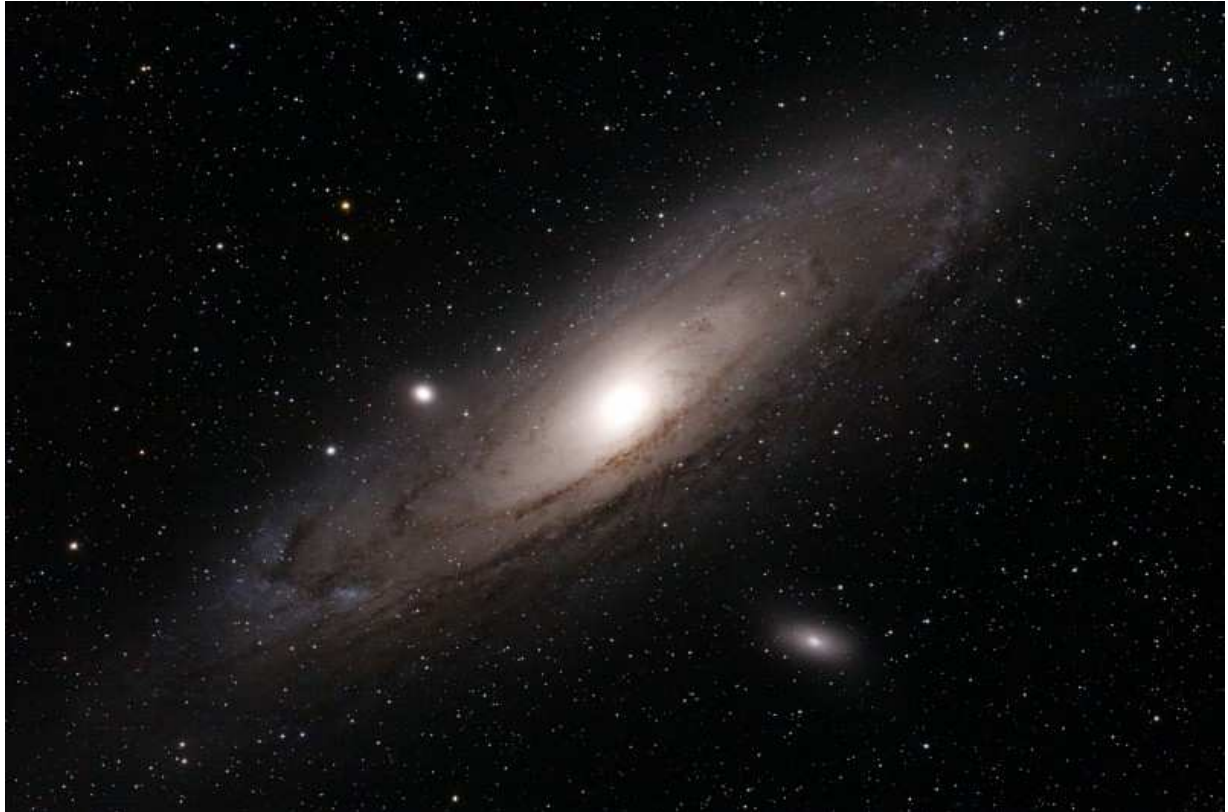


Carnet d'exercices, extraits de
Spiral Dance
La renaissance de l'ancienne religion de la Grande Déesse
© Starhawk - HarperSanFrancisco



📖 *Voici un petit carnet où sont regroupés tous les exercices parus dans le livre de Starhawk « Spiral Dance ». Il nous a parut utile de les regrouper pour offrir un manuel pratique et condensé qui se suffirait à lui-même. Nous avons aussi intercalés quelques extraits du livre afin de préciser le contexte de certains exercices.*

** Remerciements à Kirei pour la traduction des textes intermédiaires et à Cimoun pour son travail de relecture.*

Exercice 1:	Jeu avec les ombres	<i>trad. Kirei</i>	...3
Exercice 2:	Le jeu du rythme	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 3:	Ressentir l'énergie du groupe	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 4:	La respiration de groupe	<i>trad. Dorian</i>	...4
Exercice 5:	L'arbre de vie	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 6:	Chant de pouvoir	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 7:	Rendre le pouvoir à la terre	<i>trad. Kirei</i>	...5
Exercice 8:	Transe par association de mots	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 9:	Relaxation	<i>trad. Kirei</i>	... 6
Exercice 10:	Se relier à la terre et se centrer	<i>trad. Dorian</i>	...7
Exercice 11:	Visualisation simple	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 12:	La pomme	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 13:	Le pentacle	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 14:	Le nœud	<i>trad. Dorian</i>	...8
Exercice 15:	La méditation de la bougie	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 16:	Le diamant	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 17:	Miroir, miroir	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 18:	La pierre	<i>trad. Dorian</i>	... 9
Exercice 19:	Le marteau	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 20:	Purification par le Sel et l'Eau	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 21:	Purification de groupe par le Sel et l'Eau	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 22:	Bannissement	<i>trad. Kirei</i>	... 10
Exercice 23:	La méditation de l'air	<i>trad. Kirei</i>	...11
Exercice 24:	La méditation de l'athamé ou de l'épée	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 25:	La méditation du feu	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 26:	La méditation de la baguette	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 27:	La méditation de l'eau	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 28:	La méditation de la coupe	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 29:	La méditation de la terre	<i>trad. Kirei</i>	...12
Exercice 30:	La méditation du pentacle	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 31:	Le pentagramme de fer	<i>trad. Dorian</i>	... 13
Exercice 32:	Le pentagramme de perle	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 33:	Méditation au sujet de la métamorphose	<i>trad. Kirei</i>	... 14
Exercice 34:	Méditation du chaudron	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 35:	L'exercice de visualisation du cercle	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 36:	Consécration d'un outil	<i>trad. Dorian</i>	... 15
Exercice 37:	Le cercle magique protecteur	<i>trad. Kirei</i>	... 16
Exercice 38:	Un cercle de protection permanent	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 39:	Méditation à la lune croissante	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 40:	Méditation à la pleine lune	<i>trad. Kirei</i>	... 17
Exercice 41:	Méditation à la lune descendante	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 42:	La double spirale	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 43:	Lier un sort	<i>trad. Kirei</i>	... 18
Exercice 44:	Filtre de protection	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 45:	Le cône de pouvoir	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 46:	Le chant de la matrice	<i>trad. Dorian</i>	... 19
Exercice 47:	Mise à la terre formelle	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 48:	L'exercice du pendule	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 49:	Sentir l'aura : la méthode du pendule	<i>trad. Dorian</i>	...20
Exercice 50:	Sentir l'aura : la méthode directe	<i>trad. Dorian</i>	
Exercice 51:	Absorber et projeter l'énergie	<i>trad Dorian</i>	
Exercice 52:	Voir l'aura	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 53:	Recommandations	<i>trad. Kirei</i>	...21
Exercice 54:	L'arc-en-ciel : induire la transe	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 55:	Le lieu de pouvoir	<i>trad. Kirei</i>	...22
Exercice 56:	L'arc-en-ciel : sortie de la transe	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 57:	Clairvoyance	<i>trad. Dorian</i>	...23
Exercice 58:	Suggestion	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 59:	Mémoire	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 60:	Transe vers le rêve	<i>trad. Kirei</i>	
Exercice 61:	Induire le rituel	<i>trad. Kirei</i>	...24

Chapitre 2 – Sorcellerie : une vision du monde

L'exercice suivant, utilisé pour former les artistes, est utile pour apprendre à faire l'expérience de « l'autre vision ».

Exercice 1 : Jeu avec les ombres, © traduction Kirei

Prenez une feuille de papier blanc, un crayon ou un fusain. Asseyez-vous et observez une scène qui vous intéresse. En oubliant les objets, les noms et les choses, observez seulement le jeu de la lumière et de l'ombre qui dessine des formes variées. Délimitez les ombres, non pas à l'aide de lignes mais seulement avec de vastes tâches que vous rendrez par de larges coups de crayon. Ne soyez pas distrait par les couleurs, ne vous souciez pas de reproduire "les choses". Laissez les tâches d'ombre créer des formes. Passez au moins dix minutes à cet exercice. Souvenez-vous que le but n'est pas de créer un "bon" dessin ou de prouver votre talent artistique (ou votre manque de talent) ; mais de faire l'expérience d'une autre façon de voir, dans laquelle les objets épars disparaissent au profit des seules formes.

Les personnes qui sont moins visuelles peuvent se sentir plus à l'aise avec l'exercice suivant.

Exercice 2 : Le jeu du rythme, © traduction Dorian

Fermez les yeux. Ecoutez les sons autour de vous, oubliez ce qu'ils représentent. Prenez conscience du vaste rythme qu'ils créent. Même en ville, oubliez que les vrombissements, les frappements, claquements, gazouillis, grondements, et boums sont des voitures qui passent, des marteaux-piqueurs, des bruits de pas, des moineaux, des camions, et des portes qui claquent, écoutez seulement l'entrelacement, le modèle organique où chaque son est un battement séparé.



Chapitre 3 – Le coven

Partager des sensations non verbales est aussi important pour créer une confiance dans le groupe. Les exercices suivants apprennent à sentir et partager l'énergie, ce qui est la base des rituels de l'Art. On peut les pratiquer un par un ou en séquence. J'ai retranscrit ce que je dis lorsque je conduis un groupe dans la pratique de ces exercices. Lorsque l'on guide un groupe, les mots que l'on prononce effectivement sont moins importants que le rythme de votre voix et la gestion des intervalles de pause. La seule façon d'apprendre est de s'entraîner. Lisez les exercices de bout en bout, familiarisez-vous avec eux, et ensuite improvisez-en suivant vos propres schémas naturels de parole.

Exercice 3 : Ressentir l'énergie du groupe, © traduction Kirei

« L'énergie dont il est question dans la Sorcellerie est réelle, une force subtile que nous pouvons tous apprendre à percevoir. A cet instant où nous sommes assis dans le cercle, prenez conscience du niveau d'énergie du groupe. Vous sentez-vous éveillé ? conscient ? excité ? calme ou inquiet ? tendu ou décontracté ? (Pause.)

« L'énergie circule de haut en bas le long de votre colonne vertébrale. Tenez vous bien droit, aussi droit que possible mais sans vous contracter. Bien. Remarquez à quel point le niveau d'énergie a changé. Vous sentez-vous plus éveillé ? plus conscient ? (Pause.)

« Votre respiration fait entrer et sortir l'énergie de votre corps. Elle éveille les centres de pouvoir de votre corps. Prenez une grande inspiration. Respirez profondément... Respirez par votre diaphragme... par votre ventre... par votre matrice... Votre estomac devrait se gonfler et se relâcher avec chaque respiration, dégrafez votre pantalon si vous en ressentez le besoin. Remplissez votre ventre d'air. Vous vous détendez, vous vous rechargez. Remarquez à nouveau comme l'énergie du groupe a changé. (Pause.)

« Maintenant nous allons nous prendre la main, nous reliant les uns aux autres autour du cercle. Continuez de respirer profondément. Sentez l'énergie tourner dans le cercle. Elle peut prendre la forme d'un léger picotement, d'une douce chaleur ou même d'une sensation de froid. Nous la percevons tous différemment. Certains d'entre nous peuvent la voir - dansant comme des étincelles au centre du cercle. (Longue Pause.)

