoir saisi les subtilités, nous nous apercevons que nous n'en comprenons qu'une infime partie. Qui nous dit que nos actes magiques ne font pas partie de l'ordre naturel des choses ? Tout dépend de la manière dont on conçoit la vie et le destin. Je ne m'aventurerai pas sur ce débat dans cet ouvrage.

Quoi qu'il en soit, ordre naturel des choses ou pas, il n'en reste pas moins qu'il est du « devoir » du mage de pratiquer avec intelligence et de ne pas se perdre dans des pratiques qui n'apporteraient rien à celui-ci ou pire, qui pourraient en plus engendrer des conséquences qu'il n'avait pas prévues. Chacun est libre de faire ce qu'il souhaite tant qu'il en assume toutes les conséquences, mais pour autant, savoir où on met les pieds n'est jamais un mal.

En ce sens, je suis toujours surpris de constater à quel point les praticiens, qui sont le plus souvent polyvalents et utilisent tous ou presque un voire plusieurs moyens de divination, n'hésiteront pas à utiliser ce dernier pour une utilisation plus ou moins futile, mais ne songeront pas un instant à l'utiliser pour une divination pré-rituelle. La plupart semblent ne même pas en évaluer l'importance. La consultation des oracles a pourtant été de tout temps une prérogative à n'importe quelle action importante pour la vie d'une personne, d'un pays ou d'un peuple, mais la place qu'a aujourd'hui pris la divination dans notre société nous a fait oublier son intérêt réel (anticiper les problèmes) et l'a trop souvent réduite à cette image de prédicatrice amoureuse ou

professionnelle.

Il est du devoir (et je pèse mes mots) d'un mage de chercher à anticiper correctement la portée de ses actes, c'est la raison pour laquelle celui-ci devrait toujours avoir recours à une divination avant de réaliser un rituel.

Il existe des centaines de méthodes de divination possibles, et dans la majorité des cas, elles seront parfaitement adaptées à la divination pré-rituelle. Bien que ce soit un grand classique en divination, je vous déconseille néanmoins l'utilisation du pendule en raison du caractère limité de ses réponses. Les réponses fermées sont en effet peu propices à une bonne anticipation puisque qu'elles n'ouvrent pas le champ des possibles et empêchent donc de pouvoir appréhender les choses sous un angle différent de celui de départ.

Dans cet ouvrage, nous allons nous baser sur le tarot, mais vous pouvez tout à fait utiliser d'autres mancies comme les oracles les runes ou le Yi-king par exemple, il suffira d'adapter les tirages à votre pratique. Bien entendu, on ne saurait enseigner la pratique de la taromancie en quelques pages à peine, un ouvrage complet n'y suffit déjà pas. Le but n'est donc pas ici de vous apprendre à tirer les cartes, mais de vous présenter une méthodologie simple pour les utiliser dans le cadre magique. **Les descriptifs des cartes présentées plus loin sont donnés à titre indicatif et ont pour vocation de vous guider, mais on ne saurait se limiter à ces définitions pour effectuer une divination correcte**. Vous trouverez à la fin de cet ouvrage une bibliographie présentant de bons ouvrages pour débuter dans la taromancie.

A titre personnel, j'utilise depuis plusieurs années le jeu Rider Tarot, également appelé Rider-Waite. Je l'affectionne tout particulièrement car je le trouve très parlant au niveau symbolique (les photos présentées sont issues de ce jeu) mais pratiquement n'importe quel jeu de tarot pourra faire l'affaire. Evitez cependant ceux qui n'ont que peu ou pas de symbolisme apparent, comme le tarot des pierres précieuses ou le tarot de la sagesse animale par exemple.

A titre indicatif, voici quelques exemples de jeux tout à fait adaptés :

- **Medieval Scapini Tarot** (Luigi Scapini, US Game Systems Inc.) : 78 cartes, imagerie de type médiéval, riche et détaillée, agréable à regarder et à utiliser.

- **Rider Tarot** (Arthur Edward Waite, AGM) : 78 cartes, imagerie très riche en symboles et permettant une interprétation aisée. Parfaitement adapté à la divination en magie.
- **Ancien Tarot de Marseille** (Grimaud) : 78 cartes, reproduction du tarot de Marseille « d'origine ». Riche en symboles, très classique dans le style, peut parfois rebuter ceux qui débutent pour cette raison.
- **Tarot de Thot** (Aleister Crowley, AGM) : 78 cartes, un jeu particulièrement riche en symboles, très parlant et très efficace aussi bien en divination classique que plus spécifiquement dans le cadre magique, mais il faut accrocher au style.
- **Grand Tarot de Belline** (Belline, J.P SIMON) : 78 cartes, tarot de marseille revisité, moins classique que ce dernier mais tout aussi parlant au niveau symbolique.

Pour cette méthode, nous n'utiliserons que les arcanes majeures (les 22 cartes numérotées en chiffres romains), dont les symboles sont forts, et qui sont suffisantes pour analyser correctement une situation. Néanmoins, si vous maîtrisez déjà l'interprétation des arcanes mineures, vous pouvez tout à fait les rajouter, cela donnera une lecture plus fine encore de la situation.

0 : Le Mat (ou Fou) : Energie, Voyage, Cheminement / Irrationnel, Extravagance, Fuite, Chaos, Folie…
I : Le Bateleur (ou Mage) : Initiation, Concrétisation, Commencement, Jeunesse, Facultés, Potentiel, Talent / Tricheur, Vanité…
II : La Papesse : Connaissance, Science, Education, Foi, Patience, Fidélité, Pureté / Solitude, Silence, Rigueur, Ignorance, Superficialité…

III : L'Impératrice : Créativité, Séduction, Pouvoir, Désir, Fertilité, Abondance, Beauté / Perte de pouvoir, Création Irraisonnée…
IV : L'Empereur : Stabilité, Pouvoir, Protection, Responsabilité, Equilibre, Respect des lois universelles, Efficacité, Raison / Immaturité, Tyrannie, Domination, Abus de pouvoir…
V : Le Pape : Sagesse, Communication, Bonté, Enseignement, Spiritualité, Maîtrise de soi, Dogme / Faux semblants, Faiblesse…

VI : L'Amoureux : Union, Vie sociale, Amour, Choix / Conflit, Ambiguïté, Epreuve…
VII : Le Chariot : Action, Triomphe, Réussite, Succès, Conquête, Aisance, Voyage, Surmonter les obstacles / Eternité, Défaite, Disharmonie, Guerre …
VIII : La Justice (dans les tarots américains issus du Rider, la Justice se trouve en XI et c'est la Force qui la remplace en VIII) : Equilibre, Perfection, Stabilité, Autoriser, Valeurs morales, Maternité, Féminité, Trancher, Justice, Perfectionnisme / Déséquilibre, Complétude, Tricher, Juger, Implacabilité, Interdire…

IX : L'Ermite : Sagesse, Silence, Prudence, Ascèse, Ancien, Expérience, Progression spirituelle, Lâcher-prise, Humilité, Altruisme / Pauvreté, Crise, Prudence excessive, Froideur, Solitude, Absentéisme, Rudesse…
X : La Roue de la Fortune : Chance, Cycle, Succès, Recommencement,

Destin, Mutation / Blocage, Malchance, Fin d'un Cycle, Impasse, Besoin d'une aide extérieure…

XI : La Force (dans les tarots américains issus du Rider, la Force se trouve en VIII et c'est la Justice qui la remplace en XI) : Force, Héroïsme, (re)Commencement, Pouvoir spirituel ou physique, Communication, Créativité / Animalité, Cacher des choses, Colère, Inhibition sexuelle, Difficulté d'expression…

XII : Le Pendu : Sacrifice de soi, Porter un autre regard, Gestation, Profondeur, Attente, Repos, Choix, Méditation / Indécision, Maladie, Arrêt, Egoïsme, Le Moment n'est pas venu…

XIII : La Mort (ou Arcane Sans Nom) : Changement, Nettoyage, Evolution, Avancer, Rupture salutaire, Fin d'une illusion / Haine, Violence, Révolution, Travail de deuil…

XIV : La Tempérance : Prudence, Modération, Bienveillance, Harmonie, Mélange, Ange Gardien, Combinaison, Protection, Flux des énergies, Réincarnation / Avarice, Intérêts divergents, Excès…

XV : Le Diable : Contrat, Evènement bénéfique, Créativité, Passion, Puissances Cachées, Dépassement de soi / Dépendance, Enchaînement, Possessivité, Cruauté, Côté Obscur de la personne, Fantasmes, Evènement désagréable…

XVI : La Maison-Dieu : Secret Révélé, Temple, Suppression des limites, Illumination, Libération / Ruine, Destruction, Changement, Rupture, Déménagement…

XVII : L'Etoile : Espoir, Don de soi, Altruisme, Chance, Trouver sa place, Vérité, Générosité, Harmonie avec le monde / Attentes déçues, Nostalgie…

XVIII : La Lune : Intuition, Energies Lunaires, Divination, Réceptivité, Magnétisme, Féminité, Maternité, Nuit, Gestation / Folie, Déception, Ennemis cachés, Vampires énergétiques, Terreurs nocturnes…
XIX : Le Soleil : Bonheur, Lumière, Richesse, Chaleur, Amour, Rayonnement, Satisfaction, Réussite, Evolution, Construction, Solidarité / Ignorer le passé, Egocentrisme…
XX : Le Jugement : Renaissance, Transcendance, Prise de conscience, Triomphe, Grande nouvelle, Eveil / Refus d'agir, Atermoiement, Dépendance…

XXI : Le Monde : Succès, Réalisation, Univers, Accomplissement, Héroïsme, Plénitude / Egocentrisme, Echec, Inertie, Commencement difficile, Désaccord…

Dès l'instant où vous commencez à envisager la pratique d'un rituel et au plus tard 24 heures avant de pratiquer celui-ci, installez-vous confortablement au calme, dans un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangé (pensez à éteindre le téléphone). Rassemblez les vingt-deux arcanes majeures puis procédez à une courte séance de méditation (voir chapitre 24) afin de vous détendre et de laisser de côté les pensées perturbatrices.

Quand vous êtes bien détendu et bien concentré, prenez les cartes en main (faces cachées) puis tout en vous focalisant sur la question, dites à haute voix : « Quelles seront les conséquences de mon rituel destiné à … » (ne formulez pas de question du genre « dois-je faire ce rituel ? » ou « ai-je

raison de faire ce rituel ? » car il s'agit de questions fermées. De plus, les implications sont trop personnelles et vous prendriez le risque de lire de travers et de mal interpréter en voulant à tout prix entendre que OUI vous avez raison de faire le rituel. N'oubliez pas de faire preuve de détachement lorsque vous effectuez votre divination)

Tout en restant concentré sur votre question, mélangez les cartes comme vous le souhaitez (vous pouvez les étaler et les brasser, couper etc…) jusqu'à ce que vous sentiez qu'il faut vous arrêtez. Soyez attentif à votre ressenti.

Etalez les cartes puis piochez successivement 5 cartes (laissez parler votre ressenti, ne vous posez pas trop de questions, cela risquerait de fausser votre divination) que vous placerez faces cachées de la manière suivante :

La carte en position 1 représente les éléments favorables à la réalisation du rituel.

La carte en position 2 représente les éléments défavorables, les obstacles, les risques.

La carte en position 3 représente les conseils pratiques liés au rituel que vous voulez entreprendre. Cette carte vous proposera peut-être une autre manière de procéder pour parvenir à un meilleur résultat.

La carte en position 4 représente les conséquences à long terme du rituel, ses implications sur vous-même et sur autrui.

La carte en position 5 représente la synthèse des 4 précédentes. Son interprétation est déterminante pour savoir s'il est judicieux ou non (à la vue des cartes précédentes) de réaliser le rituel.

Retournez tout d'abord la première carte puis interprétez-la sans vous

soucier des autres cartes. Pendant les premières minutes, ne faites pas appel au descriptif de la carte donné précédemment, balayez la carte du regard et laissez parler vos impressions.

- Qu'est-ce que la carte vous évoque ?
- Que ressentez-vous en la regardant ?
- Un détail, une couleur ou un symbole attire-t-il votre attention ?
- Que vous inspire-t-il ?
- Comment l'interprétez-vous au premier abord en tenant compte du symbolisme lié à la position de la carte?

Prenez le temps de faire cela correctement, puis regardez le descriptif de la carte. Certains des mots clés correspondent-ils à vos impressions ? Cela vous permettra d'avoir une meilleure lecture de vos cartes.

Procédez de la même manière pour les trois cartes suivantes en suivant l'ordre de tirage.

Retournez enfin la dernière carte qui fait la synthèse des quatre précédentes et laissez encore parler votre intuition en tentant d'interpréter la carte au regard des cartes déjà tirées et des enseignements que vous en avez reçus.

Au regard du tirage et des éléments que vous avez découverts, choisissez ou non de poursuivre votre rituel comme prévu, de l'adapter pour qu'il soit plus en phase avec le but recherché, de le reporter ou carrément de vous abstenir s'il n'est pas indiqué de le réaliser. Vous restez bien entendu libre de vos actes et donc également d'aller à l'encontre des indications fournies par la séance divinatoire, le tirage n'a vocation qu'à vous aider et vous guider, pas à vous imposer un chemin.

Il existe de nombreux tirages possibles, avec plus ou moins de cartes. A mesure que vous progresserez en taromancie, n'hésitez pas à expérimenter d'autres tirages afin d'affiner vos prédictions ou d'obtenir plus d'informations.

Chapitre 19

Focalisation Sensorielle : L’Ouie

Objectifs : Développer son Ouïe à son paroxysme pour permettre à terme l’émergence de « l’Ouïe astrale ».
Durée : 10 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Après avoir pris le temps de redécouvrir ses sens, il convient d’apprendre à les manipuler jusqu’à leur paroxysme.

Le principe de focalisation sensorielle, également appelé privation sensorielle, consiste à mettre en exergue l’un de ses sens en mettant en veille les autres. Lorsque quatre sens sont désactivés, le cinquième se retrouve alors considérablement amplifié, et avec un peu d’entraînement, peut permettre de ressentir bien au-delà des limites classiques auxquelles nous sommes habitués.

La focalisation sensorielle liée à l’ouie permet de développer de façon considérable sa capacité à écouter le monde qui nous entoure, qu’il s’agisse du plan physique ou des plans proches.

Pour débuter, il convient de s’installer confortablement afin de limiter au maximum tous les désagréments qui pourraient venir perturber votre entraînement.

Idéalement, la meilleure façon de procéder est de se mettre dans son lit en position assise contre le mur, des coussins dans le dos pour ne pas se faire mal et de se couvrir d’une couette afin de rester à une température constante,

évitant ainsi d’être gêné au cours de l’exercice.

Au même titre qu’il convient d’être agréablement installé, il est également nécessaire de s’abstenir de tout stimulus superflu qui viendrait interférer dans votre travail. Abstenez-vous de mettre de la musique, des encens ou tout autre élément qui pourrait influer sur votre état. Idéalement, préférez pratiquer l’exercice quand vous pouvez être au calme (pas de voisins bruyants ou de travaux dans la rue).

Allongez-vous tranquillement, posez les mains le long de votre corps, fermez les yeux et détendez-vous. Pratiquez la technique de respiration consciente abdominale jusqu’à ce que vous soyez convenablement relaxé. Une fois que vous vous sentez bien, commencez l’exercice.

Le monde est bruyant, même dans l’endroit le plus silencieux résonnent toujours des petits bruits, qui, généralement sont soit complètement imperceptibles, soit que notre cerveau occulte parce qu’il ne cherche pas à traiter toutes les informations qui lui parviennent.

Tâchez de vous focaliser sur le son le plus fort que vous êtes en mesure de percevoir pour le moment et concentrez-vous dessus, plus rien d’autre n’a d’importance que ce son, et plus rien d’autre ne doit vous intéresser. Cela vous permettra progressivement de faire abstraction des autres sens afin qu’ils se mettent en veille.

Ecoutez tranquillement ce son, puis tâchez de repérer des sons plus légers qui vous avaient échappés au premier abord: la fine pluie qui tombe au dehors, le vent dans les arbres, un oiseau qui chante au loin, un grillon en pleine parade amoureuse, des voisins qui discutent, des gens qui marchent dans la rue, une personne parlant au téléphone etc...

Concentrez-vous sur ces nouveaux sons, puis choisissez-en un et focalisez-vous sur lui, en tâchant de faire abstraction des autres sons. Ce processus n’est pas évident les premières fois et il est fréquent qu’en cherchant à se concentrer sur un son spécifique, le cerveau ne parvienne pas à faire l’ajustement, engendrant une perte de sa concentration. Que cela ne vous inquiète pas, c’est tout à fait normal. Reprenez dans ce cas l’exercice depuis le début et recommencez l’opération.

Lorsque votre cerveau parviendra à se détacher des sons d’ambiance,

vous serez alors en mesure de vous concentrer sur un son en particulier en faisant abstraction de tout le reste. Focalisez-vous sur lui, n'entendez plus que lui, s'il s'agit d'une conversation, tâchez de l'écouter (pas d'abus néanmoins !), s'il s'agit de la télévision du voisin, écoutez l'émission etc…

Ne forcez jamais, votre esprit doit apprendre à faire naturellement abstraction du reste.

Très rapidement, vous constaterez que vous deviendrez capable de dissocier des sons provenant de plus en plus loin, que vous n'auriez pas imaginé pouvoir percevoir au départ.

Faites cet exercice le plus régulièrement possible, mais jamais trop longtemps (pas plus de 10 minutes à chaque fois) et sans jamais forcer, car les «risques» que le corps réagisse mal sont réels, surtout au début (saignements de nez, migraines terribles qui durent plusieurs jours etc.). Mettre en exergue une faculté n'est jamais sans risque ni sans conséquence, et comme nous l'avons vu précédemment, il est indispensable d'entretenir son corps pour éviter tout problème majeur. Prenez donc toujours bien soin de soigner votre condition physique !