(Pour terminer ici:) « Maintenant prenez une profonde inspiration et aspirez le pouvoir en vous. Comme si vous l'aspiriez à l'aide d'une paille, sentez-le couler le long de votre colonne vertébrale et retourner à la terre. Détendez-vous. »

(Ou continuez avec l'exercice suivant.)

Exercice 4 : La respiration de groupe, © traduction Dorian

(Pour commencer ici, dites:)

« Et maintenant, fermez les yeux, respirons ensemble. Inspirez... (Lentement), expirez... inspirez... expirez... inspirez... expirez...vous vous détendez avec chaque respiration. Vous devenez fort...avec chaque respiration... vous vous renouvelez...avec chaque respiration...vos soucis s'envolent...avec chaque respiration...vous êtes revitalisé...nous respirons ensemble... inspirez... expirez... inspirez... expirez...

« Et sentez nos respirations se rejoindre au centre du cercle... nous respirons en chœur, d'une seule et même respiration... inspirez... expirez... comme un seul et même organisme vivant... à chaque inspiration c'est le cercle qui respire... A chaque respiration...Devenez le cercle...A chaque respiration...Devenez un... » (Longue Pause.)

(Terminez comme dans l'exercice 3, ou continuez.)

Exercice 5 : L'arbre de vie*, © traduction Kirei

(Il s'agit d'une des méditations les plus importantes que l'on peut pratiquer seul ou en groupe. Si on médite seul, il faut commencer par s'asseoir ou se tenir droit, et respirer profondément en rythme.)

« Continuez de respirer et rappelez-vous de vous tenir droit, votre colonne vertébrale se délie, sentez l'énergie monter... (pause.)

« Maintenant imaginez que votre colonne vertébrale est le tronc d'un arbre... et de sa base partent des racines qui plongent dans la terre... jusqu'au centre de la terre Elle-même... (pause.)

« Vous puisez de l'énergie de la terre, avec chaque respiration... sentez l'énergie monter en vous comme la sève dans le tronc de l'arbre...

« Vous sentez l'énergie monter le long de votre colonne... sentez-vous encore plus vivant... avec chaque respiration...

« Du haut de votre crâne sortent des branches qui ploient vers le sol tel celles d'un saule pleureur... sentez la puissance sortir du haut de votre crâne... sentez-là parcourant vos branches jusqu'à ce qu'elle touche terre à nouveau, créant un cycle... retournant à sa source...

(En groupe :) « Respirez profondément, sentez vos branches s'entremêler... et le pouvoir créer une trame entre nous tous... et danser le long des branches, comme le vent... sentez-le se déplacer... » (Longue pause.)

(Terminez comme dans l'exercice 3, ou continuez.)

*Note 10 ans après :

L'Arbre de Vie est toujours l'exercice de magie basique que je pratique le plus, que j'utilise au début de chaque rituel. On peut ajouter beaucoup de choses au schéma simple qui est donné ici. Par exemple, lorsque j'ai étendu mes « branches », je capte généralement l'énergie du ciel, par l'intermédiaire du soleil, de la lune ou des étoiles pendant la phase sombre de la lune. Les branches elles-mêmes représentent symboliquement une manière de voir l'aura du corps, ou le champ énergétique. Elles peuvent être plus épaisses pour créer un bouclier ou un filtre lorsque l'on a besoin de protection, ou alors amincies et étendues lorsque l'on se sent isolé. Je vous encourage tous à jouer avec cet exercice, à faire des essais, à improviser.

L'expression 'se relier à la terre' signifie 'créer une connexion avec la terre'. On l'utilise pour décrire ce que nous faisons au début d'un rituel à l'aide de l'exercice de l'Arbre de vie ou d'un autre du même type – pour relier notre propre champ d'énergie à celui de la terre, pour raccorder tous les membres du groupe, et pour établir un courant de pouvoir à travers chacun, que l'on tire de la terre, que l'on reçoit du ciel et que l'on renvoie.

Après avoir soulevé du pouvoir dans un rituel, on le rend à la terre par le même processus, en le laissant couler hors de nos corps, souvent en plaçant les paumes de nos mains sur le sol ou en se couchant.

Exercice 6 : Chant de pouvoir, © traduction Kirei

(On peut commencer par une Respiration de Groupe - exercice 4.)

« Maintenant laissons nos respirations devenir des sons... peu importe le son tant que vous l'aimez... un gémissement... un soupir... un rire... un léger chantonement... un hurlement... une mélodie... chantez les sons des voyelles... »

(Attendez. Dans un nouveau groupe, il peut y avoir un silence de quelques instants. Peu à peu, quelqu'un va commencer à soupirer, ou à chantonner doucement. D'autres vont suivre progressivement. Le chant peut se développer et devenir un chantonement fort, ou se gonfler en une vague de notes chantées à gorge déployée. Certains peuvent commencer à glousser, aboyer ou hurler comme des animaux, s'ils se sentent enclin à cela. Le chant peut culminer subitement, et tomber dans le silence, ou il peut s'élever et retomber en plusieurs vagues de pouvoir. Laissez-le se diriger de lui-même.

Lorsque tout le monde est silencieux, laissez un moment de relaxation paisible. Avant que le groupe n'ait le temps de s'agiter, rendez l'énergie à la terre comme dans l'exercice 7.

Exercice 7 : Rendre le pouvoir à la terre, © traduction Kirei

(On appelle aussi cette technique 'grounding', c'est une des bases de la magie. Le pouvoir doit être rendu à la terre chaque fois qu'il est soulevé. Autrement, la force que nous ressentons comme de l'énergie de vitalité peut dégénérer et devenir de la tension nerveuse et de l'irritabilité. Dans les exercices précédents, nous rendions l'énergie à la terre en l'aspirant et en la laissant couler à travers nous jusqu'à la terre. Cette technique est très souvent utile lorsque l'on travaille seul.)

« Maintenant laissez-vous tomber sur le sol et détendez-vous. Placez les paumes de vos mains à plat sur le sol. Laissez le pouvoir couler à travers vous jusqu'à la terre. » (Même si vous vous réunissez dans un appartement au quinzième étage, visualisez l'énergie coulant jusqu'au sol.) « Détendez-vous et laissez la force couler à travers vous... laissez-la couler au plus profond de la terre... où elle sera nettoyée et renouvelée. Décontractez-vous et laissez-vous aller paisiblement. »

*Ces cinq exercices contiennent l'essentiel d'un rituel de l'Art. Le cercle est projeté en se tenant les mains, l'énergie est soulevée, partagée, et rendue à la terre. On partage ensuite généralement de la boisson et de la nourriture ensuite, la magie, ça creuse ! Lorsque la coupe passe, des toasts sont lancés et les personnes présentes expriment leur gratitude envers la Déesse pour les bonnes choses qui leur sont arrivées. Cette partie de la réunion est détendue et informelle, un bon moment pour partager les impressions et discuter de ce qui s'est passé. Les gens peuvent bouger dans le cercle à ce moment, mais la réunion **doit** être clôturée de façon formelle avant que qui que ce soit ne rentre chez lui. Les réunions qui se terminent sans cadre laissent les participants sans le sentiment que le travail soit terminé et complet. Si on a pratiqué la magie, l'énergie absorbée peut alors se transformer en anxiété et en irritation, au lieu de devenir paix et vitalité. Une réunion peut être terminée simplement en se tenant par la main et en disant tous ensemble :*

*Le cercle est ouvert, mais entier,
Que la paix de la Déesse soit dans nos cœurs ;
Nous nous sommes réunis dans la joie, et nous quittons dans la joie
Nous nous retrouverons dans une joie plus grande encore. Soyez bénis.*

Un baiser circule autour du cercle (dans le sens des aiguilles d'une montre)

Partager des poèmes, des chansons, des histoires, des photos et du travail créatif dans le cercle aide aussi à construire un sentiment de proximité.

Voici un des exercices que nous employons pour commencer à ouvrir notre voix intérieure et à nous débarrasser des blocages qui nous empêchent de nous exprimer :

Exercice 8 : Transe par association de mots, © traduction Kirei

(Chacun devrait être allongé ou dans une position confortable. Eteignez les lumières. Commencez par une Respiration de Groupe - exercice 4. Lorsque tout le monde est détendu, commencez :)

« Maintenant nous allons faire le tour du cercle, dans le sens des aiguilles d'une montre. Je vais commencer par dire un mot, et la personne suivante prononcera le premier mot qui lui viendra à l'esprit. Alors la personne suivante répondra à ce mot et ainsi de suite, tout autour du cercle. Ne pensez pas au mot, détendez-vous simplement, respirez profondément, et laissez-le venir. »

(Commencez. La séquence peut prendre cette forme :)

« vert / petit pois / soupe / chaud / froid / glace / neige / blanc / noir / oiseau / voler / ciel / étoilé / nuit / sombre »

(Après quelques tours :)

« Maintenant nous allons répéter le mot que la dernière personne a prononcé avant d'ajouter le nôtre. »

(La séquence peut prendre cette forme :)

« sombre grotte / grotte ensevelir / ensevelir profond / profond mer / mer vague / vague drapeau / drapeau étoile / étoile lumière / lumière rayon / rayon soleil »

(Après quelques tours :)

« Maintenant nous allons répéter les deux derniers avant d'ajouter le nôtre. »

(Maintenant la séquence peut prendre cette forme :)

« rayon soleil briller / soleil briller jour / briller jour pour toujours / jour pour toujours nuit / pour toujours nuit ciel / nuit ciel étoile / ciel étoile lumière »

(Il s'agit d'une invocation que nous utilisons effectivement, qui a été créée par un groupe pendant cet exercice. Alors que la transe continue, les mots deviennent des entités en elles-mêmes. Les combinaisons forment des scènes changeant constamment, qui passent comme l'éclair devant notre oeil intérieur. Petit à petit, le cycle va s'arrêter et les personnes décriront simplement ce qu'elles voient :)

« Je vois un ciel sombre, parsemé d'un million d'étoiles - l'une d'elles file et traverse le ciel... »

« Je vois une comète flamboyante, avec une traîne dorée derrière elle... »

« Je vois la queue d'un paon avec des yeux irisés... »

« Je vois un oeil qui me regarde... »

« Je vois un visage, le visage sombre d'une belle femme... »

(Les descriptions peuvent être élaborées ou plus simples. Certains obtiendront des visions percutantes, d'autres entendront des sons ou expérimenteront de nouvelles sensations. Quelques personnes peuvent même tomber dans le sommeil. Après un certain temps, le groupe deviendra silencieux, chaque membre flottant dans sa propre vision. Laissez du temps pour que chacun fasse l'expérience de son monde intérieur, puis dites :)

« Maintenant respirez profondément et dites au revoir à vos visions. Dans un instant, nous allons ouvrir les yeux et nous réveiller, pleinement et complètement, nous nous sentirons rafraîchis et renouvelés. Je vais compter jusqu'à trois, nous ouvrirons les yeux et nous nous réveillerons. Maintenant respirez profondément... inspirez... expirez ... un... deux... trois... Ouvrez les yeux et réveillez-vous, rafraîchis et renouvelés. »

C'est extrêmement important de ramener tout le monde à la conscience ordinaire. Allumez les lumières et changez complètement l'atmosphère. Partagez à manger et à boire (mais pas d'alcool); bougez et discutez. Autrement, les participants risquent de rester légèrement dans l'état de transe, état qui devient vite épuisant et déprimant.

C'est particulièrement efficace pour développer l'imagination créative et on peut donc l'utiliser aussi bien dans des cours d'art ou d'écriture qu'au sein d'un coven.

Le rituel est en partie une question de représentation, de théâtre. Certaines personnes se réjouissent de cet aspect de la Sorcellerie, d'autres deviennent timides et figées. Les membres les plus discrets peuvent canaliser l'énergie d'autres manières. Brook, par exemple, ne veut que rarement projeter le cercle ou invoquer la Déesse, mais quand elle chante, sa voix, d'habitude plaisante mais ordinaire, devient un canal surnaturel, plus qu'humain pour le pouvoir.

L'apprentissage magique varie grandement de coven en coven, mais sa finalité est toujours la même : ouvrir la conscience à la lumière des étoiles, cette « autre-manière-de-savoir », qui appartient à l'hémisphère droit du cerveau et qui nous permet d'entrer en contact avec le Divin à l'intérieur de nous. Le débutant doit développer quatre capacités : la relaxation, la concentration, la visualisation et la projection.

La relaxation est importante car une quelconque forme de tension peut bloquer l'énergie. La tension musculaire est ressentie sous la forme d'un stress mental ou émotionnel, et les stress émotionnels causent des tensions physiques et musculaires, un état de malaise. Le pouvoir qui tente de circuler à travers un corps tendu est comme un courant électrique tentant de forcer le passage d'une ligne de résistance. La plus grande partie de la puissance est perdue en chemin. La relaxation physique semble également transformer les schémas des ondes cérébrales et activer des centres qui ne sont pas habituellement utilisés.

Exercice 9 : Relaxation, © traduction Kirei

(Cet exercice peut être pratiqué en groupe, ou avec un partenaire. Commencez par vous allonger sur le dos. Ne croisez ni les bras ni les jambes. Desserrez tout vêtement serré.)

« Afin de comprendre ce que l'on ressent à être détendu, il faut d'abord expérimenter la tension. Nous allons d'abord bander chaque muscle de notre corps, l'un après l'autre, et maintenir la tension jusqu'à ce que nous détendions notre corps en entier dans une respiration. Ne tendez pas vos muscles au point de risquer la crampe, mais tendez-les doucement.

« Commencez avec vos orteils. Tendez les orteils du pied droit.... Puis ceux de votre pied gauche. Tension du pied droit.... et du pied gauche.... Votre cheville droite.... et votre cheville gauche....

(Continuez avec le reste de votre corps, partie après partie. De temps en temps, pensez à tendre les groupes de muscles pour qu'aucun ne reste lâche.)

« Maintenant tendez les muscles de la tête. Tout votre corps est tendu.... Ressentez cette tension dans chaque partie de votre corps. Tendez tous les muscles qui pourraient s'être relâchés. Maintenant respirez profondément... inspiration (pause)... expiration.... Et.... Relaxation.

Laissez tout votre corps se détendre. Vous êtes complètement et totalement détendu.

(En chantonant doucement)

« Vos doigts sont détendus et vos orteils sont détendus. Vos mains sont détendues, et vos pieds sont détendus. Vos poignets sont détendus, et vos chevilles sont détendues. (Et ainsi de suite, le long de tout le corps. Périodiquement faites une pause et dites :)

« Vous êtes complètement et totalement détendu. Complètement et totalement détendu. Votre corps est léger, il est comme de l'eau qui fonderait pour se mêler à la terre. Laissez-vous dériver et flotter dans cet état de relaxation. Si des soucis ou des angoisses venaient à déranger votre paix, imaginez qu'ils transpirent de votre corps comme de l'eau et se mêlent à la terre. Vous vous sentez guéri et renouvelé. »

(Restez dans cet état de relaxation profonde pendant dix à quinze minutes. Il est bénéfique de pratiquer cet exercice quotidiennement, jusqu'à ce que vous puissiez vous détendre complètement en vous allongeant simplement et en vous laissant aller. Les personnes ayant des difficultés à dormir trouveront cela très utile. Cependant, ne vous laissez pas aller à l'endormissement. Vous entraînez votre esprit à rester attentif tout en étant détendu. Par la suite, vous utiliserez cet état pour le travail en transe, ce qui sera bien plus difficile si vous n'avez pas pris l'habitude de rester éveillé. Si vous pratiquez ceci la nuit, avant de dormir, asseyez-vous, ouvrez les yeux, et terminez consciemment l'exercice avant de vous assoupir.

Beaucoup d'autres exercices peuvent être pratiqués plus efficacement s'ils le sont dans un état de relaxation profonde. Faites des essais pour savoir ce qui est le plus efficace pour vous.)

La visualisation est la capacité à voir, entendre, sentir, toucher et goûter avec les sens intérieurs. Nos yeux physiques ne voient pas, ils transmettent simplement au cerveau des influx nerveux déclenchés par des stimuli légers. C'est le cerveau qui voit, et il peut voir des images intérieures aussi clairement que ce qui se trouve dans le monde extérieur. En rêve, les cinq sens sont en éveil. Avec de l'entraînement, la plupart des gens peuvent développer la capacité à utiliser leurs sens intérieurs de façon très vive, tout en étant éveillé.

Certaines personnes voient naturellement des images; d'autres peuvent entendre ou ressentir des impressions. Peu nombreux sont les gens qui trouvent la visualisation difficile ou impossible, mais la plupart se rendent compte qu'en s'exerçant elle est de plus en plus facile à obtenir.

La visualisation est importante car c'est à travers ces images intérieures et ces sensations que nous communiquons avec notre Moi enfantin et notre Moi profond. Lorsque les sens intérieurs sont pleinement éveillés, nous pouvons avoir des visions d'une extraordinaire beauté, sentir les fleurs de l'Île des Pommes, goûter l'ambroisie, et entendre les chants des Dieux.

Exercice 10 : Se relier à la terre et se centrer, © traduction Dorian

Avant de commencer un exercice de visualisation, nous devrions nous relier à la terre et nous centrer sur nous-mêmes. C'est encore une des techniques basiques du travail magique. Se relier à la terre signifie établir une connexion énergétique avec la terre. L'exercice de l'Arbre de vie est une méthode pour se relier à la terre. Une autre est de visualiser une corde ou un poteau partant de la base de votre colonne vertébrale jusqu'au centre de la terre. Centrez-vous en alignant votre corps sur son centre de gravité.

Respirez à partir de votre centre – de votre diaphragme et de votre abdomen.

Sentez l'énergie monter de la terre et vous emplir.

Se relier à la terre est important parce que cela vous permet de puiser la vitalité de la terre, plutôt que d'épuiser la vôtre. Quand on canalise l'énergie, cela sert comme un paratonnerre psychique – les forces vous traversent pour atteindre la terre, plutôt que d'« éteindre » votre esprit et votre corps.

Exercice 11 : Visualisation simple, © traduction Kirei

Cet exercice s'adresse à ceux qui ont des difficultés à visualiser. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Fermez les yeux et imaginez que vous regardez un mur blanc ou un écran vierge. Entraînez-vous à visualiser des formes géométriques simples : une ligne, un point, un cercle, un triangle, une ellipse, et ainsi de suite.

Quand vous pourrez voir clairement ces formes, visualisez l'écran en couleur : rouge, jaune, bleu, orange, vert, violet et noir, tour à tour. Il peut être utile de regarder auparavant un objet coloré les yeux ouverts, puis fermez les yeux et voyez mentalement la couleur.

Pour finir, entraînez-vous à visualiser les formes géométriques dans des couleurs variées. Changez les couleurs et les formes jusqu'à ce que vous puissiez les voir mentalement à volonté.

Exercice 12 : La pomme, © traduction Kirei

Visualisez une pomme. Tenez-la dans votre main, faites-la tourner, sentez-la. Sentez sa forme, sa taille, son poids, sa texture. Remarquez la couleur, le reflet de la lumière sur sa peau. Approchez-la de votre nez et sentez-la. Croquez-la, goûtez-la ; entendez le bruit lorsque vos dents s'enfoncent dans sa chair. Mangez la pomme, sentez chaque bouchée descendre dans votre gorge. Voyez comme elle rapetisse. Quand vous l'aurez mangée jusqu'au trognon, laissez-la disparaître.

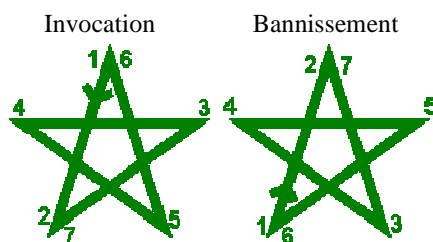
Répétez cet exercice avec d'autres aliments. Une boule de glace dans un cornet est aussi un excellent sujet.

Exercice 13 : Le pentacle, © traduction Dorian

Visualisez une flamme bleue vacillante traçant une ligne, comme la flamme d'un brûleur Bunsen à gaz. Maintenant, tracez mentalement un pentacle, une étoile à cinq branches avec la pointe en haut, dans une direction d'invocation, en partant du haut et en descendant vers la gauche (voir illustration.) Regardez la flamme bleue le former. Gardez l'image à l'esprit pendant quelques instants.

Maintenant tracez-le à nouveau, dans la direction du bannissement, en partant du coin gauche en bas et en montant. A ce moment là, regardez-le disparaître.

Pratiquez cet exercice jusqu'à ce que cela devienne facile. Cette visualisation fait partie de la projection du cercle.



Exercice 14 : Le nœud, © traduction Dorian

Visualisez-vous faisant un nœud, n'importe quel nœud à condition que vous puissiez le faire facilement dans la réalité. N'essayez pas de voir une image mentale de vous-même de l'extérieur ; soyez plutôt vous-même dans l'image.

Voyez vos mains bouger et sentez la corde. Sentez chaque mouvement que vous devez faire, formez le nœud et sentez le cordon se resserrer.

Cette visualisation est utilisée pour lier les sorts.

La concentration est la capacité à se focaliser sur une image, une pensée, ou une tâche, à réduire notre champs de conscience et à nous couper de toute distraction. Comme un muscle, elle se renforce par l'entraînement.

De nombreuses personnes aujourd'hui pratiquent des formes de méditation – le yoga oriental, le zen, la méditation transcendantale – qui sont excellentes pour développer la concentration. Plus vous pratiquez la visualisation, plus il vous sera facile de vous concentrer sur ces images. Les trois exercices suivants vous aideront à améliorer votre focalisation intérieure.

Exercice 15 : La méditation de la bougie, © traduction Kirei

Dans une pièce calme et sombre, allumez une bougie. Reliez-vous à la terre, centrez-vous et regardez fixement mais calmement la bougie. Respirez profondément et laissez-vous réchauffer par la lumière de la bougie. Laissez son rayonnement paisible vous emplir complètement. Si des idées viennent à la surface de votre esprit, ressentez-les comme venant de l'extérieur. Ne laissez pas l'image de la flamme se dédoubler, concentrez bien votre regard. Restez ainsi pendant au moins cinq à dix minutes, puis détendez-vous.