Après avoir maîtrisé convenablement cet exercice, le meilleur moyen d'expérimenter vos progrès consiste à mettre en action cette privation sensorielle en vous rendant par exemple dans un parc ou en forêt, idéalement près d'une rivière. Une fois parvenu au bord de celle-ci, installez-vous confortablement, concentrez-vous et imprégnez-vous du son de l'eau.

Une fois le son bien gravé dans votre mémoire, levez-vous et éloignez-vous progressivement de la rivière, en prêtant en permanence attention au son de celle-ci. Soyez attentif au son afin de voir jusqu'où vous êtes en mesure d'entendre le bruit de l'eau, mais ne faites pas encore de privation sensorielle.

Lorsque vous n'entendez plus du tout le bruit de l'eau, alors vous êtes assez loin pour tester vos capacités. Installez-vous confortablement, respirez profondément et tâchez de faire le vide en vous. Fermez les yeux et mettez tous vos sens en veille, à l'exception de votre ouïe. Concentrez-vous sur les bruits qui vous environnent, le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les

arbres, les petits animaux dans les feuilles mortes, puis laissez votre esprit atténuer ces sons au point de ne plus les entendre, et écoutez par-delà les sons principaux, focalisez-vous sur les sons plus éloignés, jusqu'à ce que vous parveniez à dissocier le son de la rivière que vous n'étiez plus en mesure d'entendre auparavant.

Restez plusieurs minutes pour vous réimpregner de ce son.

Après quoi, levez-vous puis éloignez-vous encore de cent mètres, et réitérez l'opération.

Vous serez probablement extrêmement surpris de constater que vous êtes en mesure de percevoir le son de la rivière bien au-delà de ce que vous pensiez possible, bien au-delà de ce que vous aviez été capable de percevoir de façon naturelle.

Vous n'y parvenez pas ou avez du mal ? Ne vous en inquiétez pas, cela signifie simplement que vous avez voulu aller un peu trop vite dans la maîtrise de l'exercice précédent. Recommencez à vous entrainer tous les soirs pendant dix minutes et réitérez l'opération dans quelques semaines, vous obtiendrez alors très probablement de bien meilleurs résultats.

Chapitre 20

Focalisation Sensorielle : Le Toucher

Objectifs : Développer son sens du Toucher à son paroxysme pour permettre à terme l'émergence du «toucher astral».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Dans de très nombreuses pratiques, le plus souvent liées aux thérapies alternatives, les capacités tactiles sont très importantes, elles permettent au praticien de déceler la moindre tension, la moindre dureté suspecte, la moindre anomalie qui permettrait d'expliquer un symptôme.

Elles permettent également de « ressentir » le corps du patient sous ses doigts, sentir son rythme vital, sentir les mouvements de ses muscles, de ses articulations etc…

Mais il serait erroné de croire que le sens du toucher se limite aux thérapies alternatives. Ce sens physique est l'un des plus importants pour celui qui souhaite découvrir comment appréhender différemment le monde qui nous entoure, comment ressentir des choses qui sont présentes à tout instant près de nous mais que la majorité des gens sont devenus incapables de percevoir.

Le toucher, c'est certes sentir avec ses doigts, mais c'est également ressentir l'environnement avec toutes les parties de notre corps, et c'est pour cette raison qu'il convient d'apprendre à exploiter ce sens au maximum. Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de vous expliquer d'avantage l'intérêt de ce sens au sein des pratiques magiques.

Pour y parvenir, l'exercice suivant sera à faire en tenue la plus légère

possible, limitez-vous au minimum afin de permettre la plus grande exposition possible de votre corps et de votre sensibilité au monde qui vous entoure. Si vous disposez d'un jardin ou d'une terrasse, cela sera parfait. Dans le cas contraire, prenez le temps de partir vous promener en forêt ou au bord de mer. Il n'y a pas de moment ou de période plus appropriée qu'un autre à cet exercice, je vous conseille au contraire de le répéter dans des circonstances différentes de températures ou de temps, afin d'apprendre à ressentir le plus de phénomènes possibles.

Asseyez-vous dans une position confortable puis fermez les yeux. Détendez-vous en pratiquant les exercices de respiration que nous avons vu précédemment et laissez-vous envahir par toutes les sensations que vous procure le monde qui vous entoure.

Sentez la brise sur votre corps qui fait hérisser vos poils, sentez l'humidité de l'air au contact de votre peau, sentez la chaleur du soleil ou au contraire la différence de température entre le moment où il est présent et celui où il est caché par un nuage. Sentez la pluie ruisseler sur votre corps, attardez-vous à sentir chaque goutte qui tombe sur votre corps puis qui glisse jusqu'à retourner au sol.

Prenez garde à ne pas laisser vos autres sens se mettre eux aussi en exergue, vous n'êtes pas encore prêt à travailler le ressenti global que nous verrons au prochain niveau. Je vous conseille donc sérieusement de vous boucher les oreilles avec des boules-quiès tout au long de l'exercice, de mettre une pince sur votre nez et de bien garder les yeux fermés.

Il est très important de bien travailler chaque sens séparément jusqu'à ce que vous le maîtrisiez convenablement avant de vouloir passer à la suite.

Bien qu'il soit important de tester le plus de conditions possibles (brise, vent fort, pluie légère, pluie forte, neige etc…) afin de permettre au corps d'expérimenter le plus de sensations tactiles possible, ne prenez pas de risque avec votre santé, ne faites pas cet exercice si vous êtes malade ou fiévreux et si vous ressentez la moindre gène, arrêtez l'exercice.

Il vaut mieux répéter souvent cet exercice plutôt que de le faire sur de trop longues périodes, vous risqueriez de tomber malade, ce qui est bien inutile et vous empêcherait d'avancer dans de bonnes conditions.

Chapitre 21

Focalisation Sensorielle : La Vue

Objectifs : Développer sa Vue à son paroxysme pour permettre à terme l'émergence de la «Vue astrale ».
Durée : 15 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Le dernier sens que nous travaillerons pour en accroître l'efficacité est la vue. Là encore, il s'agit d'un sens fortement sous efficace chez l'être humain, et là encore, nombre de travaux tendent à prouver que nos ancêtres possédaient un sens visuel beaucoup plus développé que le nôtre.

La vue est un sens très important en magie, beaucoup plus qu'on ne l'imagine en général. Tout le monde dans les pratiques ésotériques ne rêve que de développer son sixième sens, son « intuition », développer ses capacités de voyance, sans bien se rendre compte que l'émergence de ces facultés ne peut passer que par une bonne maitrise des cinq sens physiques, et parmi ceux-ci, la vue est très probablement l'un des sens les plus importants.

Au même titre que nous avons pu le voir avec le sens du toucher, quand on parle du sens de la vue, il ne s'agit pas uniquement de « voir » au sens classique du terme, mais bien de voir au-delà de ce que nous sommes habitués à percevoir au premier abord, c'est apprendre à détecter tout ce qui normalement passe « à la trappe ». Nous percevons en permanence des milliers d'informations à travers nos yeux mais le cerveau n'interprète qu'une toute petite partie de ces informations. Développer sa vue, c'est aussi et avant tout rendre le cerveau plus sensible aux informations qu'il préfère ne pas

traiter ou qu’il a du mal à traiter en temps normal. Ceux qui souffrent de troubles comme la difficulté à se situer dans son environnement connaissent bien ce souci et verront eux aussi l’intérêt d’un tel travail.

Enfin, plus que de simplement développer son sens visuel, nous allons travailler la focalisation sensorielle et l’abandon des autres sens pour ne plus privilégier que celui-ci, permettant d’en améliorer de façon notable les effets.

Avant de travailler la focalisation sensorielle, il convient déjà de remettre la vue dans le droit chemin. En effet, notre société technologique nous fait passer de plus en plus de temps devant la télé ou l’ordinateur, nous prenons la mauvaise habitude de nous focaliser sur des écrans à distance fixe et sans mouvement, rendant en peu de temps nos yeux… paresseux.

Il est donc important de réhabituer ceux-ci à travailler, à faire la mise au point immédiatement et à s’adapter à notre environnement. Cet exercice rapide à pratiquer vous aidera au quotidien en vous permettant de relaxer vos yeux, d’améliorer votre vue et de réduire la plupart des troubles liés à la fatigue oculaire. Pour les personnes portant des lunettes, il est souhaitable de réaliser cet exercice sans porter celles-ci, afin d’obtenir de meilleurs résultats.

Asseyez-vous dans une position agréable et détendez-vous. Posez votre index sur votre nez puis focalisez votre regard sur celui-ci. Eloignez-le tout doucement jusqu’à ce qu’il vous apparaisse net. Chez la plupart des gens, cette zone est distante d’environ six à dix centimètres. Elle vous servira de référence pour constater vos progrès.

Sans jamais cesser de fixer le bout de votre doigt, éloignez-le très lentement jusqu’à ce que votre bras soit tendu, puis ramenez-le toujours lentement jusqu’à ce qu’il vous apparaisse flou. Dès que vous rentrez dans la zone de flou, recommencez l’opération. Faites cela une vingtaine de fois de suite, toujours en prenant votre temps.

Idéalement, cet exercice devrait être répété une dizaine de fois par jour au début ou lorsque vous devez passer de très longues périodes d’affilée sur un écran d’ordinateur.

En quelques jours à peine, vous constaterez une différence notable au niveau de la qualité de votre vue. La zone de flou diminuera de jour en jour jusqu’à devenir quasiment inexistante en une ou deux semaines.

Une variante intéressante pour travailler la zone périphérique consiste à réaliser le même exercice mais en déplaçant le doigt sur le côté au lieu de le faire partir tout droit. Gardez votre regard fixé droit devant vous, dans le vide, mais focalisez votre esprit sur votre doigt, en le faisant se déplacer tout doucement tout d'abord à droite puis ensuite à gauche. Tâchez de prendre le temps de décrire mentalement votre doigt, concentrez-vous pour voir le plus de détails possibles. Là encore, vous constaterez une zone de flou (souvent vue double) jusqu'à six à dix centimètres de votre nez, puis le doigt redeviendra plus net, même s'il est difficilement « visible ». Avec de l'entraînement, vous parviendrez à améliorer nettement cette faculté.

Nous en venons à l'exercice de focalisation.

Quand on regarde un objet dans la vie de tous les jours, on ne se concentre que sur la globalité et jamais sur les détails. L'exercice précédent a permis de reconditionner l'œil pour qu'il soit de nouveau à même de distinguer correctement les éléments qui l'entourent. Il est maintenant temps de développer cette faculté au maximum.

Rendez-vous dans un espace aussi vaste et dégagé que possible. Cela peut être une grande rue, un square, un parc, une clairière ou un grand jardin. Idéalement il serait bon d'avoir une vue dégagée sur au moins vingt à trente mètres.

Je vous invite à mettre des boules quiès afin de faciliter la mise en veille de votre sens auditif.

Asseyez-vous confortablement puis détendez-vous. Prenez le temps de bien respirer comme cela vous a été appris plus tôt, puis faites le vide dans votre esprit.

Commencez par vous concentrer sur un objet ou un élément du paysage à un mètre de vous (ce peut être une fleur, de l'herbe, de la mousse, une pierre etc…). Focalisez votre attention et votre vue sur cet objet, rien ne doit plus exister dans votre esprit en dehors de cet objet. Tâchez d'en saisir tous les détails, les creux, les ombres, les textures, les changements de couleur.

Notez sur un petit carnet tous les détails que vous êtes parvenus à voir. Lorsque vous pratiquerez de nouveau cet exercice, cela vous permettra de comparer avec vos précédents résultats.

Une fois que vous avez parfaitement réalisé l'intégralité de cette opération, recommencez en prenant maintenant pour cible un objet situé à environ cinq mètres de distance.

L'opération va s'avérer plus délicate, vous sentirez probablement votre œil se contracter. Ne vous inquiétez pas, restez bien concentré et vous vous apercevrez que vous parviendrez progressivement à vous adapter à cette distance. Si vous avez du mal, commencez par un objet situé à deux ou trois mètres pour habituer progressivement votre œil.

Au fur et à mesure, attardez-vous sur des objets de plus en plus éloignés, jusqu'à être en mesure d'obtenir des détails précis sur des objets présents à quinze ou vingt mètres de distance. Vous constaterez que votre œil met plus de temps pour faire la « mise au point ». Gardez l'esprit clair jusqu'à ce que l'œil ait fait son office, si vous veniez à vous déconcentrer il vous serait impossible de réussir.

Il arrive que cet exercice donne mal à la tête quand on le pratique avec intensité, à la moindre douleur, arrêtez et recommencez un peu plus tard. Le corps n'a pas l'habitude d'un tel travail et il est fréquent qu'il y réagisse mal, le temps qu'il s'y accommode. Voilà pourquoi il est important de conserver une bonne forme physique, cela permettra au corps de mieux supporter les changements et de s'y adapter dans de meilleures conditions, sans que vous en pâtissiez.

Plus vous pratiquerez cet exercice, plus il vous sera rapide de focaliser votre vue sur un objet même très éloigné et d’en saisir tous les détails.

Chapitre 22

Forcer le corps et l’esprit à travailler de concert

Après l’entraînement que vous avez déjà réalisé au niveau précédent, vous avez probablement pu constater l’amélioration très nette de vos capacités de réflexion. La maîtrise de votre esprit se doit désormais d’être telle que vous ne devez plus rencontrer la moindre difficulté à rester concentré pendant de longues périodes sans que votre esprit ne vagabonde, tout en étant plus rapide et plus alerte dans vos pensées, qui sont désormais mieux ordonnées et plus claires.

La répétition prolongée de ces exercices a ancré au plus profond de votre corps des automatismes qui lui permettent maintenant d’avoir recours à ces capacités de manière rapide et prolongée.

Il est important de bien comprendre que le but de ces exercices est non seulement de faciliter la réalisation de toutes vos pratiques en vous permettant d’être parfaitement en phase avec ce que vous faites et en étant capable de les réaliser dans les meilleures conditions, mais aussi de faire face à tout ce qui pourrait survenir d’imprévu et qui exigerait de votre part une grande réactivité.

Rien n’est pire que de se retrouver confronté à une situation inconnue et de ne pas être en mesure de l’analyser rapidement afin de trouver la meilleure réaction à adopter.

Si vous prenez le temps d’analyser le chemin parcouru, vous constaterez par vous-même que vous êtes aujourd’hui en mesure d’analyser une situation à tête reposée, calmement, en vous concentrant parfaitement dessus, en faisant appel à vos connaissances et en appréhendant correctement l’intégralité du phénomène. Ce furent les objectifs des trois degrés

précédents.

Mais en général, les situations les plus problématiques auxquelles nous faisons face surviennent à des moments où il nous est impossible de nous poser pour réfléchir convenablement, nous obligeant à prendre des décisions dans la précipitation de l'action. Beaucoup de personnes se retrouvent généralement désemparées dans de telles situations, le stress généré en de tels moments les paralysant complètement et les empêchant de réfléchir comme il le faudrait pour prendre les bonnes décisions.

Si en théorie cela peut paraître aisé, réaliser deux actions à la fois est très complexe en pratique. Demander au corps à la fois de réagir et en même temps de réfléchir à une solution demande beaucoup de maîtrise, qui ne peut là encore s'acquérir que par la pratique répétée pour parvenir à une parfait contrôle de son esprit. Sans cet entraînement, il est fréquent que l'esprit « déconnecte », engendrant encore plus de stress et cette incapacité de réflexion que nous avons tous connue au moins une fois.

L'exercice à venir est déclinable, vous pouvez le faire évoluer progressivement au fur et à mesure que votre niveau s'améliore. Plus vous pratiquerez cet exercice, plus l'intégralité de vos capacités mentales (mémoire, concentration, vivacité, anticipation, réactivité) se développeront. Il est l'exercice le plus dur de ce niveau, ne soyez donc pas surpris de ne pas réussir très longtemps au début, vous constaterez une amélioration progressive.

Exercice :

Objectifs : Permettre à l'esprit de travailler correctement et de rester lucide dans n'importe quelle circonstance.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

L’idéal est de réaliser cet exercice au cours d’un effort physique sérieux et prolongé. Un footing est l’idéal, néanmoins il est important de réaliser l’exercice dans une zone qui ne nécessite aucune attention particulière de votre part. En ce sens, un footing sur tapis roulant est l’idéal ; à défaut, réalisez votre course dans une forêt ou en campagne. Evitez la ville et ses dangers, qui vous obligeraient à focaliser une partie de votre attention sur ces menaces et gêneraient la réalisation de l’exercice tout en vous faisant prendre des risques importants.

Une fois que vous avez trouvé votre rythme (au bout de quelques minutes de course pour être bien lancé), commencez par compter lentement de un à dix, puis de dix à un. Faites cela trois fois d’affilée.

A cet instant vous devriez déjà vous rendre compte par vous-même de l’importance de réaliser cet exercice sans avoir à focaliser en plus son attention sur l’environnement.

Tout en continuant votre course au même rythme, commencez à compter de la manière suivante :
1+1…2…2+2…4…4+4…8…8+8…16…16+16…32…32+32…64…
64+64…128... etc.

Le but est d’aller ainsi le plus loin possible sans vous tromper. A la moindre erreur, recommencez du début.

Au début de votre entraînement, il est inutile de vous précipiter, faites ces calculs calmement et sans vous précipiter. Prenez le temps de réfléchir plutôt que de prendre le risque de vous tromper, sans quoi il vous faudra recommencer. Avec de l’entraînement, vous constaterez bientôt que vous composerez ces calculs comme une simple récitation, à un rythme rapide et ininterrompu. Vous pousserez alors de plus en plus loin ceux-ci.