Exercice 16 : Le diamant, © traduction Dorian

De nouveau, allumez une bougie dans une pièce sombre et tranquille. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Concentrez-vous sur la bougie, et visualisez un diamant au centre de votre front, entre et juste au-dessus de vos sourcils. Le diamant réfléchit la lumière de la bougie, et la bougie reflète la lumière du diamant. Sentez la réverbération de l'énergie. Tenez au moins cinq à dix minutes, puis détendez-vous.

Exercice 17 : Miroir, miroir, © traduction Kirei

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Devant un miroir, regardez fixement vos yeux. Concentrez-vous sur l'espace entre vos deux yeux. Répétez votre nom, encore et encore. A nouveau si des idées viennent à la surface de votre esprit, ressentez-les comme étant à l'extérieur de vous. Après cinq ou dix minutes, détendez-vous.

La projection est la capacité à envoyer de l'énergie hors de soi. Cela vient assez naturellement pour la plupart des gens, dès qu'ils sont conscients de la sensation que cela procure. Le terme « projection » est aussi utilisé dans un autre sens et correspond à la capacité à voyager « hors de son corps ». Nous parlerons de cette forme de

projection dans le chapitre neuf. Avec l'exercice de l'Arbre de Vie et lors de la Respiration de Groupe et du Chant de Pouvoir nous avons déjà fait l'expérience de la sensation d'envoyer de l'énergie. Voici deux autres exercices:

Exercice 18 : La pierre, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Imaginez que vous êtes debout sur une plage, regardant au-dessus des vagues. Dans votre main la plus forte, vous tenez une lourde pierre. Levez-la, inspirez, et lorsque vous expirez, lancez-la ! Regardez-la tomber dans la mer en éclaboussant juste sous l'horizon.

Maintenant relevez les yeux. Prenez conscience que vous pouvez voir l'horizon deux fois plus loin. Mentalement étendez votre vue. Dans votre main, vous tenez une pierre deux fois plus grosse que la première. A nouveau, prenez une profonde respiration, et quand vous expirez, lancez-la de toutes vos forces. Regardez-la tomber et éclabousser dans les vagues au loin.

A nouveau, relevez les yeux et prenez conscience que vous pouvez voir l'horizon deux fois plus loin. Dans votre main, vous tenez une pierre deux fois plus grosse que la précédente. Inspirez profondément, et alors que vous expirez, lancez-la ! Regardez-la tomber.

Pratiquez cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez sentir la décharge d'énergie qui part avec la pierre.

Exercice 19 : Le marteau, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Visualisez un lourd marteau dans votre main. Un clou rebelle dépasse d'une planche devant vous. Avec toute ta puissance, enfoncez le clou dans la planche. Refaites-le trois fois en tout.

Avant chaque rituel il y a toujours une période de purification, pendant laquelle chaque participant se lave de ses soucis, des angoisses qui pourraient gêner sa concentration. Certains covens aspergent simplement chaque membre d'eau salée au moment de la projection du cercle. Dans de très grands rituels, c'est la seule méthode pratique. Mais pour de petits groupes et des travaux importants, nous utilisons un exercice méditatif plus intense appelé la Purification du Sel et de l'Eau.

Le sel et l'eau sont tous deux des éléments de purification. L'eau, bien entendu, lave. Le sel préserve de la pourriture et est un désinfectant naturel. L'océan, matrice de la vie, est constitué d'eau salée, il en est de même pour les larmes, qui nous aident à purifier le cœur du chagrin.



Chapitre 4 – Créer l'espace sacré

Exercice 20 : Purification par le Sel et l'Eau , © traduction Dorian

(C'est une des méditations individuelles de base qui devrait être pratiquée régulièrement. Pendant les périodes de grande anxiété ou de dépression ou quand on a de lourdes responsabilités, c'est une aide que de le pratiquer chaque jour.)

Remplissez une coupe avec de l'eau (utilisez votre calice rituel, si vous en avez un.) Avec votre athamé (ou autre outil), ajoutez trois doses de sel et mélangez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Asseyez-vous avec la coupe sur vos genoux. Laissez vos peurs, inquiétudes, doutes, haines, et déceptions à la surface de votre esprit. Regardez-les comme un courant boueux, qui coule hors de vous avec votre souffle et est dissout dans l'eau salée de la coupe. Prenez le temps de vous sentir profondément nettoyé.

Maintenant levez la coupe. Respirez profondément et sentez-vous aspirer le pouvoir de la terre (comme dans l'exercice de l'Arbre de vie.) Laissez le pouvoir passer dans l'eau salée, jusqu'à ce que vous puissiez le visualiser embrasé de lumière.

Buvez une gorgée d'eau. Alors que vous la sentez sur votre langue, ayez conscience que vous avez prît en vous le pouvoir de nettoyer, de soigner. Peur et malheur ont été transformés en pouvoir de changement.

Videz le reste de l'eau dans une rivière (hélas, en ces temps décadents la rivière la plus proche est généralement le bac de la cuisine).

Exercice 21 : Purification de groupe par le Sel et l'Eau , © traduction Kirei

Les membres du coven forment un cercle, l'encens et les bougies des directions sont allumées. La prêtresse se dirige vers l'autel, se relie à la terre et se centre. Elle prend la coupe d'eau dans sa main droite et dit : 'Sois bénie, ô toi créature d'eau.' Elle prend le bol de sel dans sa main gauche et dit : 'Sois bénie, ô toi créature de terre.' Elle les tend tous deux vers le ciel, les bras tendus ; et laisse le pouvoir affluer à l'intérieur d'eux en disant :

Sel et eau,
Intérieur et extérieur,
Ame et corps,
Soyez purifiés !
Bannissez tout ce qui est nuisible !
Accueillez tout ce qui est bon et curatif !
Par les pouvoirs de la vie, de la mort et de la renaissance
Qu'il en soit ainsi !

Elle les posent sur l'autel et prend son athamé de sa main la plus forte, en disant : 'Sois bénie, ô toi créature de l'Art.' Elle verse trois doses de sel dans l'eau et mélange dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en disant :

Que cet athamé soit purifié,
Et que ces outils et cet autel soient purifiés,

alors elle en jette quelques gouttes sur l'autel, puis salue le ciel et la terre :

Aux noms de la Vie et de la Mort, qu'il en soit ainsi !

Elle porte alors la coupe à son cœur et charge l'eau de son pouvoir. Lorsqu'elle peut la sentir luire, elle retourne au cercle. La coupe est passée de main en main et chacun procède à sa purification personnelle. Les autres chantent doucement. Dans un groupe plus grand, trois ou quatre coupes sont chargées en même temps, sinon la coupe peut mettre des heures à faire le tour du cercle.

Lorsque la coupe revient à la Prêtresse, elle envoie un baiser autour du cercle. Alors elle commence à projeter le cercle.

Exercice 22 : Bannissement, © traduction Kirei)

Après la purification, la Prêtresse prend l'épée ou l'athamé et se place au centre du cercle. Elle pointe la lame vers la terre et le ciel et dit, puissamment,

Esprits démoniaques,
Etres inamicaux,
Invités indésirables,
Allez-vous en !
Laissez-nous, quittez cet endroit, quittez ce cercle,
Que les Dieux puissent entrer.
Allez, ou soyez bannis vers l'obscurité du dehors !
Allez, ou soyez noyés dans l'abysse !
Allez, ou soyez brûlés dans les flammes !
Allez, ou soyez déchirés par la tornade !
Par les puissances de la vie, de la mort et de la renaissance,

Tous les membres du coven crient ensemble:

Nous vous bannissons ! Nous vous bannissons ! Nous vous bannissons !
Allez vous en !

Tout le monde crie, hurle, tape des mains, sonne les cloches, et fait du bruit pour épouvanter et faire fuir les forces négatives.

L'Est

L'Est correspond à l'élément Air, à l'esprit, l'aube, le printemps, aux couleurs pâles et éthérées, au blanc et au violet, à l'aigle et aux oiseaux qui volent haut dans le ciel, et au pouvoir du savoir. Ses outils sont l'athamé et l'épée, qui peuvent être employés de façon interchangeable. L'athamé est traditionnellement un couteau à manche noir et à double tranchant, mais on peut utiliser tous types de couteaux du couteau de cuisine au couteau suisse complet avec tire-bouchon intégré, indispensable pour ouvrir le vin rituel. La plupart des Sorcières ne possèdent pas d'épée, elles ont un effet théâtral dans les grands rituels ouverts mais sont gênantes dans des endroits plus confinés.

Exercice 23 : La méditation de l'air, © traduction Kirei

Regardez vers l'est. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Respirez profondément et soyez attentif à l'air qui entre et sort de vos poumons. Ressentez cela comme le souffle de la Déesse et intégrez sa force de vie, l'inspiration de l'univers. Laissez votre respiration se mêler aux vents, aux nuages, aux grands courants qui balayent la terre et l'océan au rythme de la rotation de la terre. Dites « Salut Arida, lumineuse Dame de l'Air ! »

Exercice 24 : La méditation de l'athamé ou de l'épée, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Tenez votre athamé ou l'épée dans votre main la plus forte. Respirez profondément et aspirez le pouvoir de l'air, le pouvoir de l'esprit. Le pouvoir de cet outil est celui du discernement, il sert à tracer des lignes, délimiter, faire des choix, et les mener à bien. Souvenez-vous des choix que vous avez fait et accompli en dépit des difficultés. Sentez la capacité de votre esprit à influencer les autres et le poids de votre responsabilité, afin de ne jamais abuser de ce pouvoir. Vous avez la force d'agir moralement, en accord avec ce que vous croyez. Laissez le pouvoir de votre intelligence, de votre courage moral, inonder votre outil.

Le Sud

Le Sud correspond à l'élément Feu, à l'énergie ou à l'esprit, au midi, à l'été, aux rouges et oranges intenses, au lion solaire et à la qualité de la volonté. Son outil est la baguette, qui peut être une branche effilée de coudrier, un robuste bâton de chêne, ou un morceau de bois flotté, formé par magie. La baguette est employée pour diriger l'énergie, le cône de pouvoir, et pour invoquer le Dieu et la Déesse.

Exercice 25 : La méditation du feu, © traduction Kirei

Regardez vers le sud. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Soyez conscient des étincelles électriques qui parcourent vos nerfs en sautant de synapse en synapse. Ayez conscience de la combustion dans chacune de vos cellules, quand la nourriture est brûlée pour libérer de l'énergie. Laissez votre propre feu ne faire qu'un avec la flamme des bougies, le feu de joie, le feu de la cheminée, les éclairs, la lumière des étoiles et les rayons du soleil, qu'un avec l'esprit lumineux de la Déesse. Dites « Salut Tana, Déesse du Feu ! »

Exercice 26 : La méditation de la baguette, © traduction Kirei

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Tenez votre baguette dans votre main la plus forte. Respirez profondément, et sentez le pouvoir du feu, de l'énergie. Ressentez que vous êtes un canal d'énergie. Vous pouvez changer l'esprit en matière, l'idée en réalité, le concept en forme. Sentez votre propre pouvoir de créer, de faire, d'être un agent du changement. Soyez attentif à votre volonté - votre pouvoir de faire ce que vous devez, de proposer un objectif et de travailler dans sa direction. Laissez votre volonté inonder votre baguette.