Lorsque vous aurez atteint des calculs tels qu’il vous devient trop difficile de les réaliser (16777216+16777216 par exemple), faites évoluer cet exercice pour le rendre plus aléatoire (ces chiffres d’exemple peuvent paraître effrayants en les lisant mais avec de l’entraînement vous y parviendrez après quelques semaines de travail)

Toujours mentalement, posez des multiplications plus ou moins simples :
6x7…42…12x6…72…9x11…99…3x4…12…17x6…102…11x13…143…

4x7…28… etc.

Faites les varier en permanence, vous pouvez également mélanger avec des additions et des soustractions. Si l'exercice vous paraît rapidement trop simple, vous pouvez bien entendu utiliser des multiplications plus complexes. Ces deux parties font appel à votre capacité à garder l'esprit clair et réactif même en situation d'effort physique.

Enfin, le dernier aspect de cet exercice consiste à réciter mentalement un texte que vous aurez préalablement appris par cœur, comme un poème ou une fable par exemple. Cet exercice fait appel à votre capacité à mobiliser votre mémoire pendant un effort physique soutenu.

Il est essentiel tout au long de l'exercice de bien réaliser les calculs et la récitation mentalement, sans bouger les lèvres ni répondre à haute voix. Cela rendra l'exercice beaucoup plus efficace et beaucoup plus profitable.

Lorsque cet exercice vous paraîtra « simple » dans son intégralité et que vous butterez sur des calculs devenus trop complexes pour être réalisés de tête, il vous suffira tout simplement d'accélérer votre rythme de course pour rendre l'exercice plus compliqué. Vous constaterez en effet que plus la mobilisation physique est importante, plus il devient difficile de focaliser son esprit sur autre chose. C'est précisément ce qui se passe dans une situation problématique. En vous entrainant régulièrement et en accélérant le rythme progressivement, vous repousserez petit-à-petit vos propres limites et constaterez la nette amélioration qui en résultera dans votre vie quotidienne. La plupart des situations qui vous auraient désorientées jusque-là seront désormais beaucoup plus facilement gérables sans que vous ne perdiez votre sang-froid ni votre capacité à réfléchir correctement.

Rappelons enfin que la répétition fréquente de cet exercice vous permettra de concilier à la fois votre entretien physique et le développement de vos facultés mentales, vous pouvez donc en abuser à loisir.

Chapitre 23

Apprendre la Visualisation Avancée

Au cours du précédent niveau, nous avons découvert les bases de la visualisation et avons appris à visualiser des couleurs et des formes simples. Parvenir à ce résultat est déjà une grande réussite puisqu'elle implique que vous soyez parvenu à dompter votre esprit. Cependant, comme nous l'avons précédemment expliqué, pour que la visualisation soit véritablement un plus pour votre pratique magique, encore faut-il qu'elle devienne créatrice, et pour cela il est nécessaire d'y associer la force de la volonté. C'est cette visualisation créatrice qui permettra de donner vie à vos objectifs, de leur donner une réalité dans les plans invisibles afin d'obtenir des répercussions dans les plans matériels.

Redisons-le avant de débuter, la visualisation n'est pas « indispensable » à la pratique magique, au sens où vous pourrez obtenir des résultats en remplaçant la visualisation par l'utilisation d'autres facultés sensorielles, mais elle présente l'énorme avantage d'obtenir des résultats de manière plus aisée et surtout mieux cadrée. En effet, vous vous en rendrez rapidement compte dans vos futures pratiques magiques, si vous avez le choix de l'objectif, bien souvent, le processus pour y parvenir vous échappe complètement. On considère ainsi qu'il est essentiel de visualiser l'objectif atteint et non le processus intermédiaire, afin de laisser toute liberté d'action à l'entité évoquée. Pour autant, même la visualisation de l'objectif une fois atteint offre la possibilité de conditionner (au moins en partie) le processus d'action, en agrémentant la visualisation d'informations complémentaires au résultat escompté qui permettront de donner un cadre à l'ensemble.

Dans la mesure où les buts poursuivis ne se représentent que rarement par

des formes simples, il convient dans un premier temps de développer vos compétences pour parvenir à maîtriser la visualisation d'objets complexes, après quoi nous travaillerons à leur donner une réalité pour transformer la simple visualisation en véritable visualisation créatrice.

a) Visualiser un objet

Objectifs : Apprendre à garder une représentation mentale nette d'objets aux formes et aux couleurs simples pendant plusieurs minutes sans interruption.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Maintenant que vous êtes parvenu à maîtriser à la fois la visualisation des formes et la visualisation des couleurs, il est temps d'apprendre à maîtriser la visualisation des objets, qui font appel à ces deux capacités.

Certains se demanderont peut-être pourquoi on n'a pas directement commencé par là. La raison est simple : vous serez probablement amené à visualiser des éléments qui ne correspondent pas à la réalité telle que vous la connaissez (une clémentine bleue par exemple). En apprenant uniquement à visualiser un objet, vous seriez certes en mesure de pouvoir reproduire cet objet tel qu'il est présent dans votre inconscient, mais éprouveriez énormément de difficultés à le modifier.

Voilà pourquoi il est nécessaire de ne pas bâcler les étapes.

Pour cet exercice, il vous faudra vous procurer quelques fruits de saison (que vous pourrez déguster après l'exercice pour votre plus grand plaisir !). Pour l'exemple, nous prendrons une pomme et une clémentine.

Posez la pomme sur un support à hauteur de votre œil pour ne pas avoir à regarder vers le haut ni vers le bas.

Asseyez-vous dans une position confortable, veillez à garder le dos droit pendant tout l'exercice. Relevez la tête pour que la partie basse de la mâchoire soit parallèle au sol. Procédez à quelques exercices de respiration

jusqu'à atteindre un état de calme et de concentration suffisant pour réaliser correctement cet exercice.

Pendant trente secondes, concentrez-vous sur la pomme, sur ses détails, sa couleur, sa forme, ses ombres, sans bouger vos yeux. Vous pouvez cligner des yeux, ajuster votre pupille, mais jamais votre regard ne doit bouger. Une fois que l'image s'est bien incrustée en vous, fermez les yeux et visualisez cette pomme aussi précisément que possible.

Faites attention à bien garder l'image de la pomme dans son intégralité, sans focaliser sur une partie spécifique, sans quoi il vous faut recommencer l'exercice depuis le début. Bien entendu, si vous perdez l'image mentale, recommencez également l'opération.

Après quelques tentatives, changez de fruit et remplacez la pomme par la clémentine et procédez comme vous venez de le faire.

Une fois que vous parvenez à conserver l'image mentale du fruit pendant plus de soixante secondes, réalisez l'exercice sans avoir de support visuel. Fermez simplement les yeux et efforcez-vous de faire apparaître l'image du fruit souhaité dans votre esprit, puis conservez-la.

A ce stade, lorsque vous parvenez à maintenir la visualisation pendant plus de trois minutes sans qu'elle soit perturbée, vous pouvez passer au dernier exercice.

b) Visualisation Créatrice

Objectifs : Utiliser les notions apprises dans les exercices précédents et y ajouter la force de volonté pour donner une réalité à la visualisation sur les plans invisibles.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Vous voici maintenant parvenu au dernier stade d'apprentissage de la visualisation créatrice. Vous devez maintenant maîtriser convenablement la visualisation des formes, des couleurs et d'un objet complexe. Si vous

éprouvez encore des difficultés à effectuer correctement l'un de ces exercices, je vous invite à ne pas vous précipiter inutilement et à prendre le temps de les refaire jusqu'à ce qu'ils soient bien maîtrisés. Une technique maîtrisée à moitié est inutile car inefficace. En magie, l'à-peu-près n'est pas une option valable.

L'objectif est maintenant d'apprendre à combiner la volonté, l'autosuggestion et l'imagination.

Pour cela, nous allons reprendre le dernier exercice et l'adapter.

Prenez de nouveau un fruit (je vous invite à commencer simplement en utilisant les même fruits que ceux que vous avez précédemment utilisés, il vous sera ensuite possible de vous entrainer avec n'importe quel objet de votre environnement).

Posez-le sur un support à hauteur de votre œil pour ne pas avoir à regarder vers le haut ni vers le bas.

Comme pour les autres exercices, asseyez-vous confortablement, veillez à garder le dos droit pendant tout l'exercice, relevez la tête pour que la partie basse de la mâchoire soit parallèle au sol et procédez à quelques exercices de respiration.

Commencez par prendre quelques instants pour bien imprimer l'image du fruit dans votre esprit. Fermez les yeux et visualisez-le pendant une ou deux minutes.

Retirez maintenant le fruit du support et posez-le sur le côté. Maintenez quelques instants votre regard droit, dans le vide, sans vous soucier du fruit que vous avez posé par terre.

Tout en restant bien concentré et détendu, refermez les yeux et visualisez mentalement le fruit pendant environ trente secondes

Tout en vous efforçant de maintenir votre visualisation, ouvrez les yeux et visualisez le fruit les yeux ouverts, à l'endroit où il devrait normalement se trouver. Vous ne devez prêter aucun intérêt à votre environnement mais vous concentrer uniquement sur votre visualisation. Vous devez «voir» votre fruit comme s'il était là, posé sur le support, en trois dimensions.

Vous devez prendre conscience du fait qu'il ne s'agit plus d'une simple image mais bien d'une construction qui prend progressivement sa réalité à mesure que vous lui donnez vie. Tentez de sentir l'odeur du fruit jusqu'à ce que vous soyez en mesure de la percevoir « réellement ».

De votre capacité à vous imprégner au plus profond de vous-même de cette vision et de sa réalité dépend la réussite de la visualisation créatrice.

Au début on éprouve souvent des difficultés à donner vie à sa pensée, pour la simple raison que l'on a du mal à concevoir qu'une simple création mentale puisse prendre une réalité sur le plan physique. Bien entendu, vous ne ferez pas « apparaître » une vraie pomme, mais avec de l'entraînement cette création mentale deviendra une réalité pour vous et potentiellement pour les gens qui vous entourent, c'est à dire qu'elle aura une existence sur les plans invisibles.

Etant plus jeune, j'ai passé beaucoup de temps à pratiquer la coutellerie et à forger des couteaux. Quand une lame était terminée, je testais son tranchant sur la paume de ma main. Alors que je débutais en magie, j'ai reproduit l'exercice cité précédemment en visualisant non pas une pomme ou un fruit, mais en visualisant un couteau et en procédant par visualisation à un test sur la paume de ma main. J'ai alors ressenti une vive douleur, caractéristique de ce que je connaissais et une heure plus tard environ, sur ma main apparaissait une marque semblable à une longue entaille (aucune blessure) qui m'aura fait souffrir plusieurs jours.

Cet exemple, bien qu'anodin, est l'exemple même d'une visualisation réussie, où l'image mentale devient une réalité pour l'esprit mais aussi pour la matière.

Tel doit être votre objectif.

Dernière mise en garde. Une fois que vous aurez réussi à maîtriser la visualisation d'un objet, il vous sera possible de la même manière d'apprendre à visualiser un objet qui n'existe pas ou une situation, comme vous serez amené à le faire dans le cadre des pratiques magiques.

N'oubliez jamais qu'on ne doit visualiser que le résultat fini, jamais le processus de sa réalisation. Ainsi, si vous souhaitez trouver un logement, visualisez-vous habitant ce logement ou signant le compromis de vente,

pas en train de le rechercher, sans quoi vous n’obtiendrez jamais rien.

Chapitre 24

Apprendre à Méditer

S’il est un domaine qui ne devrait pas avoir besoin d’être présenté, c’est bien celui de la méditation…

Pourtant, beaucoup de gens m’interpellent fréquemment sur le sens réel du mot méditer. Ces personnes sont en effet troublées de constater que d’un livre à l’autre, les explications théoriques qui sont données sont souvent très différentes et parfois même totalement contradictoires. Certains auteurs parlent de faire le vide complet alors que d’autres parlent au contraire de focaliser sa pensée sur un objectif.

Et au milieu de toutes ces visions, le pratiquant lui ne sait plus très bien à quel saint se vouer.

Alors, qu’en est-il vraiment ?

L’explication est toute simple : Bien que le terme employé pour les désigner soit le même, le mot méditation sert depuis le dix-huitième siècle à désigner plusieurs pratiques distinctes et très différentes issues à la fois d’occident mais également d’orient.

C’est en Europe que s’écrit tout d’abord l’étymologie du mot méditation, tiré du latin « *meditatio* » qui signifie « se centrer » dans le sens de « se focaliser sur ». La méditation telle que pratiquée en occident depuis plusieurs milliers d’années consiste donc à atteindre un état de concentration et de relaxation suffisant pour permettre à l’esprit de se focaliser sur une tâche, une idée, une réflexion, un objectif, sans que celui-ci ne soit parasité par des pensées annexes perturbatrices.

Du côté de l’Orient, la méditation désigne plusieurs pratiques bien spécifiques et relativement distinctes, que l’on pourrait traduire par « la

Relaxation », « la Contemplation », « la Focalisation » et « la Vacuité ». La contemplation et la focalisation sont à rapprocher du sens originel Occidental de Méditation. Quant à la Vacuité, elle est parfois confondue à tort avec le vide mental (que nous aborderons dans un prochain chapitre).

De cette incompréhension des distinctions que revêt la méditation est née une pratique moderne qui tente de s'adapter à la fois aux anciennes pratiques occidentales et aux pratiques orientales, avec parfois plus ou moins de réussite, et qui suscite chez les puristes un véritable rejet en bloc (à tort ou à raison, à vous d'en décider).

Pour éviter de froisser les sensibilités, nous allons essayer de donner une définition simple de la chose. **Méditer, c'est tout simplement cesser de batailler avec son esprit**. La méditation est trop souvent « mentalisée », mais elle ne passe pas par le mental, elle est au-delà du mental. Comme le dit si bien Osho[1] : « *la méditation commence là où le mental finit* ».

Les étudiants occidentaux ont trop tendance à vouloir chercher ou pratiquer une technique de méditation, or cela passe par le mental, cela oblige à une réflexion là où c'est le détachement qui est recherché. Et le résultat est donc le plus souvent faussé.

La méditation, ce n'est donc pas une pratique ou une technique, c'est un ensemble de pratiques et de techniques visant un but commun : obtenir une prise de conscience du moment présent.

Une citation que j'aime beaucoup et que je trouve très parlante et très simple (comme quoi Hollywood est aussi capable de faire des choses correctes) est tirée du film « Le Dernier Samouraï ». Lors d'un combat d'entraînement au sabre (Kenjutsu), le héros se bat en réfléchissant à chaque action qu'il doit entreprendre pour parvenir à prendre
l'avantage sur son adversaire. A cela, son professeur lui répond :

« *Toi beaucoup trop penser.*

_ Trop penser ?

_ Penser sabre, penser monde autour, penser ennemi… Beaucoup trop penser… non penser…. »

La clé de la maîtrise véritable est là, elle passe par le détachement, la « non-pensée ». Chaque pensée, chaque réflexion emprisonne celle-ci dans le mental, piégeant la personne dans une vision étriquée et nécessairement parcellaire, tel un cheval à qui l'on aurait mis des œillères.

Le but de la méditation se résume à cela: retirer les œillères que provoquent le mental pour enfin laisser couler les choses en soi et devenir pleinement soi-même. C'est là le meilleur travail dans le cadre du développement personnel.

Mais en magie, la méditation a aussi son intérêt, on ne recherche plus le développement personnel mais la transcendance de soi, cet état de détachement où l'acte magique n'est plus réfléchi mais devient une partie de soi-même, transcendant l'individu et permettant une réalisation d'une efficacité sans commune mesure avec une pratique mentalisée.

Cet état finit par survenir quasiment naturellement chez certains praticiens au bout d'un certain temps (qui peut prendre des années), quand les gestes sont si profondément inscrits à l'intérieur de l'individu que le corps les exécute naturellement, sans réfléchir. Ce phénomène n'est autre que l'Ataraxie, que nous verrons au terme du prochain niveau.

Mais cet état d'ataraxie est le développement « ultime » du mage, il n'est nul besoin d'en arriver là pour devenir un très bon praticien en magie, par contre, apprendre à méditer pour se transcender volontairement au cours d'un rituel est un travail qui présente, vous l'aurez compris, tout son intérêt. Peu de praticiens prennent la peine de travailler en ce sens et avec cet objectif, et c'est à mon sens très dommage car ils se privent finalement de leur meilleur atout.

Au cours des chapitres précédents, vous avez appris à pratiquer la plupart des facettes de la méditation, en travaillant notamment la relaxation et la concentration. Il est temps d'apprendre à les développer au travers de la « non-pensée » afin de permettre leur épanouissement total.

Exercice 1 : Vipassana

Objectifs : Pousser la relaxation en apprenant à se détacher de ses pensées pour ne plus en être qu'un observateur.
Durée : 30 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Vipassana signifie « voir les choses telles qu'elles sont réellement » en sanskrit. Il s'agit de l'une des techniques créées par Bouddha voilà plus de 2500 ans et est l'essence même de la méditation. Elle est probablement la technique de méditation la plus connue en Occident, bien qu'elle ne soit pas toujours bien comprise et réalisée.

Pour cet exercice, asseyez-vous en tailleur, le dos droit, les jambes croisées sur un coussin. Relevez la tête pour que la partie basse de la mâchoire soit parallèle au sol. Faites reposer les paumes de vos mains sur vos genoux. Fermez lentement les yeux et respirez calmement. L'idéal sera de rester dans cette position au moins trente minutes. Ayant déjà réalisé des longues séances d'entraînement, vous ne devriez pas rencontrer trop de problèmes à tenir sur cette durée. Veillez à bien rester immobile. Fermez les yeux tout au long de l'exercice.

Prêtez attention au mouvement exercé par votre ventre lorsque vous respirez (mais ne focalisez pas dessus, le but n'est pas de vous concentrer dessus mais simplement d'y prêter attention). Vous constaterez si vous ne vous concentrez pas que votre attention sera potentiellement attirée par de nombreux autres phénomènes.