L'Ouest

L'Ouest correspond à l'élément Eau, aux émotions, au crépuscule, à l'automne, aux bleus, gris, violets foncés, verts marins, aux serpents de mer, dauphins, poissons, au pouvoir d'oser. De l'Ouest nous vient le courage d'affronter nos plus profonds sentiments. Son outil est la coupe ou le calice, qui contient l'eau salée ou la boisson rituelle.

Exercice 27 : La méditation de l'eau, © traduction Kirei

Regardez vers l'ouest. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Sentez comme le sang couler dans les rivières de tes veines, sentez les marées liquides dans chacune des cellules de votre corps. Vous êtes liquide, une goutte coagulée venue de l'océan primordial qui est la matrice de la Grande Mère. Trouvez en vous les calmes étangs de la tranquillité, les rivières de sentiments, les marées de puissance. Enfoncez-vous profondément dans la source de votre esprit intérieur, au delà de la conscience. Dites « Salut Tiamat, Serpent des Abysses de l'Eau ! »

Exercice 28 : La méditation de la coupe, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Tenez votre coupe serrée entre les deux mains. Respirez profondément, et sentez le pouvoir de l'eau. Soyez attentif au courant de vos émotions : amour, colère, peine, joie.

La coupe est le symbole nourricier, la poitrine débordante de la Déesse qui nourrit toute vie. Ayez conscience de ce qui vous nourrit, de la manière dont vous nourrissez les autres. Le pouvoir de sentir est le pouvoir d'être humain, d'être réel, d'être entier. Laissez la force de vos émotions inonder la coupe.

Le Nord

Le Nord est considéré comme la direction la plus puissante. Comme le soleil n'atteint jamais l'hémisphère Nord, c'est la direction du Mystère, de l'invisible. L'Etoile Polaire est le centre autour duquel le ciel tourne. Les autels font face au Nord dans l'Art. Le Nord correspond à la terre, au corps, à minuit, à l'hiver, au marron, au noir, au vert de la végétation. Du Nord nous vient le pouvoir d'être silencieux, d'écouter autant que de parler, de garder des secrets, de savoir ce que l'on ne doit pas dire. La Déesse en tant que Sombre Vierge, la Nouvelle Lune qui n'est pas encore visible, et le Dieu en tant que Taureau Sacré sont les totems du Nord, et son outil est le pentacle, le symbole primordial de l'Art. Une étoile à cinq branches, la pointe vers le haut, se tient dans le cercle de la Pleine Lune, le pentacle peut être gravé sur un plateau de céramique vernie, ou modelé en pâte à sel – pâte à pain additionnée de sel. Il est employé pour mettre l'énergie à la terre ou pour servir d'assiette pour servir les gâteaux sacrés.

Exercice 29 : La méditation de la terre, © traduction Kirei

Regardez vers le nord. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Sentez vos os, votre squelette, la solidité de votre corps. Soyez conscient de votre chair, de tout ce que l'on peut toucher et ressentir. Ressentez la force de la gravité, votre poids, votre attraction vers la terre, qui est le corps de la Déesse. Vous êtes un élément de la nature, une montagne en mouvement. Fusionnez avec tout ce qui vient de la terre : l'herbe, les arbres, les céréales, les fruits, les fleurs, les animaux, les métaux et les pierres précieuses. Retournez à la poussière, au compost, à la boue, et dites « Salut Belili, Mère des Montagnes ! »

Exercice 30 : La méditation du pentacle-Les 5 étapes de la vie, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Tenez votre pentacle dans vos deux mains. Respirez profondément, et ressentez le pouvoir de la terre, du corps. Le pentacle est votre propre corps, quatre membres et une tête. Ce sont les cinq sens, à la fois intérieur et extérieur. Ressentez votre pouvoir pour voir, pour entendre, pour sentir, pour goûter, pour toucher. Le pentacle est constitué des quatre éléments plus le cinquième - l'essence. Ce sont également les cinq étapes de la vie, chacune représente un aspect de la Déesse.

- 1 La Naissance : le commencement, le temps de devenir un être.
- 2 L'Initiation : l'adolescence, le temps de l'individuation.
- 3 L'Amour mûrissant : le temps de l'union avec l'autre, de pleine maturité, la sexualité, la responsabilité et l'amour.
- 4 La Sérénité : Le temps de l'âge avancé, de la réflexion, de l'intégration, de la sagesse.
- 5 La Mort : le temps de la fin, du lâcher-prise, d'avancer vers la renaissance.

Regardez votre pentacle, ou tracez-en un sur une feuille de papier. Marquez les cinq étapes, dans le sens horaire, autour pentacle et expérimentez chacune des étapes l'une après l'autre, tel qu'elles arrivent dans le cycle d'une vie et au sein de chacun nouvelle activité ou relation. Tracez les lignes entrelacées et méditez sur leurs significations. L'Amour est reliée à la Naissance et à la Mort, la Mort est reliée à l'Amour et à l'Initiation.

Dans l'alphabet Goïdélique* des arbres, chacune des cinq étapes a été symbolisée par les arbres, dont les noms commencent par l'une des cinq voyelles :

- A: La Naissance - ailm, l'épicéa
- O: L'initiation - onn, l'ajonc
- U: L'amour - ura, la bruyère
- E: La Sérénité - eadha, le peuplier blanc
- I : La Mort - idho, l'if

Chantez le son des voyelles et sentez le pouvoir de chaque étape l'une après l'autre.
Touchez votre corps avec le pentacle, et laissez-y s'écouler la force vitale de votre propre chair.

* Goïdelique se réfère aux Celtes Gaéliques (Irlandais, Ecosais et habitants de l'Ile de Man), en opposition aux Celtes Brythoniques (Gallois, Cornouaillais et Bretons).

Exercice 31 : Le pentagramme de fer, © traduction Dorian

(Un pentagramme est un pentacle tracé ou écrit. C'est un outil de méditation de la tradition Féri et un important exercice d'entraînement.)

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Dans votre Livre des Ombres, tracez un pentacle avec des lignes entrelacées et marquez les points, en ordre, dans le sens des aiguilles d'une montre : « Sexe », « Moi », « Passion », « Fierté », et « Pouvoir ».

Le sexe est la manifestation de l'énergie de la force vitale, pulsion motrice de l'univers. C'est la polarité, l'attraction du Dieu et de la Déesse, la pulsation qui soutient l'univers, l'harmonie orgasmique et extatique qui chante dans chaque être.

Le Moi est l'identité, l'individualité. Chacun d'entre nous est une unique manifestation de la Déesse, et cette individualité est hautement encouragée dans l'Art. L'amour du Moi est la fondation de tout l'amour. « Célébrez-vous vous-même, et vous verrez que le Moi est partout ».

La Passion est la force de l'émotion qui donne couleur, profondeur et vitalité à la vie. La joie, la peine, l'extase, la colère, la peur, le chagrin, l'amour - la Déesse se manifeste dans toutes les émotions humaines. Nous ne pouvons ressentir aucune d'elles dans toute leur intensité, à moins que nous soyons décidés à toutes leur faire face.

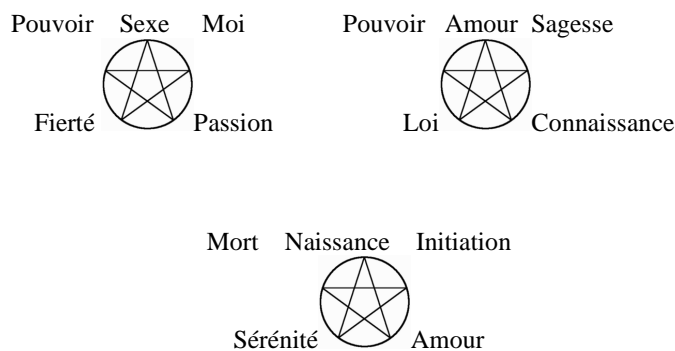
La Fierté nous encourage à créer, à faire, à partager, à grandir et à profiter des fruits légitimes de ce que nous avons réussi. La vraie fierté n'est pas basée sur la comparaison ou la compétition ; c'est un sens absolu de notre propre valeur intérieure. La fierté amène la responsabilité d'agir en accord avec notre respect et celui des autres.

Le Pouvoir est l'énergie, la force intérieure, non pas le pouvoir sur les autres. Quand les cinq points sont en équilibre, la force de vie circule librement, nous remplissant de vitalité. Le Pouvoir est l'intégrité, la créativité, le courage : la marque d'une personne qui est complète.

Méditez un après l'autre chacun des points et explorez les liens et connexions : « Sexe - Passion », « Moi - Fierté », « Passion - Pouvoir », et ainsi de suite. Allongez-vous avec les bras et les jambes écartés en forme d'étoile. Laissez votre tête et chacun de vos membres être un point du pentacle. Lorsque vous « aurez relié tous les points », ils seront tous en équilibre. Si certains points sont plus faibles, travaillez pour développer ces qualités. Absorbent la puissance du pentagramme de fer.

Exercice 32 : Le pentagramme de perle, © traduction Kirei

Le pentagramme de perle est un outil de méditation, tout comme le Pentagramme de Fer. Ces branches sont : l'Amour, la Sagesse, la Connaissance, la Loi et le Pouvoir.



Commencez comme pour le Pentagramme de Fer.

L'amour est l'énergie motrice de la vie. Il est à la fois aveuglement érotique et profondément personnel, une attention passionnée, fière et puissante pour soi-même et les autres. Il est la loi de la Déesse et l'essence de la magie.

La sagesse et la connaissance sont plus faciles à comprendre ensemble. La connaissance est l'apprentissage, le pouvoir de l'esprit à comprendre et décrire l'univers. La sagesse consiste à savoir appliquer ou non la connaissance. La connaissance, c'est savoir ce que l'on peut dire ; la sagesse, c'est savoir si on peut le dire ou non. La connaissance donne des réponses, la sagesse pose les questions. La connaissance peut être enseignée, la sagesse naît de l'expérience, de nos erreurs.

La loi est la loi de la nature, et non pas la loi humaine. Lorsque nous brisons les lois naturelles, nous subissons les conséquences comme un résultat naturel de nos actions et non pas comme une punition. Si vous ne respectez pas la loi de la gravité vous tomberez. La magie suit la loi naturelle, elle n'en est pas exclue. Mais la loi de la nature peut être plus vaste et plus complexe qu'il n'y paraît.

Le pouvoir, à nouveau, est la puissance qui vient de l'intérieur, lorsque l'amour, la connaissance, la sagesse et la loi sont unis. Le pouvoir, enraciné dans l'amour et modéré par la connaissance, la loi et la sagesse, apporte croissance et guérison.

A nouveau, méditez sur chacun des points et sur les liens qui les unissent. Allongez-vous dans la position du pentacle, sentez les points devenir des parties de vous et prenez conscience de vos déséquilibres. Absorbent la beauté du Pentagramme de Perle.

Le Centre

Le centre du cercle est le point de transformation. Il correspond à l'essence pure, à ce qui est hors du temps, à la lumière transparente, au pouvoir d'aller, de bouger, de changer, de transformer. Son outil magique est le chaudron, qui peut être le traditionnel pot de fer à trois pieds, ou un bol de terre ou de métal. Le chaudron contient le feu : une bougie, de l'encens, des herbes à brûler, ou un feu de joie. Il peut aussi être une casserole, dans laquelle le feu transforme la nourriture que nous allons manger.