Au sein du Vipassana, il faut savoir qu'aucun de ces phénomènes n'est considéré à proprement parler comme une perturbation ou une distraction, mais qu'ils font au contraire partie intégrante de la méditation. Il peut s'agir de pensées, de sentiments, de sensations physiques…

L'important est que dès lors où ces phénomènes se présentent à vous, vous cessiez de prêter attention à votre respiration et vous intéressiez sur ce qui vient à vous, jusqu'à ce que vous soyez naturellement en mesure de prêter de nouveau attention à votre respiration.

Il est important de n'être qu'un simple spectateur de ces phénomènes,

bien qu'ils se présentent à vous, ils ne sont pas vous. Vous ne devez pas les amener à votre mental en tentant de les analyser mais vous contenter de les regarder comme le ferait un observateur extérieur. Ne tentez pas non plus de les chasser, laissez-les se présenter naturellement, faire leur œuvre et si vous vous contentez de les regarder avec détachement, vous constaterez qu'ils finiront par se dissiper d'eux même, vous permettant de revenir à votre respiration.

Exercice 2 : Contemplation

Objectifs : Découvrir la contemplation en apprenant à regarder quelque chose extérieur à soi avec détachement, sans chercher à l'analyser.
Durée : 20 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Cet exercice est à réaliser de préférence en extérieur, la nature étant le lieu le plus propice à la pratique de la méditation tant sa beauté permet un réel détachement et une communion avec le monde qui nous entoure.

Installez-vous confortablement, dans une position qui vous soit agréable (rien ne vous oblige à être assis en lotus si vous ne vous sentez pas bien dans cette position) mais en veillant à toujours garder le dos bien droit et la mâchoire bien parallèle au sol. Vous pouvez poser vos mains sur vos genoux ou les réunir, comme vous le souhaitez.

Prenez quelques instants pour respirer calmement afin de commencer par apaiser correctement votre esprit. Vous pouvez également procéder à une rapide séance de relaxation comme vous avez appris à le faire au début de cet ouvrage afin de renforcer cette détente.

Les yeux ouverts cette fois-ci, regardez la nature autour de vous, qu'il s'agisse de montagnes, d'arbres, du ciel, de la mer, d'animaux, de fleurs etc…

Prêtez attention à leur couleur, aux mouvements et au bruit qu'ils font quand le vent souffle, aux ombres qui se meuvent ou qui restent au contraire

immobiles. Regardez sans penser, ne réfléchissez pas à ce que vous faites ou à ce que vous voyez, contentez-vous d'être un simple spectateur et comme pour l'exercice précédent, laissez-vous porter par le flot de vos sensations, mais veillez toujours à ne pas les mentaliser.

Une fois cette partie réalisée (pendant quinze à vingt minutes environ), fermez les yeux et de la même manière que vous avez été observateur du monde qui vous entourait, soyez observateur de votre monde intérieur. Là encore, contentez-vous d'être un spectateur, ne pensez pas. Veillez toujours à rester parfaitement immobile (vos yeux doivent l'être également).

Respirez calmement, une respiration de qualité aidera énormément à garder votre observation claire et à ne pas tomber dans le mental.

Exercice 3 : Focalisation

Objectifs : Découvrir la focalisation en apprenant à tourner l'intégralité de son attention sur un seul phénomène.
Durée : 20 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

Installez-vous dans une position qui vous soit confortable et faites le noir dans la pièce. Veillez à toujours garder le dos bien droit et la mâchoire bien parallèle au sol. Vous pouvez poser vos mains sur vos genoux ou les réunir, comme vous le souhaitez.

Face à vous, à hauteur de vue, posez une bougie allumée qui sera la seule source de lumière dans votre pièce afin de faciliter la focalisation de votre esprit.

Tout en conservant les yeux ouverts, respirez tranquillement et procédez à une rapide relaxation afin de calmer votre esprit.

Mobilisez ensuite toute votre attention sur l'observation de la flamme, rien ne doit plus exister à part elle. Soyez un observateur attentif de ses moindres mouvements, tout en n'oubliant pas que vous ne devez pas réfléchir

au pourquoi de la chose, mais simplement vous contenter de regarder sans passer par le mental. Comme dans les exercices précédents, si des pensées viennent à vous, ne tentez pas de les chasser, laissez-les se présenter naturellement, regardez-les avec détachement, puis quand elles se seront dissipées d'elles-mêmes, reportez votre attention sur la flamme.

Rapidement, le flot de vos pensées devrait se calmer et votre esprit devrait être au repos, complètement focalisé sur le feu.

Dans cet état (et si vous êtes parvenu à vous détacher complètement du sujet), il n'est pas rare que la lueur et le mouvement de la flamme « s'impriment » en vous. Dès lors, vous n'êtes plus un simple observateur de celle-ci, vous devenez une partie de cette flamme. Vous atteignez ce que l'on appelle la transcendance, un état dans lequel vous devenez une partie intégrante de la chose sur laquelle est tournée votre attention. Cet état très particulier est difficile à décrire avec de simples mots, qui limitent nécessairement l'expérience vécue en la cantonnant dans un champ limité. C'est une expérience que vous ne comprendrez qu'en la vivant réellement.

Lorsque vous serez parvenu à atteindre cet état, entraînez-vous régulièrement afin qu'il devienne de plus en plus naturel et que vous soyez en mesure de rapidement l'atteindre, pour que vous puissiez, au cours de vos rituels, vous focaliser sur votre objectif, vous transcender et ainsi améliorer fortement l'efficacité de votre action magique.

La dernière facette de la méditation est la Vacuité. Cet état est souvent confondu avec le vide mental, c'est pourquoi nous les aborderons conjointement au chapitre suivant.

Quelques conseils pour terminer :

Il est fort probable, notamment les premières fois où vous allez réaliser tous ces exercices, que des pensées surviennent fréquemment et vous donnent l'impression d'entraver votre travail. Surtout restez calme, ne vous énervez pas lorsqu'une pensée se présente, ne vous dites pas « je n'y arrive pas » ou encore « je n'y arriverai jamais ». Sachez-le, dans le cadre de la médiation, votre plus grand ennemi c'est votre mental. Ne le laissez donc pas prendre le

dessus en vous disant « je n’y arrive pas » ou « j’ai échoué ». Même si ce n’est pas parfait, faire l’effort d’essayer de n’être qu’un spectateur, c’est déjà faire de la méditation.

Faites-vous confiance, et n’oubliez pas que la réussite en méditation est une succession de petites victoires.

[1][] - *Qu’est ce que la méditation* Osho, éditions l’Originel

Objectifs Pédagogiques

Après avoir étudié les différents aspects de ce niveau, vous devriez être capable :

◊ De réaliser une divination précédant vos rituels afin d'en identifier les tenants et les aboutissants et ainsi faire un choix éclairé sur la tenue ou non du rituel ;

◊ De maîtriser pleinement votre faculté auditive et de pousser ce sens à son paroxysme en endormant les autres sens ;

◊ De convenablement maîtriser votre faculté tactile et de pousser ce sens à son paroxysme en mettant en veille les autres sens ;

◊ De maîtriser pleinement votre faculté visuelle et de pousser ce sens à son paroxysme en endormant les autres sens ;

◊ De garder une pleine maîtrise de vos facultés mentales et de votre concentration quelles que soient les situations ;

◊ De maîtriser correctement la visualisation créatrice et de savoir donner vie à une pensée ;

◊ De connaître les différents aspects de la méditation et de savoir les appliquer.

Lorsque vous êtes parvenu à acquérir l'intégralité de ces facultés et à les maîtriser correctement, vous pouvez alors sereinement passer au Niveau 5.

Renaissance
5

Le chemin aura été long, mais devant vous se dressent désormais les portes du Temple, ouvrant sur le véritable dépassement de soi, le développement des dernières facultés nécessaires à la parfaite gestion de vos futures pratiques magiques.

Avant de franchir le seuil et de vous éveiller pleinement, prenez quelques instants pour vous retourner et regarder derrière vous. Vous souvenez-vous de votre point de départ ? Vous rappelez-vous de qui vous étiez lorsque vous vous êtes lancé sur ce chemin tortueux ? Vous rappelez-vous de vos certitudes de l'époque, de vos appréhensions, de vos peurs, de votre vision du monde ?

Après avoir tant marché, pour ne pas dire « erré » dans le désert, avec comme seul point de repère au loin, cette porte qui vous fait désormais face, avez-vous le sentiment d'être toujours la même personne ? Vous rendez-vous compte de ce que vous avez accompli ?

Peut-être pas…

Pourtant, tout ce chemin que vous avez parcouru, beaucoup en parlent, mais bien peu l'arpente vraiment. Et parmi ceux qui se lancent, rares sont ceux qui comme vous, se retrouvent un jour face aux portes du temple. Soyez fier de ce que vous avez déjà réalisé, car à l'heure de franchir cette porte, vous marquez également votre renaissance en tant que mage.

Appréciez ce moment, mais n'en profitez-pas pour vous reposer sur vos lauriers, car il vous reste encore à faire les derniers pas, qui seront parmi les plus durs de votre long parcours.

Renaître en tant que mage, tel sera l'objectif final de cet ouvrage, en procédant d'abord à un apprentissage des techniques de rééquilibrage énergétique, afin de remettre en ordre tout ce que ce long parcours aura pu

chambouler énergétiquement en vous. Rien n’est plus essentiel pour le futur magiste que de veiller à conserver constamment cet équilibre : celui du corps et de l’esprit, mais également cet équilibre énergétique qui lui permettra d’aborder sa pratique dans les meilleures conditions possibles.

Dans les précédents niveaux, nous avons travaillé à la mise en exergue des 3 sens physiques principalement utilisés en magie, afin de les développer au-delà de leur limite classique, et leur permettre ainsi d’accéder à un stade d’évolution qui transcende le plan physique. Cela fait, il est désormais temps de mettre un pied direct dans les mondes invisibles, en éveillant vos sens au « ressenti global », véritable sixième sens qui vous plongera dans ce monde que nous avions jusque-là appréhendé, afin que vous soyez en mesure de voir, écouter et ressentir ce qui s’y passe.

Tout au long de cet ouvrage, vous avez appris à maîtriser votre esprit, à vous défaire des pensées parasites, à le calmer et à le contrôler. Il convient de terminer cet ouvrage en faisant l’expérience de la Vacuité et du Vide mental, si essentiels en magie tant pour la réalisation de vos futurs rituels que pour éviter de vous perdre sur votre future route comme l’ont hélas fait tant de praticiens avant vous. La maîtrise de ses pleins pouvoirs passe également par la capacité à s’en détacher et à garder un esprit clair et sain, c’est pourquoi il conviendra de ne pas négliger cet aspect si essentiel.

Après avoir appris à ressentir les énergies du monde environnant ; après avoir appris à ressentir et manipuler notre énergie ; après avoir appris à accroître nos réserves énergétiques et à en améliorer la régénération, il est maintenant temps de mettre tout ce travail à profit et d’étudier la canalisation de votre énergie dans un cône de pouvoir afin d’apprendre à projeter votre intention dans l’univers pour en récolter les fruits.

Nous aborderons ensuite l’importance du phénomène de « lâcher-prise », régulièrement traité dans les ouvrages de magie mais sur lequel on n’insiste malheureusement parfois pas assez, alors qu’il constitue l’un des passages obligés pour permettre à l’intention précédemment projetée de pouvoir faire pleinement son œuvre.

Sans cette étape cruciale, vos rituels n’aboutiront pas ou n’atteindront pas

leur plein potentiel…

Nous terminerons enfin cet ouvrage en abordant le phénomène d'Ataraxie, stade ultime de l'évolution du praticien en magie, qui viendra je l'espère au fur et à mesure de vos années de pratique.

Il est désormais temps de franchir la porte…

Chapitre 25

Rééquilibrage énergétique

Tout au long de cet ouvrage, je n'ai eu de cesse de vous ennuyer avec l'importance majeure que j'accorde à la notion d'équilibre : équilibre magique, équilibre alimentaire, équilibre physique, équilibre mental, équilibre énergétique etc….

Je conçois parfaitement que cela puisse donner l'impression d'un véritable rabâchage scolaire, mais c'est parce que j'ai hélas bien trop souvent eu l'occasion de constater dans ce milieu qu'au-delà des mots, les déséquilibres d'un grand nombre de praticiens étaient flagrants.

Combien de maîtres reiki, de magnétiseurs, de mages sont venus à moi avec de terribles déséquilibres?! En toute sincérité je ne les compte plus.

Ils avaient appris à maîtriser leur énergie, au moins de façon basique (suffisante pour pratiquer et revendiquer un titre), mais ils n'avaient pas nécessairement réalisé le travail préalable pourtant essentiel pour une parfaite maîtrise de l'énergie. Sincèrement, comment peut-on espérer manipuler correctement des énergies extérieures complexes si on est déjà pas en mesure d'assurer une parfaite harmonie de ses propres énergies ?

Tel est le but du rééquilibrage énergétique : parvenir à l'harmonie des corps. C'est le meilleur moyen de rester lucide en permanence sur soi-même, d'éviter de tomber dans le matérialisme ou de trop s'évader dans la rêverie. L'harmonie permet d'être pleinement soi-même et d'avoir un contrôle de tout ce qui fait notre être.

Les nombreux exercices que vous avez pratiqués au cours de cet ouvrage ont déjà fortement contribué à cet équilibre. En réalité, vous êtes même déjà probablement parfaitement équilibré. En travaillant la relaxation, la respiration, la méditation, la manipulation d'énergie interne etc. vous avez

progressivement appris à harmoniser toutes les composantes qui participent activement à l'équilibre des corps.

Théoriquement, vous ne devriez donc même pas avoir besoin que j'aborde ce sujet, à part peut-être pour vous féliciter d'être parvenu là où tant de praticiens pêchent généralement par négligence.

Trêve de flatterie, s'il me parait malgré tout important d'aborder le sujet, c'est parce que conserver l'équilibre est un travail quotidien, ce n'est pas une chose stable, qui une fois acquise reste dans cet état *ad vitam aeternam*. En pratiquant régulièrement tous les exercices de cet ouvrage, vous ne devriez pas avoir trop de problèmes pour parvenir à conserver cet équilibre. Néanmoins, certains passages dans votre vie pourraient très bien venir jouer les trouble-fête à un moment précis et vous déséquilibrer. Idéalement il vous faudrait simplement prendre votre mal en patience, continuer à travailler et ainsi progressivement revenir à l'équilibre. Sauf que dans la pratique, vous serez peut-être amené à devoir juguler un déséquilibre et une action magique ou énergétique, sans avoir suffisamment de temps entre les deux pour procéder à un rééquilibrage progressif.

C'est pourquoi il existe des méthodes complémentaires, qui ne sauraient remplacer les autres exercices que vous pratiquez, mais qui peuvent s'avérer ponctuellement d'une grande aide.

Voici une méthode que j'affectionne tout particulièrement dans les moments qui imposent un rééquilibrage rapide.

Dans l'idéal, faites cet exercice dans la nature, pieds nus. Veillez à « aspirer » l'énergie comme vous avez appris à le faire dans l'exercice de vampirisation énergétique du Niveau 2, et pas à « imaginer » l'énergie. Souvenez-vous qu'il est toujours très important de prendre conscience de l'énergie qui existe autour de nous et pas de rêver une énergie. De cela dépend la réussite d'une action énergétique.

Mettez-vous debout, jambes très légèrement fléchies et pieds écartés d'environ trente centimètres (à hauteur des épaules). Veillez à garder les pieds bien perpendiculaires au corps et pas tournés vers l'extérieur (ni vers l'intérieur). Tout au long de l'exercice, votre dos doit être parfaitement droit et votre regard tourné vers l'horizon, mâchoire parallèle au sol.

Fermez les yeux et respirez calmement par le nez.

Dans un premier temps, visualisez des racines d'arbres émaner du bas de votre colonne vertébrale (au niveau du coccyx). Elles sont le prolongement naturel de votre colonne. Visualisez-les descendre dans chacune de vos jambes et s'ancrer dans le sol, creusant le plus profondément possible.

Une fois vos racines ancrées, posez vos bras et vos mains le long de votre corps.

A chaque inspiration, visualisez de l'énergie puisée dans la terre arriver par les racines jusqu'à votre coccyx tout en levant les bras tendus le long du corps vers le haut (comme un oiseau qui ouvre ses ailes), les paumes tournées vers le ciel. Retenez votre souffle pendant cinq secondes pendant lesquels vous contracterez cinq fois vos sphincters tout en visualisant cette énergie remonter le long de votre colonne vertébrale jusqu'à votre nuque (la contraction des sphincters doit jouer le rôle d'une pompe qui enverra l'énergie vers le haut). Soyez attentif à vos sensations, elles importent autant voire même d'avantage que la visualisation elle-même. Expirez ensuite par la bouche tout en visualisant l'énergie accumulée s'échapper par le sommet de votre crâne.

Faites cela à cinq reprises. Pendant tout ce temps, prenez conscience de la terre qui se trouve sous vos pieds, ressentez-la, sentez sa force. Ressentez cette connexion avec la terre à laquelle en temps normal nous ne prêtons pas attention. Laissez votre esprit s'imprégner de cette idée pour ne plus faire qu'un avec elle.

Pour la deuxième phase de l'exercice, levez les bras au ciel. A chaque inspiration, visualisez l'énergie environnante s'introduire par le sommet de votre crâne jusqu'au sommet de votre colonne vertébrale (cervicales) tout en abaissant les bras tendus le long du corps (comme les ailes d'un oiseau) , les paumes tournées vers le sol. Retenez votre souffle pendant cinq secondes pendant lesquelles vous compresserez l'air au niveau de votre gorge (plaquez la langue contre votre palais et contractez la gorge en réalisant une expiration bouche fermée sans que de l'air ne puisse rentrer. Ce mouvement n'est pas naturel et n'est donc pas forcément aisé à mettre en pratique les premières fois) tout en visualisant l'énergie descendre le long de la colonne (la

contraction de la gorge doit jouer le rôle d'une pompe qui enverra l'énergie vers le bas). Soyez attentif à vos sensations, elles importent autant voire même d'avantage que la visualisation elle-même. Expirez ensuite par la bouche tout en visualisant l'énergie accumulée s'échapper par vos racines.

Faites cela à cinq reprises. Pendant tout ce temps, prenez conscience de l'univers qui vous entoure, ressentez son immensité, cette parcelle du tout que vous représentez. Prenez conscience de cette place que vous occupez au sein de cet univers. Ressentez cette connexion avec lui à laquelle en temps normal nous ne prêtons pas attention. Laissez votre esprit s'imprégner de cette idée pour ne plus faire qu'un avec elle.

Pour terminer, respirez calmement. Joignez vos mains à hauteur du plexus solaire (vous pouvez adopter la position du ballon comme nous l'avons vu dans les techniques de respiration au Niveau 2 ou joindre vos mains comme pour une prière). A chaque inspiration, visualisez l'énergie de la terre monter jusqu'à votre coccyx et l'énergie environnante s'introduire par votre crâne et descendre jusque dans les cervicales. Retenez votre respiration cinq secondes pendant lesquelles vous contracterez à la fois vos sphincters et votre gorge afin que les deux énergies se rejoignent au niveau du plexus solaire et fusionnent l'une avec l'autre. Visualisez cette réunion d'énergie et ressentez-la, puis laissez-la se répandre dans votre corps. A l'expiration, visualisez cette énergie émaner par toutes les pores de votre peau et retourner à l'univers.

Procédez ainsi à trois reprises (il est inutile de répéter cette partie d'avantage, elle n'en sera pas plus efficace).

Terminez l'exercice par une rapide méditation Vipassana.

Chapitre 26

Faire émerger le ressenti global

Nous voilà parvenu au dernier chapitre de la partie physique de cet ouvrage. Au cours des semaines de travail que vous avez réalisées jusque-là pour développer progressivement vos sens et votre endurance, vous avez dû vous rendre compte de la manière dont votre corps évoluait, devenant plus réactif, plus aguerri, plus en éveil par rapport au monde qui nous entoure.

Ces facultés mises en exergue n'ont pour autre but que de permettre l'émergence du ressenti global.

Quelques précisions s'imposent tout d'abord.

Qu'est-ce que le ressenti global ?

Cela consiste dans le fait de ressentir et de percevoir tout ce qui nous entoure, bien au-delà de ce que nous voyons ou ressentons normalement. Il n'est pas impossible qu'au cours des exercices précédents, vous ayez vu ou entendu des choses « étranges », ou plutôt « étrangères », qui ne semblaient pas appartenir à notre monde et qui vous ont peut-être troublées.

En affutant vos sens physiques, vous avez progressivement contribué à être plus à l'écoute du monde qui vous entoure, pas uniquement celui que nous voyons, mais également celui qu'en temps normal nous ne pouvons ni voir ni entendre, et dont nous n'imaginons même pas l'existence.

Vous avez développé les bases de ce que l'on appelle le sixième sens, qui consiste à pouvoir percevoir au-delà des limites connues de l'homme.

Il est maintenant temps de faire émerger cette faculté de ressenti global afin que vous soyez en mesure de l'utiliser quand vous le souhaitez, que ce soit au cours des pratiques magiques ou à n'importe quel moment où vous pourrez en avoir la nécessité.

Exercice 1 : Baignoire

Objectifs : Apprendre à mettre simultanément 2 sens en éveil et à les amener à leur paroxysme. Terminer son travail d'introspection.
Durée : 45 minutes
Fréquence : 2 fois / semaine

L'exercice qui va suivre devra être exécuté avec l'aide d'une autre personne qui viendra régulièrement surveiller que tout se passe bien.

ATTENTION : cet exercice peut être dangereux si vous le faites sans surveillance. Ne prenez pas de risque inutilement !

Cet exercice que nous appellerons l'exercice de la baignoire est probablement l'un des plus éprouvants que vous vivrez dans cet ouvrage. Il va mettre en éveil plusieurs de vos sens en même temps, ce qui déjà n'est pas toujours simple à vivre, mais il permet aussi un travail introspectif très profond, qui complètera celui que vous avez déjà effectué auparavant dans cet ouvrage.

Comme son nom l'indique, cet exercice nécessitera une baignoire dans laquelle vous versez environ quinze centimètres d'eau chaude (de quoi recouvrir vos oreilles lorsque vous êtes allongé au fond). Vous pouvez, comme on le fait dans les caissons d'isolement sensoriel, ajouter à l'eau du sel d'epsom afin de flotter, néanmoins je n'ai jamais trouvé que cela apportait vraiment quoi que ce soit **dans le cadre de cet exercice**.

Faites cet exercice en demandant aux personnes vivant avec vous (et à la personne qui vous surveillera) de ne pas faire de bruit pendant toute la séance (qui peut durer plusieurs heures si vous en êtes capable). Eteignez la lumière afin d'être dans le noir total, ne mettez pas d'encens.

Immergez-vous dans l'eau et allongez-vous bien au fond de la baignoire. L'eau doit couvrir l'intégralité de votre corps. Seul votre visage doit dépasser

de l’eau (les oreilles doivent être immergées).

Détendez-vous profondément, faites le vide le plus total comme vous l’avez appris dans les chapitres précédents, puis visualisez votre temple intérieur, un espace agréable qui vous ressemble et au centre duquel se trouve un petit point d’eau. Visualisez-vous au milieu du bassin. Respirez tranquillement, puis commencez à vous focaliser sur votre sens tactile, en ressentant l’eau tout autour de vous. Laissez-vous envahir par cette sensation, ressentez chaque vibration, chaque mouvement de l’eau sur votre corps, comme vous avez appris à le faire précédemment.

A ce stade, focalisez-vous en supplément sur votre ouïe. Vous allez vous apercevoir que cette tâche est facilitée par l’eau, qui aide fortement à se focaliser et à amplifier les vibrations sonores dès lors où vous vous concentrez dessus. Cela va vous permettre d’apprendre à vous focaliser sur deux sens en même temps. Cela n’est pas chose aisée comme vous allez le constater, puisque cela implique d’être capable de maitriser suffisamment son esprit pour qu’il effectue deux tâches distinctes de manière simultanées et conjointes.

Vous allez rapidement vous apercevoir qu’outre cet effort déjà « surhumain » (mais largement faisable je vous rassure, cela demande simplement beaucoup de concentration et d’entraînement, et si vous y parvenez du premier coup vous êtes un chef !), plusieurs sensations viennent tenter de perturber l’opération :

- L’envie de sommeil. Se retrouver dans une baignoire avec de l’eau à bonne température, cela détend… parfois un peu trop. Il faut donc apprendre à lutter contre cette fatigue liée à la détente musculaire. Cela sera d’une grande aide pour la suite de vos travaux, en vous apprenant à lutter contre un état de fatigue corporel qui peut être naturel ou provoqué.
- L’introspection. Se retrouver dans un état de détente totale, dans le noir et dans l’eau, outre l’endormissement, rend cet instant propice à l’introspection. Il est fréquent dans cet état que des pensées surviennent, vous invitant à vous plonger au plus profond de vous-même, à regarder à l’intérieur, à un moment où ce n’est pas le but recherché. Bien entendu rien ne vous empêche de réitérer cet exercice pour faire spécifiquement

de l’introspection, vous constaterez à quel point cela peut être positif pour votre vie, en vous aidant à mieux percevoir vos défauts et en aidant à les corriger. Mais tel n’est pas l’objectif ici. Il est donc important de bien faire le vide et de ne pas s’attarder sur ces pensées parasites. Si vous avez du mal à focaliser votre esprit, n’oubliez pas de bien visualiser votre temple intérieur, cela devrait vous aider à garder les idées claires tout au long de l’exercice.

Le délai moyen pour cet exercice est de quarante-cinq minutes à une heure en général, mais certains d’entre vous pousseront peut être l’exercice jusqu’à plusieurs heures, tant cet état de profonde détente est agréable. Le temps s’écoule beaucoup plus vite qu’il n’y parait et vous serez peut-être surpris de constater que vous y avez passé des heures alors que vous étiez persuadé de n’y avoir accordé qu’un peu de temps. **Voilà pourquoi il est essentiel d’être accompagné tout au long de l’exercice**. Une personne qui s’assurera que tout se passe bien et qui viendra rajouter un peu d’eau chaude toutes les quinze minutes est important, cela vous permettra de rester dans les meilleures conditions possibles.

Une fois cet exercice maîtrisé, il vous est possible de passer au tout dernier exercice.

Exercice 2 : Émergence

Objectifs : Développer le véritable sixième sens permettant de se relier aux plans énergétiques, accéder au ressenti global en mettant tous ses sens physiques en éveil et permettant ainsi l’émergence de leurs évolution astrale.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 1 fois / semaine

Pour ce dernier exercice, je vous invite à trouver un endroit au calme, le jour et non la nuit, si possible dans un coin de nature car la « première fois » est souvent assez intense au niveau sensoriel et j’ai pu constater que la

présence de nature facilitait vraiment les choses.

Asseyez-vous dans une position confortable puis fermez bien les yeux. Détendez-vous en pratiquant les exercices de respiration que nous avons vu précédemment et laissez-vous envahir par toutes les sensations que vous procurent le monde qui vous entoure. Dans l'ordre, commencez par vous focaliser sur vos sensations tactiles, sur ce que vous ressentez (la chaleur du soleil, la petite brise sur votre peau etc…), laissez ces sensations couler en vous comme si vous faisiez partie d'elles et qu'elles faisaient partie de vous.

Ouvrez maintenant la focalisation de l'ouïe, là encore, laissez-vous submerger par tous les sons qui vous entourent, prenez conscience de votre place au milieu de ces sons, de votre place au sein du lieu dans lequel vous vous trouvez. Ressentez à travers les deux sens ouverts le monde où vous vous trouvez. Vous devriez commencer à ressentir et à entendre de nombreuses choses qui n'appartiennent plus au plan physique. Maintenant que vous avez appris à visualiser parfaitement, utilisez cette faculté pour visualiser tout ce qui vous entoure, les objets, les insectes, bref le monde tout autour.

Respirez bien tranquillement, assurez-vous d'être parfaitement détendu avant de continuer.

A ce stade, si vous ressentez de la tension ou des difficultés à respirer, arrêtez l'expérience pour le moment puis recommencez ultérieurement. Mieux vaut y aller progressivement plutôt que de forcer les choses.

Tout en maintenant votre visualisation les yeux fermés et en restant parfaitement focalisés sur les deux sens déjà mis en exergue, ouvrez très lentement les yeux en passant progressivement en visualisation éveillée.

Il se peut que ce changement soit trop complexe et que vous perdiez complètement la focalisation générale. Il ne se passera alors rien, et il vous faudra reprendre tranquillement un peu plus tard.

Si vous parvenez à conserver la focalisation et la visualisation, tout en ouvrant le sens de la vue, vous devriez être surpris du résultat. Ce n'est alors plus une simple vision sur notre monde à laquelle vous assistez, mais bien une vision parallèle sur les plans invisibles les plus proches. Il n'y a rien d'étonnant à ce que vous aperceviez alors des formes indistinctes se promener sans forcément faire attention à vous. Il peut s'agir d'esprits ou d'entités en tout genre qui fluctuent aux abords de notre plan.

Il ne s’agit plus ici de simple visualisation mais bien de vision, telles que peuvent le faire certains médiums de haut niveau. Avec un peu d’entraînement, vous parviendrez sans peine à voir les champs énergétiques, les flux énergétiques, les entités et bien d’autres choses encore.

A ce stade, il est fort probable que vous aurez du mal à rester concentré dans cet état plus de quelques instants. Recommencez tous les jours cet exercice jusqu’à ce que vous soyez en mesure de maintenir cet état sans avoir à y réfléchir. Vous constaterez également qu’au fil des jours, le temps nécessaire pour parvenir à cet état se réduira de plus en plus, jusqu’à ce qu’il ne vous faille plus que quelques instants de détente pour parvenir à activer le ressenti global.

Vous avez maintenant atteint un stade que bien peu de praticiens atteignent. Cela aura pris du temps, et vous en demandera certainement encore, mais vous êtes maintenant apte à travailler correctement sur le plan astral, et à ne pas vous laisser abuser par de simples sensations.

Chapitre 27

Vacuité et Vide Mental

Après le terme de méditation, le terme de vide mental fait partie de l'usage courant en magie et de manière plus large, dans la plupart des disciplines ésotériques.

Le vide mental y est généralement perçu comme une prérogative à la pratique magique, nécessaire pour parvenir à une bonne focalisation sur l'objectif à atteindre par le rituel, et donc finalement comme un simple outil rituel (bien qu'il s'agisse d'un outil mental). On commence par ne penser à rien pour pouvoir ensuite penser correctement à son objectif et lui donner plus de force. C'est dans ce sens que la plupart des auteurs occidentaux des deux derniers siècles ont développé la chose.

Ce qui m'a toujours troublé il faut bien l'avouer, c'est la rapidité déconcertante avec laquelle est le plus souvent traité ce sujet. Cette pratique, peut-on lire, semble être considérée comme un exercice indispensable mais une fois vaguement maîtrisée (de manière le plus souvent très imparfaite car traité de manière expéditive en une dizaine de lignes tout au plus), on passe à la suite sans plus lui porter grande attention, se contentant de l'évoquer de temps à autres pour signaler de ne pas oublier d'y avoir recours avant de pratiquer, au contraire des longues méditations le plus souvent très imagées que l'on retrouve parfois sur des pages et des pages.

Je lis assez régulièrement sur les forums les avis de « spécialistes » (du moins qui se targuent de l'être) expliquant que le vide mental réel est chose impossible, le cerveau étant incapable d'arrêter de réfléchir complètement, et qu'il faut se contenter de ne plus prêter attention aux pensées que notre esprit génère, se contenter d'être un observateur passif de ses pensées et ne plus être un acteur cherchant à les modeler.

A cela je répondrai simplement que tous ces gens ne savent pas ce qu'est le vide mental, n'en ont jamais réellement fait l'expérience, et le confondent avec la vacuité de l'esprit, qui est l'une des facettes de la méditation.

La vacuité de l'esprit est la base du vide mental, mais elle n'est pas le vide mental. C'est un peu comme si arrivé aux pieds d'une montagne, vous plantiez votre drapeau en disant « ca y est, j'ai escaladé la montagne ». Non, vous n'êtes qu'au début, mais les nuages de vos certitudes masquent peut-être le sommet (Comme le disait si justement **Charles Fourier** « *On commence par dire : cela est impossible pour se dispenser de le tenter, et cela le devient, en effet, parce qu'on ne le tente pas.* »)

Le vide mental porte très bien son nom, c'est le VIDE. Le vide total, pas l'illusion du vide.

Trop souvent je constate sur les forums que les gens se forcent en cherchant à obtenir le vide mental, visualisent du noir, une image de l'univers ou d'un ciel étoilé, persuadé que c'est ainsi que vient la bonne solution pour parvenir à libérer son esprit, sans se rendre compte que plus ils forcent le passage, plus ils font travailler leur esprit, et que le « vide » qu'ils atteignent n'est qu'une illusion. Au mieux, avec de l'entraînement, parviendront-ils à l'état de vacuité, mais le plus souvent ils se complairont dans l'illusion d'une réussite toute approximative.

A vrai dire, vous avez déjà forcément expérimenté le vide mental, et ce sans le savoir. Ne vous est-il jamais arrivé, le soir en vous couchant et en plongeant en état de torpeur, de sursauter d'un coup, sans raison, comme si vous étiez « tombé » (alors que vous n'avez pas bougé d'un centimètre)? Cette sensation que vous avez ressentie, c'EST le vide mental, ou plutôt, c'est la réaction de votre corps et de votre esprit à ce vide. Ce vide mental n'aura duré qu'une fraction de seconde, quelques dixièmes de seconde pour être précis. Vous ne vous en êtes pas aperçu car vous ne l'avez pas recherché, mais votre cerveau ne connaissant pas ce phénomène s'est réactivé de manière brutale, envoyant comme une décharge à tout votre corps, comme s'il se demandait « je suis encore vivant ou mort ? ».

On passe généralement des nuits très réparatrices après cela, et pour cause, pendant quelques instants, l'esprit s'est réellement mis en veille. Il n'est pas juste devenu silencieux, il s'est endormi. Quelques instants de

véritable repos valent mieux que des heures de sommeil agité, cela permet ensuite, quand l'esprit redémarre, de repartir comme neuf, comme un ordinateur que vous auriez relancé après l'avoir nettoyé et défragmenté.

Attention, ne confondez pas vide mental et sommeil, en apparence cela se ressemble effectivement parce que lorsque le mental déconnecte, le corps est comme « en pause », mais sur le fond cela est considérablement différent, car pendant le sommeil, l'esprit continue à travailler, notamment en rêvant. Le vide mental n'est pas un sommeil sans rêve, c'est véritablement une déconnexion **totale**.

Quel est donc le véritable intérêt du vide mental ?

Bien entendu, faire le vide est le meilleur moyen de focaliser son esprit ensuite, en ce sens les auteurs traditionnels ont pleinement raison. Mais on ne saurait se limiter à cadenasser le vide mental dans cette vision étriquée où on l'a trop souvent relégué, probablement trop influencés par les pratiques orientales très à la mode depuis deux cents ans en occident mais que nous avons du mal à comprendre réellement tant la différence culturelle et psychologique est profonde.

Le vide mental, c'est avant tout le repos de l'esprit, l'élément déterminant qui permet à l'esprit de souffler un grand coup, de passer un bon coup de balai dans l'agitation qui est continuellement la sienne. Pratiquer le vide mental, c'est acquérir la stabilité mentale absolument indispensable à toute personne qui espère pouvoir s'attaquer en toute sérénité à toutes les disciplines ésotériques.