Exercice 33 : Méditation au sujet de la métamorphose, © traduction Kirei

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Murmurez doucement, encore et encore « Elle transforme tout ce qu'Elle touche, et tout ce qu'Elle touche est transformé. » Sentez les processus constants des changements en vous, dans votre corps, vos idées et émotions, votre travail et vos relations. Dans chaque pierre inerte, les atomes sont en perpétuel mouvement. Ressentez les changements tout autour de vous : les changements que vous avez effectués et ceux que vous avez l'intention de mettre en place. Même la fermeture de la méditation est une partie du processus de métamorphose qui est la vie. Dites « Salut, Kore, Toi dont le nom ne peut être prononcé, Eternelle métamorphosée ! »

Exercice 34 : La méditation du chaudron, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Tenez le chaudron dans vos deux mains. Respirez profondément et sentez le pouvoir de la transformation. Vous tenez le chaudron de Ceridwen, où la mort devient vie. Vous tenez le chaudron dans lequel a été préparé le breuvage qui accorde la connaissance et la compréhension. Le chaudron est la matrice de la Déesse, la terre gestative de toute naissance. Pensez à toutes les transformations que vous subissez chaque jour. En un instant, vous mourez et vous renaîsez un millier de fois. Sentez votre pouvoir de finir et commencer à nouveau, votre capacité de gestation, de création, de don de vie à de nouvelles choses et laissez ce pouvoir couler dans votre chaudron.

Les méditations sur les éléments sont une partie de l'apprentissage de chaque Sorcière. Après avoir fait l'expérience de l'énergie de chaque élément magique séparément, l'apprenti apprend à les combiner, pour se préparer à projeter un cercle.

Exercice 35 : l'exercice de visualisation du cercle, © traduction Dorian

(Vous pouvez vous allonger, vous asseoir confortablement, ou rester debout pour accomplir cet exercice. Faites face à chaque direction, soit mentalement, soit physiquement.)

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Faites face à l'Est. Visualisez votre athamé dans votre main la plus forte et tracez un Pentacle d'invocation (comme dans l'exercice 13). Regardez-le brûler d'une pâle flamme bleue. Dites : « Salut, Gardiens de la tour de l'Est, Puissances de l'Air. »

Traversez le pentacle et voyez un vent fort balayant une vaste plaine d'herbes ondoyantes. Respirez profondément, et sentez l'air sur votre visage, dans vos poumons, dans vos cheveux. Le soleil est en train de se lever et dans ses rayons, un aigle doré brille en volant vers vous. Quand vous êtes remplis avec le pouvoir de l'air, dites : « Salut et adieu, Puissances Brillantes. » Revenez à travers le pentacle.

Tournez-vous et faites face au Sud. A nouveau, tracez le pentacle d'invocation. Dites : « Salut, Gardiens de la tour du Sud, Puissances du Feu. »

Traversez le pentacle. Vous êtes sur le haut d'un plateau sous un soleil brûlant. Il est midi. Sentez la chaleur du soleil sur votre peau, absorbez son pouvoir. Dans le lointain, des lions d'un rouge doré se reposent au soleil. Quand vous vous sentez en harmonie avec le feu, dites : « Salut et adieu, Puissances Rayonnantes. » Revenez à travers le pentacle.

Tournez-vous et faites face à l'Ouest. A nouveau, tracez le pentacle d'invocation. Dites : « Salut, Gardiens de la tour de l'Ouest, Puissances de l'Eau. »

Traversez le pentacle. Vous êtes sur une falaise au-dessus d'une mer déchaînée. Sentez les embruns et la force des vagues. C'est le crépuscule et les vagues bleu-vert sont bordées de violet alors que le soleil disparaît. Les dauphins et les serpents de mer plongent et jouent dans l'écume. Quand vous vous sentez en harmonie avec le pouvoir de l'eau, dites : « Salut et adieu, Puissances Fluctuantes. » Revenez à travers le pentacle.

Tournez-vous et faites face au Nord. Tracez le pentacle d'invocation, dites : « Salut, Gardiens de la tour du Nord, Puissances de la Terre. »

Traversez le pentacle. Vous êtes au milieu d'un paysage fertile et luxuriant, sur les pentes d'une montagne. Autour de vous, il n'y a que de l'herbe verte qui pousse, nourrie par des sources fraîches et que des hauts arbres silencieux, alimentés par les minéraux et les nutriments de la terre. Dans le lointain, le blé ondule dans les champs fertiles. Des chèvres sauvages s'accrochent au-dessus de vous sur les hauteurs rocailleuses, tandis qu'en contre bas, des troupeaux d'animaux sauvages passent avec un bruit de tonnerre dans la plaine. C'est minuit; la lune est cachée mais les étoiles brillent. La grande Ourse et la petite Ourse entourent l'étoile polaire, le point central et fixe de la roue tournante du ciel, dites : « Salut et adieu, Puissances Silencieuses. »

Visualisez les quatre pentacles autour de vous dans un cercle de flammes bleues. Au-dessus de votre tête, il y a une étoile à huit branches. Respirez profondément et aspirez le pouvoir de l'étoile. Laissez-le vous emplir. Sentez-le couler dans chaque cellule de votre corps, la lumière, un cône de lumière s'étend autour de vous et s'enfonce profondément dans la terre. Remerciez l'étoile et laissez la lumière retourner à sa source. Ouvrez le cercle en visualisant les pentacles s'envoler dans l'espace.

Les outils sont habituellement conservés sur un autel, qui peut être ce que vous voulez depuis une commode ancienne sculptée à la main jusqu'à une boîte recouverte d'un morceau de tissu. Lorsqu'il est employé pour la méditation régulière et la pratique magique, l'autel se charge en énergie, un vortex de pouvoir. Généralement, l'autel d'une Sorcière fait face au Nord, et les outils sont posés dans leurs directions correspondantes. Des images de la Déesse et du Dieu, des coquillages, des graines, des fleurs, ou un miroir sont placés au centre.

Exercice 36 : Consécration d'un outil, © traduction Dorian

(Les outils peuvent être chargés – imprégnés avec de l'énergie psychique et consacrés dans un rituel de groupe, pendant une initiation ou individuellement. Je vais décrire le rite pour un athamé : pour les autres outils, faire simplement les modifications nécessaires.)

Préparez l'autel comme vous le voulez et allumez les bougies et l'encens. Commencez par la purification de l'eau et du sel et projetez le cercle en le visualisant. Demandez à la Déesse d'être avec vous.

Tenez votre athamé dans votre main la plus forte, et dites : « Sois Bénie, toi créature de l'art ». Faites la méditation de l'athamé ou de l'épée.

Touchez un à un chacun des symboles des quatre éléments avec votre athamé : l'encens pour l'Air, la baguette pour le Feu, la coupe pour l'Eau et le pentacle pour la Terre. Méditez sur le pouvoir de chaque élément, et visualisez ce pouvoir coulant dans l'athamé. Dites : « Sois chargé par le pouvoir de (Air, Feu, etc.) et sers-moi bien à (au) (Est, Sud, etc), entre les mondes, dans tous les mondes. Que ma volonté soit faite ».

Passez votre athamé dans la flamme de la bougie et touchez ensuite le chaudron central. Visualisez une flamme blanche le remplir et le charger. Dites : « Sois chargé par le centre de Tout, au-dessus et en-dessous, au travers et alentour, avec et sans. Sers-moi bien entre les mondes, dans tous les mondes. Qu'il en soit ainsi ! »

Tracez ou inscrivez vos symboles personnels sur la lame ou la poignée. Repassez par dessus avec votre salive, sueur, sang menstruel, ou tout autre sécrétion, pour créer le lien avec votre outil. Respirez au-dessus de lui et imaginez votre pouvoir personnel s'écoulant en lui.

Touchez-le avec votre cœur et vos lèvres. Elevez-le au ciel et pointez-le vers la terre.

Enroulez votre corde autour de lui (ou imaginez-le, si vous n'avez pas de corde) et visualisez un bouclier de lumière liant le pouvoir. Dites : « Que la corde t'entoure, que le pouvoir te lie, la lumière a été révélée, maintenant tout est scellé ».

Rendez le pouvoir à terre, remerciez la Déesse et ouvrez le cercle en remerciant chacune des directions et en visualisant la dissolution des pentacles.

En projetant un cercle, les représentations extérieures utilisées sont moins importantes que la puissance de la visualisation intérieure. Lorsque la Prêtresse appelle les Gardiens de l'Est, par exemple, elle sent le vent et voit le soleil se lever dans sa vue intérieure. Elle visualise également les pentacles enflammés et le cercle de lumière qui entoure le coven. Dans un coven fort, une personne pourrait accomplir les actions extérieures, mais tous visualiseraient intérieurement le cercle et s'harmoniseraient avec les éléments.

Les formes extérieures peuvent être très simples. Seul, il suffit de visualiser simplement un anneau de lumière blanche autour de la pièce, ou de se tourner dans chaque direction et de frapper un coup sur le mur. Un

groupe peut se prendre par les mains pour représenter le cercle, ou un membre peut marcher et faire le tour des autres. Le cercle peut être marqué à l'avance sur le sol à la craie, avec des cailloux, de la ficelle, des fleurs, des feuilles, des coquillages ou dessiné de manière invisible avec l'athamé.

Le champs d'énergie créé par un cercle peut également être utilisé comme protection. On peut le faire très simplement:

Exercice 37 : Le cercle magique protecteur, © traduction Kirei

Visualisez un cercle ou une bulle de lumière blanche autour de vous, dans laquelle l'énergie circule dans le sens des aiguilles d'une montre. Dites-vous qu'il s'agit là d'une barrière impénétrable que les mauvaises ondes ne peuvent traverser. Si vous en avez le temps, procédez à la Visualisation du Cercle ou appelez rapidement les quatre éléments tour à tour.

Exercice 38 : Un cercle de protection permanent, © traduction Dorian

(Un cercle de protection permanent peut être établi autour de votre maison ou de votre lieu de pouvoir. Le rituel suivant peut être pratiqué seul, ou avec un groupe dans lequel chaque personne porte un des objets).

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Marchez autour de votre maison dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec une cloche, un balai, et de l'eau salée. Sonnez la cloche pour éloigner les énergies négatives. Chassez au loin avec le balai les forces non souhaitées - ou utilisez la baguette pour les éloigner. Eclaboussez chaque ouverture - chaque fenêtre, porte, miroir et les principales sorties d'eau - avec l'eau salée. Aspergez aussi les coins de chaque pièce. Si nécessaire, pratiquez un bannissement comme dans l'exercice 22. Faites la purification de l'eau salée.

Maintenant marchez autour de votre maison dans le sens des aiguilles d'une montre, avec l'eau salée, l'athamé, et l'encens. Tracez un pentacle d'invocation devant chaque entrée avec l'athamé puis avec l'eau salée. Concentrez-vous pour former un sceau de protection qui ne peut être brisé. Finalement, avec l'encens, chargez chaque entrée et coin, pour inviter les bonnes forces à rentrer. Dites :

Sel et mer,
Du mal restez libre,
Feu et air,
Apportez tout ce qui est bon,
Autour et autour,
Le cercle est lié.

Projetez le cercle selon les règles, dans la pièce que vous utiliserez pour les rituels. Chantez et élevez le pouvoir pour remplir la maison de protection. Puis, remerciez la Déesse, mettez le pouvoir à la terre et ouvrez le cercle.