Et pourtant, cette pratique est généralement ignorée, voire carrément bâclée.

La conséquence ? On sait pertinemment que chaque année, un grand nombre de personnes saines mentalement, en s'intéressant aux pratiques ésotériques, finissent par perdre la tête et sombrent progressivement dans la folie, donnant du travail aux hôpitaux spécialisés. Et ce tout simplement parce qu'elles se sont perdues en cours de route. Il n'est guère plus étonnant que tant d'auteurs ésotériques finissent par être considérés comme fous même

par leurs propres lecteurs, après des décennies de pratique.

« *Un grand pouvoir implique toujours de grandes conséquences* »

Celui qui espère garder la maîtrise de lui-même et ne jamais sombrer dans la flatterie de l'égo et de la puissance se DOIT de pratiquer ardemment le vide mental. Il en va tout simplement de sa stabilité mentale.

Les chemins que vous allez arpenter tout au long de votre pratique sont sinueux, et il n'est pas rare de rater un virage, au risque de se perdre définitivement.

Aussi je ne saurais trop insister sur ce point : Le vide mental doit devenir, plus encore que la méditation, votre « pratique de chevet ». Chaque jour il vous faudra consacrer un peu de temps à le pratiquer. Nul besoin d'y consacrer des heures entières, 15 minutes par jour s'avèrent suffisantes pour permettre à l'esprit de souffler un grand coup, de récupérer, d'être nettoyé en profondeur et de repartir sur des bases saines.

Maintenant que nous avons un peu mieux compris l'importance de cette pratique, il convient de vous aider à parvenir à cet état.

Donner une méthodologie précise est très compliqué et finalement d'une aide assez limitée, car c'est véritablement à chacun de parvenir à trouver la clé de son esprit, qui lui permettra de le libérer. Le libérer des pensées parasites, des troubles et des doutes qui le paralysent pour finalement lui permettre de véritablement se reposer et de s'harmoniser avec le corps.

A ce stade, vous avez déjà énormément travaillé sur vous-même, tant physiquement que mentalement et énergétiquement. Ces entraînements ont progressivement endurci votre corps et votre esprit, de telle manière qu'aujourd'hui, l'un comme l'autre sont très certainement en phase sans même que vous ne vous en rendiez compte. Finalement c'est probablement là la méthodologie pratique la plus efficace qui soit pour espérer parvenir à la maîtrise du vide mental.

Quelques exercices vous permettront de vous guider encore un peu plus sur ce chemin, mais une nouvelle fois, n'oubliez pas que c'est une route que

vous seul pouvez arpenter et dont vous seul pouvez prétendre à ouvrir les portes grâce aux clés intérieures dont vous disposez. Il faut généralement des semaines de pratique pour parvenir à obtenir les premiers résultats concrets, et ils ne durent généralement qu'une fraction de seconde où vous vous réveillez en sursautant, comme expliqué précédemment. Avec de l'entraînement vous passerez à quelques secondes, puis quelques minutes, et vous finirez enfin par être capable de vous plonger en état de vide mental en quelques instants et qu'il se prolonge sur des temps plus longs encore. Plus le vide mental est prolongé, plus il offre à l'esprit la possibilité de bien se restructurer.

Exercice 1 : Vacuité

Objectifs : Accompagner l'esprit afin de lui permettre de dépasser la nécessité de penser et atteindre un silence naturel.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Parvenir au vide mental demande déjà de parvenir à l'état de vacuité dont nous avons parlé dans le sujet concernant la méditation. Généralement, la plupart des gens s'arrêtent à ce stade et confondent vacuité et vide mental. La vacuité est l'état qui intervient avant le vide mental. Sans atteindre la vacuité de l'esprit, il est impossible d'atteindre le vide mental, mais pour autant il serait erroné de confondre le vide mental et la vacuité. Le premier désigne la mise à l'arrêt complet du mental et son redémarrage, alors que le deuxième désigne simplement la mise en veille du mental, nécessaire à une parfaite focalisation.

Voici un exercice pour aller plus loin.

Installez-vous confortablement, dans une position qui vous soit agréable (rien ne vous oblige à être assis en lotus si vous ne vous sentez pas bien dans cette position) mais en veillant à toujours garder le dos bien droit et la

mâchoire bien parallèle au sol. Vous pouvez poser vos mains sur vos genoux ou les réunir, comme vous le souhaitez.

Prenez quelques instants pour respirer calmement afin de commencer par apaiser correctement votre esprit. Vous pouvez également procéder à une rapide séance de relaxation comme vous avez appris à le faire au début de cet ouvrage afin de renforcer cette détente.

Fermez les yeux et focalisez votre attention sur votre respiration jusqu'à ce que les premières pensées parasites se présentent à votre esprit. Dans le premier exercice du chapitre sur la méditation (la méditation Vipassana), nous avions prêté attention à chaque pensée et sensation en les regardant comme un observateur extérieur, sans jamais les mentaliser, jusqu'à ce qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. Dans la méditation Vipassana, chaque pensée avait malgré tout une importance puisqu'elle était le reflet d'une partie de vous-même. On leur prêtait une attention tant qu'elles étaient là.

Ici, il ne s'agit pas de prêter une attention à ces pensées mais au contraire de se contenter de les regarder défiler sans s'y arrêter.

Trop souvent à ce stade, les auteurs conseillent de « balayer » mentalement ses pensées, de les chasser « violemment », bref de faire un effort mental. Cela a l'avantage de faire travailler la volonté il est vrai, mais l'énorme désavantage est de mener à tout sauf à la vacuité de l'esprit. En effet, dès lors où l'on procède à un acte mental volontaire quel qu'il soit, on tombe dans la mentalisation (qui est donc l'inverse du but recherché). Penser à ne pas penser, c'est penser, ni plus ni moins.

Voilà pourquoi nous avons travaillé précédemment des exercices visant spécifiquement au renforcement de votre volonté, afin de ne pas mélanger les genres une fois arrivé à ce chapitre, pour que vous puissiez pleinement faire l'expérience de la vacuité puis du vide mental.

Bref, contentez-vous de laisser filer vos pensées sans vous y attarder. Ayant déjà appris à maîtriser la méditation au chapitre suivant, vous constaterez qu'il vous faudra très peu de temps pour parvenir à un état dans lequel plus aucune pensée ne surgira et où vous serez centré sur vous-même, prêt à passer à la suite mais sans pour autant mentaliser en aucune façon.

La vacuité étant l'une des pratiques de la méditation, n'oubliez pas le but

recherché : la non-pensée. Donc ne pensez pas, et ne vous dites pas « je n'y arrive pas » ou « j'y arrive », puisque le simple fait de penser « j'y arrive » prouve qu'en fait, vous n'y êtes pas arrivé…

La vacuité n'est pas une affaire d'y arriver ou non, elle est ou n'est pas, voilà tout.

Exercice 2 : Vide Mental

Objectifs : Interrompre et « Réinitialiser» votre esprit pour lui permettre de ne pas finir par sombrer. Apprendre à déconnecter totalement pour pratiquer le lâcher prise complet .
Durée : 15 minutes
Fréquence : 3 fois / semaine

Comme vous l'avez compris, l'accession au vide mental n'est pas chose aisée, et en décrire les mécanismes s'avère d'une grande complexité car ceux-ci sont relativement uniques d'un individu à l'autre. Il ne s'agit pas en effet de faire « disparaître » les pensées pour parvenir au vide mental réel, mais de trouver l'interrupteur capable de faire « reset », permettant ainsi de nettoyer l'esprit et de le reformater.

Il faut bien l'avouer, ce n'est pas aisé, d'autant que comme expliqué précédemment, nous partons généralement avec d'énormes préjugés sur la question, persuadés que nous sommes qu'un arrêt complet est tout simplement impossible. Pour pouvoir espérer parvenir au vide mental volontaire, il faut donc commencer par laisser de côté ses certitudes à ce sujet pour laisser faire la nature.

Le meilleur moyen de se convaincre de la possibilité réelle de faire le vide mental, c'est encore comme dit au début, de se remémorer ces instants où notre esprit s'éteint parfois avant de dormir et où notre cerveau réagit en nous donnant l'impression de tomber. Si le corps en est capable involontairement, alors cela est possible volontairement. Gardez bien cela en tête, c'est là votre seul espoir de parvenir à briser tous vos blocages qui vous empêcheraient de

parvenir à cet état.

Soyons sincères, si le corps réagit en « sursautant » quand vous tombez dans un état de vide mental juste avant de vous endormir, c'est parce que cet état le terrorise, ne sachant plus si vous êtes mort ou vivant. Il fera donc tout pour vous empêcher de parvenir à cet état. Si vous avez par la suite l'occasion de vous lancer dans l'apprentissage du Voyage Astral, vous vivrez très certainement des expériences similaires, au sens où la décorporation volontaire provoque des sensations que le corps et le cerveau assimilent à la mort, et y réagissent très violemment au début. Il faut répéter régulièrement l'opération tout en laissant de côté ses propres craintes pour finir par parvenir à ne pas interrompre cette décorporation.

Il en va exactement de même dans le cadre du vide mental. Ce n'est que par l'entraînement régulier que vous y parviendrez.

Dans la mesure où il s'avère difficile de donner un exercice à proprement parler pour parvenir au vide mental, voici un exercice qui vous guidera dans la découverte de vos propres mécanismes, qui, une fois découverts, vous permettront d'accéder à cet état.

Installez-vous dans une pièce qui soit au calme, tirez les rideaux afin d'obtenir une lumière qui ne soit pas trop vive, mais évitez de rester dans le noir complet qui risquerait de vous plonger dans une certaine torpeur, ce qui n'est pas le but recherché.

Asseyez-vous en tailleur, le dos droit, les jambes croisées sur un coussin. Relevez la tête pour que la partie basse de la mâchoire soit parallèle au sol. Faites reposer les paumes de vos mains sur vos genoux. Fermez lentement les yeux et respirez calmement.

Tout en gardant les yeux fermés et sans bouger la tête, dirigez-les comme si vous souhaitiez regarder l'espace situé entre vos sourcils (espace où on situe généralement le troisième œil). Gardez cette position oculaire tout le temps de l'exercice.

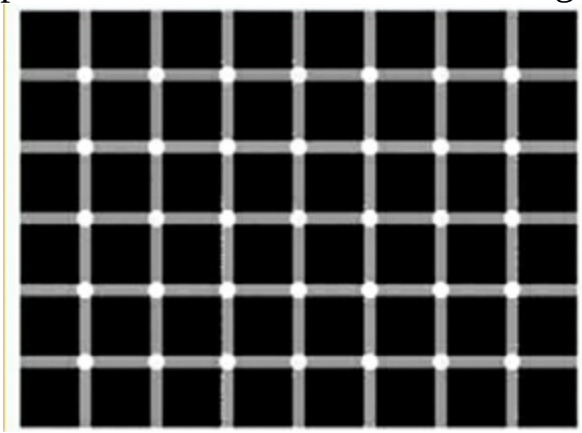
Prenez quelques minutes pour pratiquer la Vacuité, puis, lorsque vous y êtes parvenu, revenez temporairement dans le mental en pensant fortement à un Kõan[1]

Voici quelques exemples de ceux que j'apprécie personnellement à utiliser:

« Si tout ce que je dis est faux, est-ce vrai ? »

« Quand on ne peut plus rien faire, que peut-on faire ? »

« Quel est le son d'une seule main qui applaudit ? »

Il vous est également possible de mettre devant votre regard une illusion d'optique comme celle-ci: 

Concentrez-vous dessus pour que l'image s'imprègne dans votre esprit puis fermez les yeux.

Quel que soit votre choix (kõan ou illusion), le but est de focaliser votre attention sur celui-ci tout en forçant le mental à répondre à l'énigme. Bien entendu, il en est incapable. Le but est de le déstabiliser.

Au bout de quelques minutes, revenez en état de simple contemplation, continuez à garder en tête cette pensée mais ne l'analysez plus, contentez-vous de l'observer.

Il se peut que vous deviez recommencer plusieurs fois de suite pour que la pensée reste imprimée. Au bout d'un certain temps, vous devriez procéder à un « basculement ». Il n'est pas rare de se sentir partir en arrière malgré le fait que vous ne bougiez pas d'un centimètre. Cette sensation est similaire à celle que vous pouvez ressentir la nuit lorsque vous pratiquez le vide mental involontaire. En réalité, votre mental étant tout simplement incapable de répondre à l'énigme, il a fini par « saturer » et déconnecter.

Il est fort probable que la première fois que vous allez ressentir cette sensation, vous allez réagir exactement comme pendant la nuit, vous allez « tomber », vous faisant sursauter et redémarrant votre esprit.

Après plusieurs réussites, vous constaterez que le « basculement » va de plus en plus loin, jusqu'à ce que vous ayez la sensation d'avoir plongé dans une espèce d'obscurité. Encore une fois, ne vous focalisez pas sur ces mots, décrire quelque chose pour lequel il n'existe pas de mots appropriés limite forcément la compréhension, et si vous vous attardez trop sur ces termes, vous risquez de confondre le vide mental avec la visualisation du voile noir dont je parlais plus haut en désignant ce dernier comme une erreur.

Faites-vous confiance. Quand vous expérimenterez le vide mental, vous le reconnaitrez, et à ce moment-là vous comprendrez le sens de mes propos.

Outre tous les bénéfices que vous avez à pratiquer celui-ci comme expliqué au début du chapitre, le vide mental ou au minimum la vacuité, sont des éléments indispensables à la bonne pratique d'un rituel, vous les utiliserez notamment pour la phase de lâcher prise essentielle au bon fonctionnement de votre rituel.

[1][] - Un kõan est une courte phrase au sens paradoxal, énigmatique voire carrément absurde. Elle ne peut être réfléchie correctement car elle ne fait pas appel à la logique. Son utilisation dans la philosophie Zen vise à amener l'élève, par la constatation de l'illogisme, à appréhender différemment la réalité.

Chapitre 28

Contrôler et diriger son énergie : Le cône de pouvoir

Nous voici parvenu dans le dernier volet consacré à la manipulation énergétique. Après avoir successivement appris à ressentir et identifier les énergies environnantes, à ressentir et contrôler votre propre énergie, à augmenter vos réserves énergétiques et à améliorer vos capacités de régénération énergétique, voici venu le temps de mettre à profit tout cet apprentissage dans le cadre de la pratique magique à proprement parler.

Au cours d'un rituel, l'énergie condensée au sein du cercle magique (qui fait office à la fois de cercle de protection et de cercle de rétention) est associée à la visualisation de l'objectif poursuivi. Cette énergie est alors projetée en direction de l'objectif afin d'en obtenir la réalisation.

Bien entendu, cette méthode, pour en obtenir les effets les plus notables, demande d'être parfaitement maîtrisée, ce qui là encore ne s'acquiert que par l'entraînement répété.

Les mécanismes sous-jacents pour une bonne effectivité sont nombreux, et cet ouvrage, par le travail répété des nombreux exercices que vous avez effectués, vous a préparé à une parfaite réussite de ce que l'on appelle communément le cône de pouvoir. Bien que le principe se retrouve dans la plupart des traditions sous une forme ou une autre, il ne prend pas toujours ce nom. Certaines traditions à base purement évocatoire s'abstiennent de sa pratique. Vous ne serez donc peut-être pas amené à l'utiliser selon la tradition que vous souhaiterez emprunter pour la suite de votre parcours, mais la connaissance de cet outil, quand il est bien maîtrisé, ouvre la voie à une pratique plus « autonome » et faisant moins appel aux entités.

Exercice

Objectifs : Apprendre à canaliser son énergie et à la projeter au bon moment pour obtenir les meilleurs résultats dans son rituel.
Durée : 15 minutes
Fréquence : 4 fois / semaine

Selon la tradition que vous déciderez d'emprunter, plusieurs méthodes de consécration du cercle magique vous seront proposées. Pour cet exercice, vu qu'il s'agit d'un apprentissage, nous remplaceront ce cercle magique par une simple visualisation qui donnera des résultats équivalents dans le cadre du but poursuivi, mais cela ne saurait remplacer à vos débuts le véritable cercle dans vos futures pratiques magiques.

Il convient de garder à l'esprit que l'utilisation d'un cercle magique n'est néanmoins pas une obligation, nombre de praticiens **expérimentés** s'abstiennent de l'utiliser, parce qu'ils ont appris à s'en passer dans le cadre de leur cheminement.

Ne prenez pas le risque d'en faire autant pendant les premières années de votre pratique, le cercle ayant de nombreuses utilités qu'il serait potentiellement dangereux d'oublier.

Asseyez-vous confortablement en tailleur puis prenez quelques minutes pour vous relaxer et faire le vide mental.

Lorsque vous êtes prêts, visualisez une bulle de rétention tout autour de vous, éloignée d'environ un mètre de votre corps (soit environ deux mètres de diamètre). Commencez à canaliser votre énergie en la libérant dans la bulle.

Dès que vous ressentez les premières pressions énergétiques indiquant que vous avez commencé à condenser une certaine quantité d'énergie, interrompez votre relâchement d'énergie.

Attardez-vous quelques instants sur votre ressenti, vous devriez vous

apercevoir que l'énergie fluctue au sein de la bulle. Vous ne vous en étiez probablement pas aperçu précédemment en raison de la petite taille de la bulle que nous réalisions dans les exercices précédents, mais l'énergie ne reste jamais en place au sein d'un cercle, elle évolue en permanence, comme mûe par un courant qui la fait tourbillonner, s'élever et redescendre comme le ferait le vent.

Vous lirez parfois peut-être qu'il est nécessaire de visualiser un tourbillon d'énergie allant dans le sens des aiguilles d'une montre. Premièrement il n'y a aucune nécessité à visualiser ce tourbillon qui est naturel, deuxièmement il n'y a aucune importance à le faire tourner dans un sens particulier, ce n'est qu'une convention généralement admise qui a la vie dure et qui n'est le fruit que de la méconnaissance du phénomène.

En effet, naturellement notre énergie interne circule dans un sens particulier, dans le sens des aiguilles d'une montre pour les uns, dans le sens inverse des aiguilles pour les autres. Ce fonctionnement interne engendre le sens de rotation de l'énergie au sein du cercle. Chercher à imposer un sens de rotation revient à faire ce que l'on a fait pendant des siècles aux gauchers : leur imposer d'écrire de la main droite, avec tous les problèmes que l'on sait que cela engendre sur l'individu.

Laissez donc faire votre nature interne et ne cherchez pas à aller à son encontre, vous n'avez rien à y gagner.

Après avoir ressenti la circulation de l'énergie au sein du cercle, il est maintenant important de lui imprimer votre volonté. Tout en conservant la visualisation de votre cercle, prenez quelques instants pour méditer sur votre objectif (choisissez quelque chose de très simple et sans conséquence : passer une bonne journée ou passer une nuit agréable par exemple, le but ici est l'entraînement afin d'améliorer votre maîtrise du phénomène et surtout d'en comprendre les mécanismes, pas d'obtenir quelque chose de concret) et visualisez cet objectif.

La garantie d'une visualisation efficace consiste, comme on l'a dit dans le chapitre concerné, à visualiser l'objectif une fois celui-ci réussi. Ainsi, si votre objectif est de passer une bonne nuit, vous visualiserez un réveil serein, reposé après une nuit agréable. Vous pouvez accompagner la visualisation d'une consigne mentale « j'ai bien dormi cette nuit » afin d'en renforcer

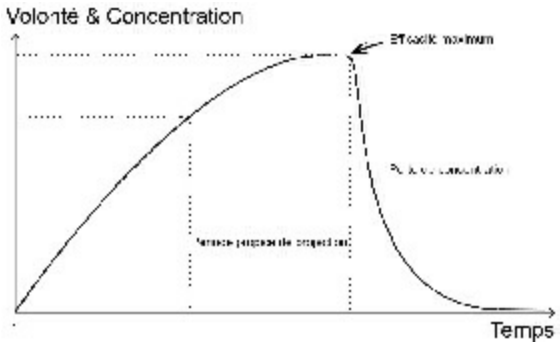
l’impact.

Si vous analysez ce qui se passe chez une personne qui médite et visualise un objectif, vous constaterez que son environnement énergétique proche varie. On dit que la personne « imprime son objectif » ou son souhait sur les énergies environnantes. Dans le cadre de la pratique magique, vous allez imprimer votre objectif aux énergies qui fluctuent dans votre cercle, celles-ci vont se charger de votre intention à mesure que vous vous concentrez sur l’objectif poursuivi.

Cependant, l’impression de l’objectif est à double tranchant. Si vous parvenez à garder une parfaite maîtrise de votre esprit et restez concentré sur l’objectif, alors la charge sera parfaite et le rituel sera très efficace, mais si en plein milieu de votre charge vous vous laissez perturber, que votre concentration retombe voire pire, que vous vous mettez à penser à votre repas du soir, vous imprimerez également cela à votre énergie, et l’objectif premier du rituel n’aura aucune efficacité (ou sera beaucoup moins efficace, mais peut-être réussirez-vous par contre un formidable repas du soir, ce qui peut être sympathique aussi...).

Ce phénomène répond à un schéma quasi mathématique similaire à une courbe verticale.

Durant toute la première partie où la courbe s’élève, votre volonté et votre concentration s’accroissent et impriment votre objectif à l’énergie environnante. Arrivé tout en haut de la courbe dont l’ascension est parfois longue et lente, votre concentration est à son paroxysme. C’est l’instant idéal pour projeter l’énergie et ainsi obtenir les résultats les plus puissants, mais cet instant est terriblement difficile à saisir car quelques instants de retard suffisent pour perdre sa concentration et complètement gâcher le potentiel de ce qui avait été créé.



De manière générale, le but n'est pas d'atteindre l'état de concentration maximum. Certes il s'agit de l'objectif idéal, mais dans la pratique, mieux vaut souvent se contenter d'une bonne charge (en arrivant aux deux tiers de la courbe par exemple) plutôt que de perdre sa concentration ne serait-ce que pendant une seconde, ce qui pourrait faire dévier l'objectif et donc gâcher le rituel.

Sachez que c'est là encore par l'entraînement répété et par la bonne connaissance de vos mécanismes internes et de vos limites que vous arriverez à vous situer sur la courbe, et que vous découvrirez donc quel est le moment le plus propice pour vous pour projeter votre énergie.

Lorsque vous êtes parvenu au moment propice de charge et que vous avez correctement imprimé votre objectif à l'énergie retenue au sein du cercle, il convient de libérer cette énergie (on parle de la projeter) afin que celle-ci « aille vers la réalisation de son objectif ».

Pour cela, il vous suffit, au moment le plus opportun, d'ouvrir une petite porte dans votre bulle comme nous l'avons déjà fait précédemment pour vider l'énergie du cercle sans aspirer votre propre énergie. Visualisez donc une petite ouverture dans le cercle, **de préférence au sommet de celui-ci**, et laissez l'énergie s'échapper vers son objectif. Une fois que celle-ci aura quitté le cercle, refermez la brèche toujours par visualisation.

Relaxez-vous quelques instants et ne pensez plus à l'objectif à atteindre. Fermez votre bulle et passez à autre chose….

Entraînez-vous régulièrement à pratiquer cet exercice, il développera à la fois votre concentration, votre volonté, votre capacité de contrôle énergétique

et votre ressenti.

Chapitre 29

Le Lâcher prise

L'une des erreurs les plus fréquemment commises par les praticiens débutants consiste à considérer que l'acte magique commence à l'ouverture du cercle et se termine lors de sa fermeture. Certes, ce qui se passe pendant le rituel a une incidence directe sur l'effectivité de celui-ci, mais le rituel en lui-même ne représente que la mise en action des forces nécessaires à la réalisation de ses objectifs, encore faut-il laisser ces forces agir librement ensuite pour que les résultats s'en suivent.

Bien trop d'ouvrages passent sous silence ce que l'on nomme « le phénomène de rupture », plus connu sous le nom de lâcher-prise. Ce principe (qu'il est plus simple de décrire que de mettre en œuvre, surtout lorsqu'on débute) consiste tout simplement à « passer à autre chose », à savoir se couper complètement du rituel effectué mais également de l'objectif recherché.

En clair, vous avez fait un rituel pour trouver un travail ? Oubliez que vous avez fait un rituel, et (schématiquement) oubliez que vous recherchez un travail.

Au premier abord, cela peut paraître assez saugrenu, après s'être donné tant de mal, de tout faire pour « oublier » ce qui a été fait. Pourtant, cela répond à une logique toute simple. Lorsque vous libérez l'énergie du cône de pouvoir comme nous l'avons vu précédemment, vous pratiquez déjà ce phénomène de rupture pendant une fraction de seconde. Mais si l'instant d'après vous vous remettez à penser activement à l'action que vous venez de faire, alors vous prenez le risque d'en entraver l'efficacité.

Faisons une petite métaphore qui illustrera les choses de façon claire :

Vous lancez un bâton à votre chien et lui dites : va chercher. Celui-ci se précipite en direction du bâton mais est arrêté en plein dans son élan par la laisse qui le retient attaché à votre main. Vous risquez d'attendre un moment

pour que le bâton vous revienne, et inutile de blâmer le chien, vous seul en serez responsable.

Cet exemple illustre parfaitement ce qui se passe dans l'astral avec votre intention : Vous pratiquez un rituel et sommez une entité, une forme pensée ou une énergie de réaliser votre objectif. Mais si vous ne parvenez pas à vous détacher de l'objectif et à lâcher prise, alors vous exercez une rétention similaire à la laisse, qui empêchera le rituel de fonctionner, et qui, pire, pourrait même finir par se retourner contre vous selon les situations. En effet, la charge que vous avez libérée, si elle se retrouve prisonnière de votre volonté, finira par imprimer son objectif directement sur la personne la plus proche, c'est-à-dire vous, même si à la base vous n'étiez pas directement concerné par le rituel.

Voilà pourquoi il est essentiel de respecter quelques prérogatives, notamment quand vous pratiquerez vos premiers rituels, jusqu'à ce que vous parveniez à complètement vous détacher de vos pratiques :

- Ne réalisez aucun rituel dans lequel vous êtes trop impliqué émotionnellement, la trop forte attente de résultats entravera à coup sûr le bon fonctionnement du rituel.
- Immédiatement après un rituel, pratiquez une activité complètement différente, qui occupera votre esprit et vous empêchera de repenser à ce que vous venez de faire. Lisez un livre, faites la cuisine, jouez à un jeu, discutez avec des amis etc. et bien sûr, ne parlez à personne de l'acte que vous avez réalisé.
- N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre, après les premiers bons résultats on est souvent tenté de réaliser des rituels de plus grande envergure, mais on est alors également plus attentif aux résultats, et se détacher devient plus complexe.

Nombre de praticiens considèrent que le lâcher prise fait partie intégrante du rituel (ils n'utilisent pas directement la projection du cône de pouvoir comme on l'a vu précédemment et se contentent d'une rupture au moment où leur visualisation et leur concentration sont à leur paroxysme). Cette vision présente l'avantage d'être plus simple à réaliser, mais le désavantage d'être globalement moins efficace, notamment lorsqu'on débute (un praticien

expérimenté ne reviendra de toute façon pas sur son rituel puisqu'il n'aura pas le moindre doute sur l'effectivité de celui-ci).

Dans la pratique, voici comment se décompose le plus souvent une action magique (des variantes sont possibles) :

Avant :

- apprentissage du rituel
- jeûne (au besoin)
- préparation des outils
- purification des lieux, du corps et de l'esprit

Pendant :

- accumulation énergétique au sein du cercle de rétention
- vacuité de l'esprit
- visualisation de l'objectif & évocation s'il y a lieu
- impression de l'objectif par le cône de pouvoir
- libération de l'énergie accumulée

A la fin et Après :

- lâcher prise et vide mental

En réalisant ainsi votre rituel (en l'adaptant au besoin en fonction de votre tradition), vous vous assurerez d'une efficacité optimum.

Chapitre 30

Le Repos de l’âme : l’Ataraxie

L’Ataraxie ; derrière ce mot barbare se cache l’un des phénomènes les plus mal connus et pourtant les plus aboutis de la maîtrise spirituelle : La paix de l’esprit et du corps.

Pour ceux qui auraient eu le plaisir d’étudier la philosophie, vous avez peut-être déjà rencontré ce terme dans les concepts épicuriens ou stoïciens. Ces mouvements ont employé ce terme pour désigner un idéal à atteindre dans leur quête du bonheur absolu. Se focalisant sur « l’absence de trouble », chaque mouvement a développé sa propre vision de cet idéal, consistant pour les uns à s’abstenir de toute forme de jugement dogmatique, à ignorer les peurs irrationnelles et les désirs non naturels pour les autres, et ce dans le but de parvenir à cet état d’ataraxie.

La vision de ces mouvements philosophiques, bien que complémentaire et passionnante, n’est pas ici celle qui nous intéresse.

Originellement, l’ataraxie désigne la paix du corps et de l’esprit, un état passager dans lequel l’harmonie qui résulte de cette paix intérieure permet de s’affranchir de toute émotion, de toute colère, de tous les troubles qui peuvent accabler l’être en temps normal.

Cet état est en quelques sortes le stade ultime du développement du mage, le prolongement naturel de la méditation, du vide mental, de l’introspection, du détachement, du lâcher-prise... une sublimation de l’esprit et du corps qui lui permet d’atteindre un état dans lequel il n’est plus soumis à son environnement mais devient au contraire le seul maître de lui-même et donc du monde qui l’entoure.

Ainsi, le praticien se transcende, l’acte magique en devient si

profondément inscrit en lui qu'il en devient à proprement parler une partie de lui-même. Les gestes se font de manière naturelle, sans réflexion, sans barrière ni physique ni mentale, et ainsi l'acte magique se sublime pour atteindre son effectivité maximum.

Il n'existe pas d'exercice spécifique pour atteindre l'état d'ataraxie. Tous les exercices que vous avez chaque jour pratiqués grâce à cet ouvrage vous ont mené un peu plus en direction de cet état ultime, mais seule la répétition continue et prolongée pendant des mois et même des années permettra d'inscrire au plus profond de votre être tous ces exercices que vous aurez réalisés des milliers de fois. Lorsque ces exercices n'en seront plus et feront véritablement partie intégrante de ce que vous êtes, alors ils deviendront de véritables réflexes qui permettront à votre corps et à votre esprit d'atteindre l'harmonie parfaite, cet état que recherchent les sages et les maîtres tout au long de leur vie. Alors seulement vous serez en mesure d'atteindre cet état de détachement qu'est l'ataraxie.

Le plus souvent, vous en ferez l'expérience partielle, c'est à dire que cet état surviendra pendant de courtes périodes, souvent de manière involontaire, rares sont ceux qui parviennent un jour à cet état de manière totalement naturelle et volontaire.

De votre côté, à moins que l'ataraxie ne devienne une véritable quête philosophique, je vous déconseille de la rechercher activement. Atteindre cet état n'est pas une obligation pour devenir un excellent mage, ne vous focalisez donc pas sur cet objectif et laissez faire le temps.

Comme dit l'adage, c'est lorsque l'on est prêt que les choses se présentent à nous. Laissez donc les choses venir, entraînez-vous tout au long de votre vie, et un jour, cet état se développera tout naturellement.

Objectifs Pédagogiques

Après avoir étudié les différents aspects de ce niveau, vous devriez être capable :

◊ De réaliser un rééquilibrage de vos énergies grâce à des techniques simples ;

◊ De pousser à leur paroxysme et de façon conjointe l'ouïe, la vue et le toucher afin de faire émerger le ressenti global : le véritable sixième sens ;

◊ De parvenir à faire le vide complet dans votre esprit afin de le garder sain et équilibré ;

◊ De maîtriser pleinement la manipulation de votre énergie afin de condenser et de projeter correctement votre intention au cours de vos rituels ;

◊ De vous détacher complètement d'une situation ou de l'acte magique que vous aurez réalisé ;

◊ D'appréhender le dernier stade de l'évolution pratique d'un mage : l'ataraxie, afin de travailler tout au long de votre vie à la recherche de cet état.

Lorsque vous êtes parvenu à acquérir l'intégralité de ces facultés et à les maîtriser correctement, vous pouvez considérer que vous disposez de toutes les bases pratiques pour vous lancer correctement dans la réalisation de vos rituels magiques et pour choisir convenablement une tradition adaptée à vos

croyances et à vos envies.

EPILOGUE

On ne le répètera jamais assez, la magie n'est pas un jeu. Quelles que soient les motivations qui vous auront amenées à étudier cet ouvrage, aussi long qu'aura pu être ce cursus pour parvenir au bout, sachez que ce n'est que maintenant que commence réellement **votre** chemin, **votre** aventure.

J'espère de tout cœur que cet ouvrage, en plus de vous avoir préparé physiquement, mentalement, spirituellement et énergétiquement, vous aura également permis de développer votre réflexion, vous aura appris à remettre en question les différentes idées préconçues et les doctrines si souvent rabâchées dans les milieux ésotériques, en vous invitant à expérimenter plutôt qu'à vous fier aveuglément aux discours des uns et des autres.

Votre capacité à discerner la lumière au sein de l'obscurité et de l'obscurantisme sera votre plus grande force, elle vous aidera à faire le tri, mais également à avancer sur votre chemin même quand tout semblera s'y opposer.

Gardez confiance en vous et en vos possibilités, vous êtes les seuls maîtres de vos destins.

Bon courage à tous !

BIBLIOGRAPHIE

Voici une sélection de quelques ouvrages relativement simples d'accès qui vous permettront d'avoir une première approche des différentes traditions et des diverses pratiques annexes dont vous pourriez avoir besoin dans le cadre de votre future pratique magique. Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive et elle ne répertorie que quelques-unes des traditions les plus connues. Aucun livre n'est parfait, ni celui que vous lisez actuellement, ni ceux que je vous conseille, néanmoins ils présentent l'avantage d'être de plutôt bonne qualité (ce qui est loin d'être fréquent dans ce milieu malheureusement). Je vous invite du fond du cœur à ne pas hésiter à lire tous ces ouvrages, ou au moins à en lire un ou deux de chaque catégorie, afin non seulement de vous aider à mieux vous orienter dans le choix de vos futurs ouvrages, mais également afin d'élargir autant que possible votre vision des choses.

Se limiter à l'étude d'une seule tradition est à mes yeux un véritable tort, car c'est passer à côté d'idées potentiellement pertinentes tout en prenant le risque de s'enfermer dans une vision dogmatique potentiellement erronée. Aucune tradition ne peut prétendre posséder la vérité absolue, c'est donc par la multiplicité des lectures et la découverte des autres cultures que vous parviendrez à vous faire une opinion qui soit véritablement la vôtre et non pas celle d'autrui. Comme le disait si bien St Exupéry : « *ta différence, mon frère, loin de me léser m'enrichit.* »

Wicca

Fondée au milieu du 20ème siècle par Gerald Gardner et Margarret Murray, cette tradition s'inspire des anciens cultes païens présents à travers le monde (gréco-romain, celte, chamanisme, nordique etc…) et est fondée essentiellement sur le culte de la nature et du cycle des saisons. On y retrouve de nombreux éléments inspirés de la Kabbale et de l'occultisme.

La Wicca, magie blanche et art de vivre – Scott Cunningham, Ed. du Roseau. 1999
La Wicca vivante - Scott Cunningham, Ed. du Roseau. 1999
Le livre des ombres – Gérald B. Gardner, Ed. du Camion Noir 2007
La religion sans dogme – Frédéric Lamond, Ed. Publibook. 2003
Mystérieuse Wicca – Marc-Louis Questin, Ed. Trajectoire. 2008

Magie Naturelle

Ses fondements remontent aux origines de l'humanité. Cette magie simple et efficace s'appuie sur les lois de la nature et sur l'usage des plantes, encens et minéraux par l'action des correspondances. Elle est en quelque sorte la partie pratique et effective de la Wicca.