Vous pouvez renforcer le cercle de protection en le visualisant. A faire avant le travail magique et avant de dormir.

Le cercle est projeté, le rituel a commencé. Nous avons créé l'espace sacré, un espace convenable pour que les Dieux y entrent. Nous nous sommes purifiés et nous nous sommes centrés, nos attaches mentales sont rompues. Libérés de la peur, nous pouvons nous ouvrir à la lumière des étoiles. Dans le parfait amour et la parfaite confiance, nous sommes prêts à invoquer la Déesse.



Chapitre 5 – La Déesse

La Déesse Lune a trois aspects : lorsqu'Elle croît, Elle est la Vierge; une fois pleine, Elle est la Mère; et quand Elle décroît, Elle est la Vieille. L'apprentissage de chaque initié comporte des périodes de méditation sur la Déesse dans ses nombreux aspects. Je n'ai pas assez d'espace pour inclure tout cela, mais je vais partager avec vous les méditations sur les trois aspects de la lune :

Exercice 39 : Méditation à la lune croissante, © traduction Kirei

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Visualisez un croissant de lune argenté, incurvé vers la droite. Elle est le pouvoir du commencement, de la croissance et de la création. Elle est sauvage et indomptée, comme le sont les idées et les projets avant qu'ils ne soient modérés par la réalité. Elle est la page blanche, un champ qui n'a pas été

labouré. Sentez vos propres possibilités cachées et vos capacités latentes, votre pouvoir de commencement et de croissance. Voyez-la comme une fillette aux cheveux d'argent, qui court librement dans la forêt, sous la lune encore fine. Elle est la Vierge, éternellement chaste, qui n'appartient qu'à Elle-même. Appelez-la « Nimuë » et sentez Sa force en vous.

Exercice 40 : Méditation à la pleine lune, © traduction Kirei

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Visualisez la lune pleine et ronde. Elle est la Mère, la force d'accomplissement et de tous les aspects de la créativité. Elle nourrit ce que la Nouvelle Lune a commencé. Voyez Ses bras ouverts, Sa poitrine pleine, Sa matrice où la vie bourgeoine. Sentez votre propre force de soin, de don, de manifestation de tout ce qui est possible. Elle est la femme sexuelle ; son plaisir dans l'union est la force motrice qui nourrit toute vie. Ressentez cette force dans votre propre plaisir, dans votre orgasme. Sa couleur est le rouge sang, qui est la vie. Appelez-la par son nom « Mari » et sentez votre capacité à aimer.

Exercice 41 : Méditation à la lune descendante, © traduction Kirei

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Visualisez un croissant descendant incurvé vers la gauche, entouré par le ciel noir. Elle est la Vieille Femme qui a passé l'âge de la ménopause, la force de la fin, de la mort. Toutes choses doivent finir pour que leurs commencements soient accomplis. Le grain qui a été semé doit être récolté. La page blanche doit être détruite pour que le travail soit écrit. La vie se nourrit de la mort, la mort mène à la vie, dans cette connaissance se trouve la sagesse. La Vieille est la Femme Sage, infiniment âgée. Ressentez votre âge, la sagesse de l'évolution emmagasinée dans chaque cellule de votre corps. Acceptez votre propre force de fin, de perte en même temps que de gain, de destruction de tout ce qui stagne et pourrit. Voyez la Vieille enroulée dans son manteau noir, sous la lune décroissante. Appelez-la par son nom « Anu » et ressentez sa force dans votre propre mort.

De nombreuses formes et symboles représentent la Déesse. Les yeux, qui de façon schématique sont aussi des seins, symbolisent ses puissances nourricières et le don de la vision intérieure. Le croissant représente la lune : un croissant qui croît puis qui décroît, dos à dos, devient le labrys, ou la double hache, l'arme des cultures de la Déesse. Les triangles, les ovales, les losanges, les formes de l'appareil génital féminin, sont Ses symboles également. Durant son apprentissage, l'initié apprend à visualiser les symboles, à méditer sur eux et à jouer avec eux dans son imagination jusqu'à ce qu'ils lui révèlent leur sens directement. Tout symbole ou aspect de la Déesse peut faire l'objet d'une méditation, mais je n'ai d'espace que pour un seul exemple, alors je vais choisir la double spirale :

Exercice 42 : La double spirale, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Visualisez une double spirale. Quand vous la voyez clairement, laissez-la grandir jusqu'à ce que vous soyez debout en elle et suivez-la vers l'intérieur, dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela devient un dédale de hautes haies taillées, puis un labyrinthe de murs de pierre ; ces méandres tournants sont la voie de passage vers un secret caché. Comme vous vous déplacez à travers la spirale, le monde se dissout, les formes se dissolvent, jusqu'à ce que vous soyez dans le cœur secret où la naissance et la mort sont un. Le centre de la spirale brille ; c'est l'étoile polaire, et les bras de la spirale sont la voie lactée, une myriade d'étoiles tournant lentement autour du point central. Vous êtes dans le château en spirale, derrière le vent du nord. Explorez-le avec votre imagination. Regardez qui vous rencontrez, ce que vous apprenez. Vous êtes dans la matrice de la Déesse, flottant librement. Maintenant sentez-vous poussé et expulsé, sortant à travers la spirale, qui est maintenant le passage vaginal de la renaissance. Bougez dans le sens des aiguilles d'une montre à travers la double spirale de votre ADN. Maintenant il devient un vent tournoyant - volez avec lui. Laissez-le devenir la vrille entortillée d'une plante - un cristal - une coquille - un électron en orbite. Le temps est une spirale - les cycles sans fin se répètent, sans cesse mouvant. Reconnaissez dans la spirale la forme fondamentale de toute énergie. Quand vous émergez, laissez-la retourner à sa petite forme abstraite et symbolique. Remerciez et laissez-la disparaître.



Chapitre 7 – Symboles magiques

La visualisation que nous créons pour un sort devrait être ce que l'on désire obtenir finalement – et pas nécessairement les moyens par lesquels nous allons l'obtenir. Nous imaginons la victime d'un accident qui court sur la plage – pas les os qui se ressoudent. Nous nous focalisons sur notre destination, sans tenter de cartographier chacun des mouvements que nous ferons en chemin. Les sorts fonctionnent généralement de façon inattendue. Pour

éviter que le pouvoir ne cause du tort par inadvertance, nous lions le sort. Nous « fixons » la forme que nous avons créé, de manière à ce que l'énergie soit fixée dans le schéma que nous désirons.

Exercice 43 : Lier un sort, © traduction Kirei

Lorsque vous avez terminé de jeter un sort, visualisez-vous faisant un noeud avec une corde autour du symbole ou de l'image sur laquelle vous vous êtes concentré. Dites-vous que vous êtes en train de donner forme à votre sort, comme un pot en argile durcit lorsqu'il est mis au feu. Dites :

Par tout le pouvoir
De trois fois trois,
Ce sort doit être lié.
Pour ne causer aucun mal,
Ni me revenir.
Comme je le désire,
Qu'il en soit ainsi !

La méditation suivante est efficace toutes les fois où de l'énergie négative est envoyée contre vous :

Exercice 44 : Filtre de protection, © traduction Dorian

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Visualisez-vous entouré d'un filet de lumière blanche incandescente. Voyez-le comme un champs d'énergie à moitié poreux. Toute force qui touche cette barrière est transformée en énergie créative pure. Que l'on vous envoie de la colère ou de l'hostilité, cela ne fait que nourrir votre propre pouvoir. Prenez ce pouvoir, absorbez-le, flamboyez avec lui. Maintenez ce filtre autour de vous toute la journée.



Chapitre 8 – Energie : le cône de pouvoir

Exercice 45 : Le cône de pouvoir*, © traduction Kirei

Tous se relie à la terre et se centrent. Assis ou debout dans le cercle, en se prenant par la main. Commencez avec une respiration de groupe et doucement, construisez un chant de pouvoir sans paroles.

Quand l'énergie monte, visualisez-la tournant autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. Voyez-la comme une lumière bleue pâle. Elle monte en spirale en forme de cône - une coquille droite, une corne d'abondance. Tenez la visualisation jusqu'à ce qu'elle flamboie.

Les formes d'énergie que nous projetons ont leur propre réalité. Quand le pouvoir monte, les personnes doivent sentir intuitivement la forme qu'elle prend. Quand le point culminant est atteint, le chant devient un timbre à l'unisson. Si vous avez une image qui représente votre intention de travail, concentrez-vous dessus. Laissez le pouvoir se déplacer jusqu'à ce qu'il tombe, soudainement ou doucement.

Laissez l'énergie partir, tombez au sol, et détendez-vous complètement, permettant au cône de voler vers son objectif. Respirez profondément et laissez le résidu de pouvoir retourner à la terre, pour sa guérison.

* Notes dix ans après :

Il s'agit d'un des quelques peu nombreux endroits de ce livre où j'ai transformé le texte. A l'origine, je décrivais la Prêtresse (ou un leader) qui 'donnait le signal' et dirigeait le Coven de façon à laisser s'envoler le cône. Le texte est le suivant :

« La Grande Prêtresse (ou celui qui dirige le cône) ressent le mouvement de l'énergie. Elle maintient la visualisation de l'objet du travail clairement dans son esprit. Lorsque le pouvoir atteint son point culminant, elle crie : « Maintenant ! »

(Cela nécessite une grande sensibilité et de la pratique. On ne peut l'apprendre que par l'exercice – ce qui implique forcément de nombreuses erreurs sur le chemin. Si la Grande Prêtresse a peur du pouvoir, elle va rendre le cône à la terre trop rapidement. Si elle est indécise, elle va le laisser monter trop longtemps, de telle sorte que sa force se dissipe. La meilleure solution est de se détendre dans le pouvoir et ne pas penser au moment de l'envoyer. Lorsque le moment est venu, une Grande Prêtresse sensible appellera à l'envoi, intuitivement, non pas suite à une décision consciente.) »

En vérité, personne ne réussit ceci parfaitement, moi non plus. Nous avons appris au cours des années que l'énergie a une forme et un état qui lui est propre. Lorsqu'un groupe travaille collectivement, chacun semble suivre intuitivement l'énergie et sais à quel moment elle commence à retomber.

Dans de grands groupes, même lorsque plusieurs personnes sont novices en matière de rituel, quelques personnes sachant canaliser l'énergie peuvent donner une forme au cône en le visualisant. Une seule personne forte peut même parfois faire cela seule. Mais former le cône n'est pas la même chose que le contrôler.

Dans de grands groupes, lorsque l'énergie monte haut, certaines personnes peuvent crier, hurler, ou se réjouir au point culminant du cône, ce qui dissipe l'énergie au lieu de la concentrer. Ce n'est pas nécessairement mauvais, mais si vous voulez concentrer l'énergie, essayez de tenir une note claire et stable tout en visualisant le cône et le symbole de votre intention. Continuez alors que les cris des autres s'arrêtent – il se peut que cela devienne un moment puissant qui vous surprendra. Ou alors – vous finirez peut-être par chanter toute seule, terriblement embarrassée. Mais cela fait partie des risques que l'on prend à pratiquer la magie.