Abc de la magie naturelle – Arnaud de l'Isle, Ed. Grancher. 2000
Manuel Pratique de Magie Verte : la voie de la terre –
Vincent Lauvergne, Ed. Ambre. 2007
Les 4 éléments de la magie naturelle – Lise-Marie Lecompte,
Ed. Trajectoire. 2012
La magie naturelle – Nigel Pennick, Ed. First Editions. 2003

Occultisme et Haute Magie

Bien que la pratique soit très ancienne, le terme d'occultisme date du début du 19ème siècle. Papus (Gérard Encausse) fut l'un de ses représentants les plus connus. On lui en attribue bien souvent la paternité, même s'il s'agit

là d'un amalgame puisque des auteurs comme Levi, Paracelse, Agrippa ou encore Trithème avaient déjà largement balayé le terrain des siècles avant sa naissance. Fondée sur le principe de l'étude des forces invisibles de la nature et de l'homme et leur mise en action, cette pratique a puisé ses racines dans la kabbale en l'adaptant en pratique magique (kabbale chrétienne) au moyen-âge, ainsi que dans les anciennes traditions égyptiennes et greco-romaines.

Dogme et rituel de haute magie – Eliphas Levi, Ed. Bussière. 1990
La philosophie occulte – Cornelius Agrippa, Editions Traditionnelles. 2000
La Science des Mages – Papus, Ed. Bussière. 2003
Le Grand Arcane – Eliphas Levi, Ed. Trédaniel. 1990
Rituel de Haute magie – Cornelius Agrippa, Librairie du Magnétisme. 1999
Traité Elémentaire d'Occultisme – Papus, Ed. Diffusion Scientifique. 1999
Traité méthodique de magie pratique – Papus, Ed. Dangles. 1999
Formulaire de Haute Magie – P.V.Piobb, Ed. Dangles. 1937
Clef Universelle des Sciences Secrètes – P.V.Piobb, Ed. Omnium Littéraire. 1976

Hermétisme

Véritable philosophie du Divin fondée sur les enseignements greco-romains attribués à Hermès Trismégiste, visant à la compréhension de l'univers grâce aux lois de l'analogie, la plus connue d'entre toutes étant le fameux « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ». Son but ultime n'est autre que de mener au salut de l'homme.

Le Kybalion – Trois Initiés, Ed. Librairie du Magnétisme. 1997
Hermès Trismégiste : Trad complète – Louis Ménard, Ed. Trédaniel. 1990
La Voie hermétique : Introduction à la philosophie d'Hermès – Françoise Bonardel, Ed. Dervy. 2011

Kabbale

Tradition ésotérique et métaphysique issue de la mystique Juive, visant à

la compréhension des mécanismes de l'univers créés par Dieu, et à l'union de l'être humain et de la Divinité. Un grand nombre de théories issues du corpus kabbalistique se retrouvent dans les traditions magiques occidentales et ont énormément influencées celles-ci.

Cabale mystique – Dion Fortune, Ed. Adyar. 1994
Vie mystique et kabbale pratique – Virya, Ed. Lahy. 1998
Kabbale pratique – Robert Ambelain, Ed. Bussière. 1990
Kabbale Extatique et Tserouf – Georges Lahy, Ed. Lahy. 2003
L'alphabet hébreu et ses symboles – Virya, Ed. Lahy. 1998
Le Sepher Yetsirah – Virya, Ed. Lahy. 1998

Chaos Magick

« Rien n'est vrai », telle est la doctrine de la Chaos Magick, qui fonde sa pratique sur le saut de paradigme. Puisque rien n'est vrai alors aucune tradition n'est meilleure qu'une autre, et toutes en deviennent dès lors utilisables. Le choix de la doctrine la plus adaptée dépendra donc de la situation et du but recherché, en se conformant aux rites établis mais sans adhérer au dogme religieux. On y retrouvera également des systèmes de croyances récents, puisque les anciens n'étant pas plus vrais que les nouveaux, tous peuvent être utilisés. La grande liberté d'action et de décision est certainement l'une des caractéristiques les plus significatives de la Chaos Magick.

Les Sigils. La magie du XXIème siècle – Soror D.S & Spartakus FreeMann, Ed. Bussière. 2010
Le livre de la Loi – Aleister Crowley, Ed. du Camion Noir. 2007
BOOK OF LIES Guide vers la Magick et l'occulte – Richard Metzger, Ed. Camion Noir. 2011
CHAOS COMPENDIUM La magie des Illuminati de Thanateros - Peter J. Caroll, Ed. Camion Noir. 2010

Néo-Chamanisme

Inspiré des traditions chamaniques du monde entier, le néo-chamanisme

en est tout simplement l'adaptation à nos sociétés modernes. J'insiste sur le terme de « néo » en raison du fait que le chamanisme existe encore de nos jours chez certains peuples autochtones, et que ces peuples se battent pour préserver leur culture dont ils se voient progressivement dépouillés par l'amalgame que font certains occidentaux. Il ne suffit pas de pratiquer certaines cérémonies importées d'autres cultures pour s'en revendiquer. Le respect d'autrui passe par l'acceptation des différences de traditions. Parler de néo-chamanisme n'a rien de péjoratif, bien au contraire, c'est faire la preuve du respect accordé à ces cultures qui se battent pour survivre.

Expérience chamanique – Kenneth Meadows, Ed. Trédaniel. 1997
L'esprit du grand ancêtre – Wa-Na-Nee-Che & B.Fitzpatrick, Ed. Trédaniel. 2002
La Voie Médecine – Kenneth Meadows, Ed. Trédaniel. 2000
Les quatre voies de l'initiation chamanique – Angeles Arrien, Ed. Véga. 2004
Médecine de la terre – la voie chamanique – Kenneth Meadows, Ed. Trédaniel. 2010
Méditations de l'Animal Pouvoir – Nicki Scully, Ed. Trédianiel. 2003
Les 4 accords Toltèques – Don Miguel Ruiz, Ed. Jouvence. 2005

Initiation Magique

D'autres auteurs se sont essayés à transmettre les bases de l'initiation magique, chacun apportant sa pierre à l'édifice en fonction de la tradition qui fut la sienne. Voici une liste de ceux qui ont marqué mon apprentissage.

Le Chemin de la Véritable Initiation Magique – Franz Bardon, Ed. Moryason. 2002
La Véritable Science des Mages – Donald M. Kraig, Ed. Labussière. 2006
Magie Divine : Sôma T1 – Henry Durville, Ed. du Magnétisme. 1999
Dianoia : Initiation Eudiaque T2 – Henry Durville, Ed. du Magnétisme. 1998
Magie Divine : Pneuma T3 – Henry Durville, Ed. du Magnétisme. 2003
Initiation à la Magie – Denis Labouré, Ed. l'Originel. 1994

Herbes & Encens

De l’usage des poudres, herbes et encens en magie – Mikhaël D’Estissac, Ed. Grancher. 2002
Encyclopédie des plantes magiques – Scott Cunningham, Ed. AdA. 2009
Le guide de l’encens : Vertus et bienfaits des encens du monde – Suzanne Fischer-Rizzi, Ed. Gange. 2004
Les Plantes Magiques – Sédir, Ed. MCOR. 2003
Les secrets des Plantes Magiques – Christian Vilà, Ed. Desinge & Hugo & Cie. 2010

Talismans, Protection et Désenvoutement

Les Talismans Opératifs – Pierre Manoury, Ed. Grancher. 2001
Le mystère des envoûtements – Catherine Flusin-Gerber, Ed. de Vecchi. 2009
Amulettes, talismans et pantacles – Jean Marquès-Rivière, Ed. Payot. 1938
Secrets et pratique du désenvoûtement – M.C Poinsot, Ed. Bussière. 1999

Magnétisme

Théories et procédés du magnétisme T.1 – Hector Durville, Librairie du Magnétisme. 2004
Théories et procédés du magnétisme T.2 – Hector Durville, Librairie du Magnétisme. 2004

Tarots & Oracles

Initiation à la voyance – Lysianne Detey, Ed. eKo. 2008
Les Sources du Tarot – Charles Imbert, Ed. Dervy. 2007
La voie du Tarot – Alexandro Jodorowsky, Ed. Albin Michel. 2004

Radiesthésie

Cours complet de radiesthésie – Jocelyne Fangain, Ed. Trajectoire. 2000
ABC de la radiesthésie – J.Mandorla & J-L.Crozier, Ed. Grancher. 1991
Initiation à la pratique du pendule – Pierre d’Arzon, Ed. Deliver. 2005

Astrologie

Cours pratique d'Astrologie – Denis Labouré, Ed. Chariot d'Or. 2004
L'Astrologie – Solange de Mailly Nesle, Ed. Nathan. 1981

Méditation

Méditations – Krishnamurti, Ed. Trédaniel. 1979
Le Livre de la méditation et de la Vie – Krishnamurti, Ed. Livre de Poche. 1995
Cette lumière en nous : la vraie méditation – Krishnamurti, Ed. Livre de Poche. 1999
Le Miracle de la pleine conscience – Thich Nhat Hanh, Ed. J'ai Lu. 2008
L'Art de la méditation – Matthieu Ricard, Ed. du Nil. 2008
Méditer jour après jour – Christophe André, Ed. Iconoclaste. 2011

Diététique

La Meilleure façon de Manger – Collectif la nutrition.fr, Thierry Souccar Editions. 2008
Manuel de Diététique, de nutrition et d'alimentation saine – Christopher Vasey, Ed. Jouvence. 2009
Le bon choix pour la santé et la ligne – Collectif, Thierry Souccar Editions. 2011
Le Guide familial des aliments soigneurs – Jean-Paul Curtay, Ed. Livre de Poche. 2009

Sport

Le Coach – Renaud Longuèvre, Ed. L'équipe. 2010
Sport santé et préparation physique - T. Maquet & R. Ziane, Ed. Amphora. 2010

Dictionnaires ésotériques

Dictionnaire de la magie et de la Théurgie – M. Delclos & J-L Caradeau, Ed.

Trajectoire. 2005
Dictionnaire des analogies ésotériques – Vincent Lauvergne, Ed. Ambre. 2008

EDITIONS ALLIANCE MAGIQUE

Les éditions Alliance Magique sont les dignes descendantes de la boutique ésotérique Alliance Magique qui oeuvra entre 2004 et 2011, connue sur le web francophone pour son sérieux, son éthique et sa volonté de faire bouger les choses dans un milieu ésotérique trop souvent gangrèné par la paresse intellectuelle, l'avidité et le charlatanisme.

Soucieux d'éviter le double écueil des propos hermétiques et des livres de simple vulgarisation, les éditions Alliance Magique ont la volonté avouée d'accorder toute son importance à la qualité des ouvrages publiés. Nous privilégions autant la qualité de l'écrit que la qualité du contenu. Les textes doivent être clairs, intelligibles par tous, sans pour autant tomber dans une vulgarisation à but purement commercial qui n'a, de notre point de vue, pas de sens dans notre millieu.

De même que Sénèque disait que «la parôle reflète l'âme», l'écrit est bien souvent le reflet de l'auteur et de sa manière de concevoir le monde; c'est pourquoi nous sélectionnons de façon drastique les nouveaux auteurs, en fonction de la pertinence de leurs points de vue, de leur volonté de contribution à l'amélioration de l'ésotérisme francophone et bien entendu de la valeur intellectuelle de leurs écrits.

Publier des ouvrages de qualité pour un public qui cherche à se plonger sainement dans les mystères que recèlent notre monde tout en prenant plaisir à le faire, voilà notre marque de fabrique.

Nous sommes en perpétuelle recherche de nouveaux talents, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos manuscrits si votre démarche s'inscrit dans même ligne que la notre!

www.alliance-magique.com

Institut Français de Recherche en Panergologie

Fondé en février 2014, l'Institut Français de Recherche en Panergologie est un organisme de recherche tourné vers l'étude des mécanismes énergétiques rencontrés en ésotérisme et en magie.
La Panergologie (du grec Πάν, Pán, tout, ἐνέργεια, enérgeia, force en action et λόγος, logos, l'étude) est ainsi la discipline qui cherche à étudier les rôles, les mécanismes et les fonctionnements des énergies subtiles, de même que leurs interactions avec leur environnement.

Contrairement à la Parapsychologie ou à la Métapsychique, la Panergologie n'a pas tant vocation à « prouver » l'existence des phénomènes « paranormaux », qu'elle considère comme faisant partie du réel et « naturels », qu'à en comprendre les principes et les fondements, considérant que c'est par les découvertes elles-mêmes que pourra s'établir un pont entre les sciences classiques et l'ésotérisme.

Fondée sur les principes de la méthode scientifique et cherchant au respect de ceux-ci, la Panergologie est l'étude des mécanismes énergétiques, non pas dans leur expression finale comme le sont les rituels, la voyance, la radiesthésie ou les disciplines de soins énergétiques, mais autant que possible dans leur expression originale, c'est-à-dire dans leur état brut et dans les implications qu'ils engendrent sur leur environnement. En effet, comment comprendre correctement un phénomène final dont on ne connait pas bien les origines?

En remontant aux causes et en cherchant à connaître leurs conséquences, il devient alors possible de les anticiper et de les maîtriser, soit pour les provoquer, soit pour les empêcher.

Eloignée de tout dogme, de toute religion et de tout croyance ou idée préconçue, l'IFRP cherche à comprendre le monde sous un oeil différent qui vient compléter ou apporter un regard neuf sur ce que la science classique tend à négliger.

La Panergologie possède ainsi un vaste champ d’étude et porte notamment sur :

- Les « énergies subtiles », leurs origines, leurs fonctions et leurs mécanismes de déplacement qui constituent la base même des disciplines énergétiques ;

- Les « charges », comment elles émergent, leur durée de vie, comment elles se propagent et quelles conséquences elles peuvent avoir sur leur environnement ;

- L’étude des matériaux et objets et leurs interactions énergétiques, afin de comprendre comment le monde matériel et le monde des énergies subtiles s’imbrique et ses relations, directes ou indirectes ;

- Les notions de « densités énergétiques » et de « plans d’énergie » afin de ramener dans le réel ce qui a trop longtemps été considéré comme hors du champ de la réalité tangible, et de remettre en perspective les dogmes et les croyances ;

- L’action du psychisme sur les charges et les énergies, fondements sur lesquels reposent la totalité des disciplines énergétiques et magiques ;

- L’interaction entre énergie et humain, entre charge et humain, les mécanismes grâce auxquels existent ces interactions ;

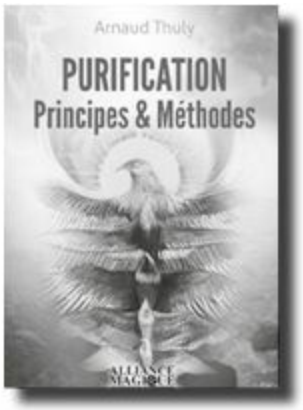
- etc.

Si vous souhaitez participer à cette aventure qui, nous l’espérons, contribuera à améliorer notre connaissance des mécanismes énergétiques, à mieux appréhender le monde invisible et à changer le regard du public et de la science sur l’ésotérisme, n’hésitez pas à nous rejoindre!

www.ifrp.fr

Du Même Auteur

PURIFICATION
Principes et Méthodes



«*Peu de phénomènes ésotériques sont aussi conseillés et nécessaires que la purification. Purifier des lieux, des objets ou des personnes fait partie de la vie quasi-quotidienne des praticiens de toutes les disciplines énergétiques. Mais si beaucoup d'ouvrages ou de sagesses traditionnelles reprennent le sujet, aucune étude du phénomène n'a jusqu'à aujourd'hui été publiée dans le but d'aider les praticiens à en comprendre les mécanismes sous-jacents et à en percer ainsi les nombreux mystères.*

Fruit de longues recherches menées en France, en Angleterre et aux Etats-Unis, cet ouvrage unique vous plongera dans le monde des énergies et ses subtilités, contribuant à vous faire découvrir les principes et les fonctionnements qui régissent toutes les formes de purification.

Apprenez à observer et à comprendre en profondeur les fonctionnements des émanations subtiles qui nous entourent afin de choisir la méthode de purification la plus adaptée à votre besoin. Découvrez comment utiliser simplement et efficacement toute une panoplie de techniques qui vous permettront de préserver bien-être et équilibre énergétique tant pour vous-même que pour vos proches.»

Broché 15 x 21 - Illustrations N&B - 200 pages

Du Même Auteur

VAMPIRISME ENERGETIQUE
Identification & Protection

«*Suite à ses deux premiers ouvrages, 'La Voie du Mage' et 'Purification : principes et méthodes', encensés par la critique et le public, Arnaud Thuly nous accompagne à nouveau de sa plume incisive dans l'exploration d'un thème crucial de la protection énergétique : Le vampirisme.*

Prédateur du sang et de la vie, le vampire inspire à chaque époque une nouvelle forme de crainte et de fascination. Les expérimentations ésotériques modernes nous permettent enfin de faire le lien entre mythe et réalité et de mettre en lumière ces hommes et ces femmes, humains et bien vivants, qui s'appuient sur la vitalité d'autrui pour subsister. Les identifier et s'en protéger devient dès lors possible pour tout individu soucieux de se préserver, grâce à quelques clefs dont cet ouvrage se fait le gardien.

Aurez-vous le courage d'ouvrir les yeux sur cette réalité subtile et pourtant pleine de conséquences ? Dans votre exploration, vous pourriez bien découvrir que le vampire n'est pas toujours celui auquel on pense et que chaque être peut devenir à tout moment le prédateur de quelqu'un... »

Broché 15 x 21 - Illustrations N&B - 220 pages