Le cône de pouvoir met en mouvement des énergies et des forces qui emportent nos intentions. Aujourd'hui je travaille toujours avec une image physique ou visualisée de cette intention, même quelque chose de très simple comme dire au groupe : « quand nous soulevons de l'énergie, imaginez qu'elle est une fontaine de puissance curative à laquelle nous pouvons puiser ». Un groupe qui soulève de l'énergie collectivement devrait toujours être conscient de l'intention de chacun et de l'ensemble des images employées. Utiliser le pouvoir d'un groupe dans un but privé, inconnu des autres – même si ce but est positif – est une manipulation.

Le rythme, les percussions, frapper dans les mains, danser, tout cela peut également être utilisé pour construire le cône. Les covens devraient faire des expériences, et être libres d'essayer plusieurs méthodes. D'autres mots, des noms, des noms de la Déesse ou du Dieu, ou des incantations simples peuvent être employées pour soulever de l'énergie. L'énergie peut aussi être modelée en une autre forme : par exemple une fontaine, qui s'élève et retombe en coulant sur les membres du coven, une forme de vague, ou une sphère luisante. Les possibilités sont infinies.

Exercice 46 : Le chant de la matrice, © traduction Dorian

(Les membres du Coven sont allongés sur le dos, en cercle, avec la tête comme au centre d'une roue.)

Étendez les bras et touchez la matrice de la personne à côté de vous. Si c'est un homme, placez votre main à l'endroit où sa matrice devrait être, qui est le centre matrice de son corps énergétique. Tenez-vous les mains sur le ventre de chacun.

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Commencez par une respiration de groupe et un chant de pouvoir. Quand vous respirez, imaginez que votre respiration vient de la matrice. Voyez-la blanche comme la lune, alors que vous inspirez le pouvoir. Voyez-la rouge comme le sang du feu créatif. Sentez le pouvoir de création de la matrice - pas seulement la matrice physique, mais la matrice intérieure où naissent les idées et les visions. Laissez votre respiration devenir un son qui résonne dans la matrice.

Avec chaque respiration, sentez son pouvoir, sentez la femme ou l'homme à côté de vous, sentez son pouvoir, sentez comment vous êtes reliés, à quel point vous êtes forts quand vous êtes reliés - respirez le pouvoir de vision, respirez le pouvoir de création de la matrice et laissez votre voix porter cette puissance...

Le chant doit se construire et s'éteindre naturellement. Mettez le pouvoir à la terre et terminez.

Exercice 47 : Mise à la terre formelle, © traduction Kirei

(A utiliser dans les rituels et les travaux de groupe.)

Tous se tiennent par la main. Si vous le souhaitez, tout le monde peut tenir en même temps la baguette du coven.

Levez les mains bien haut et visualisez le pouvoir couler vers la terre au travers de vos mains. Reliez-vous à la terre et centrez-vous, la personne qui mène le rituel dit (et les membres du Coven répètent) :

De la source à la source
Coule à travers moi
Au dessus et en dessous
Tourne, retourne,
Clairement,
Disparaît pour mieux grandir.
Comme je le désire,
Il doit en être ainsi.
Que le sort s'en charge !

Baissez les mains tout en parlant, jusqu'à ce qu'elles (ou la baguette) touchent le sol. Expirez et sentez le pouvoir s'échapper.

Exercice 48 : L'exercice du pendule, © traduction Dorian

(Un pendule peut être un collier, une bague, une clé, une montre, un cristal sur un fil ou sur une chaîne - quoi que ce soit qui puisse se balancer librement et qui fasse appel à l'émotion.)

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Respirez profondément, par le diaphragme et le ventre. Tenez le pendule délicatement par le bout de sa chaîne, de façon à ce qu'il pende à environ cinq centimètres au-dessus de la paume ouverte de votre autre main.

Détendez-vous, et souhaitez que le pendule commence à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, reflétant l'énergie dans votre main. Attendez tranquillement. Pour la plupart des personnes, il commencera bientôt à tourner en cercle.

(Alors qu'il semble tourner de son propre gré, en fait ce sont des mouvements involontaires de votre main qui causent le mouvement. N'essayez pas de le contrôler consciemment - le but est de laisser votre inconscient s'exprimer au travers de vos mouvements musculaires, reflétés par le pendule.

S'il ne bouge pas, faites-le intentionnellement tourner quelques fois, montrant à votre Moi enfantin ce que vous voulez. Attendez. Quelques personnes auront besoin de plusieurs sessions avant que le pendule ne fonctionne.)

Exercice 49 : Sentir l'aura : la méthode du pendule, © traduction Dorian

(Deux personnes sont nécessaires pour cet exercice, celui qui envoie et celui qui reçoit. Tous deux devraient avoir réussi l'exercice 48.)

Celui qui envoie, s'assoie dans une position détendue. Celui qui reçoit tient le pendule pour qu'il oscille environ soixante centimètres au-dessus de la tête de celui qui envoie. Les deux se relient à la terre et se centrent.

Lentement, celui qui reçoit, abaisse le pendule, se disant qu'il commencera à se balancer quand il touchera l'aura de celui qui envoie. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous puissiez ressentir le bord ou la couronne de l'aura. Quand le pendule réagit uniformément, explorez les contours du corps astral. Cherchez les aires de tension et notez les vortex d'énergie.

Echangez les positions et répétez.

Exercice 50 : Sentir l'aura : la méthode directe, © traduction Dorian

De nouveau, celui qui envoie s'assoit dans une position détendue, respirant profondément. Les deux se relient à la terre et se centrent. Celui qui reçoit abaisse sa main, paume ouverte vers celui qui envoie, dans le champ de l'aura. Arrêtez quand vous sentez le bord rayonnant extérieur du corps astral. La "sensation" sera la première fois extrêmement subtile - un léger picotement, de la chaleur, presque une imperceptible différence, peut-être seulement une soudaine envie d'arrêter. Examinez le corps astral avec vos mains - à nouveau ressentez les aires de tension, qui pourraient se traduire par un froid, comme une absence d'énergie, ou simplement comme une gêne. Sentez également les centres de pouvoir du corps. Partagez vos impressions avec celui qui envoie et comparez les résultats avec la méthode du pendule.

Echangez les rôles et répétez.

Exercice 51 : Absorber et projeter l'énergie, © traduction Dorian

(Celui qui envoie s'assoit dans une position détendue. Celui qui reçoit peut utiliser soit le pendule soit la méthode directe pour sentir l'aura.)

Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Celui qui reçoit localise l'aura de celui qui envoie, au-dessus de la couronne de sa tête. Demandez à celui qui envoie de faire la Méditation de l'Arbre de Vie, et, quand l'énergie monte, de la visualiser et de la ressentir comme un puissant courant d'eau mouvante, jaillissant de sa tête comme une fontaine. Celui qui reçoit observe l'oscillation du pendule qui devient plus forte et plus rapide quand l'énergie augmente - ou ressent la différence à travers sa main.

Demandez à celui qui envoie d'absorber l'énergie - de se visualiser enveloppé dans de la laine cotonneuse ou recouvert de purée de pomme de terre. Ressentez le changement - voyez le mouvement du pendule diminuer.

Pratiquez jusqu'à ce que celui qui envoie soit adroit pour projeter et absorber l'énergie, et celui qui reçoit sensible au changement. Entraînez-vous : celui qui envoie absorbe ou projette l'énergie sans prévenir auparavant celui qui reçoit, qui devrait être capable de ressentir ce qui se passe. Echangez les rôles et exercez-vous également à projeter et absorber l'énergie par l'intermédiaire des autres centres de pouvoir que vous avez découverts.

Exercice 52 : Voir l'aura, © traduction Kirei

(Cet exercice est pratiqué plus efficacement en groupe. Chaque membre peut à son tour être le sujet. Tous devraient d'abord être capables de sentir l'aura.)

Mettez en place un fond uni - un tissu noir ou un drap blanc. Le sujet doit se tenir tout contre ou s'allonger dessus et si possible, être nu. Tout le groupe se relie à la terre, se centre et se détend à l'aide d'un des exercices du chapitre trois, ce qui produira un léger état de transe. La lumière devrait être tamisée.

Respirez profondément, par le diaphragme et laissez vos yeux se détendre. Parcourez doucement du regard l'espace autour du sujet. Vous devriez voir une fine ligne luisante autour de son corps - le raith. Autour, cherchez le corps astral, qui ressemble à un nuage et qui devrait luire ou porter une ombre, étrangement plus claire sur l'arrière-plan. Pour certains, le corps astral apparaîtra simplement comme une différence subtile entre le premier plan et l'arrière plan - un vacillement, comme les vagues de chaleur au-dessus d'un radiateur. Il peut apparaître et disparaître, fluctuer, bouger, changer, mais deviendra peu à peu plus stable comme vous vous habituerez à la vision astrale.

Les couleurs de l'aura sont sujettes à de multiples interprétations. Plutôt que de suivre une règle préétablie, « voyez-les - sentez-les » par vous-mêmes. La qualité de la couleur est ce qu'il y a de plus parlant - est-elle claire et brillante, ou boueuse et terne ? A quoi vous fait-elle penser ? Quel est votre ressenti ? Etes-vous attirés ou répugnés ? Quelles associations faites-vous ? Partagez vos perceptions et impressions, avec le temps et l'expérience vous serez capable d'interpréter ce que vous voyez.

Le sujet peut s'entraîner à projeter et rappeler l'énergie, ceux qui la voient peuvent apprendre à l'observer en mouvement. Aux prochaines sessions, les sujets peuvent aussi s'entraîner à projeter des couleurs et des formes d'énergie. Plus les membres d'un groupe s'exercent, plus leurs perceptions deviennent aigües.



Chapitre 9 – Transe

L'état de transe est plus aisément appris en groupe, avec l'aide des autres. Plus tard, il est assez simple de pratiquer seul les mêmes exercices. Je vais présenter les exercices suivants en partant du principe qu'un meneur parle au groupe. Il faudrait projeter un cercle avant de commencer, les précautions devraient être répétées une fois que tout le monde est détendu :

Exercice 53 : Recommandations, © traduction Kirei

« Vous êtes sur le point d'entrer dans un état d'esprit très profond et très confortable, où vous serez parfaitement en sécurité et parfaitement protégé. »

« Vous serez conscient de tous les dangers du monde extérieur et vous vous réveillerez immédiatement, parfaitement vif et capable de réagir et de marcher. »

« Vous resterez lucide et conscient à chaque instant, capable de vous concentrer pleinement. »

« Vous vous souviendrez de tout ce que vous aurez éprouvé. »

« A chaque instant, si vous en avez besoin ou si vous le voulez, vous pouvez vous réveiller pleinement et complètement. »

« Lorsque vous vous réveillerez vous vous sentirez rafraîchis, renouvelés, et emplis d'énergie. »

Les manières d'induire la transe varient grandement. Utilisez l'ensemble d'image qui fonctionne pour vous : plonger dans l'eau, descendre dans un ascenseur, tomber dans le terrier du lapin d'Alice, descendre un escalier en spirale, ou ce que vous aurez inventé. Voici mon induction préférée :

Exercice 54 : L'arc-en-ciel : induire la transe, © traduction Kirei

(Commencez avec l'exercice n°9, Relaxation. Tout le monde doit être allongé sur le sol, confortablement détendu.)

« Respirez profondément – vous descendez en flottant... descendez... sur un joli nuage rouge, tout votre corps est rouge – vous voguez et flottez... vous êtes bercés doucement... alors que vous descendez plus profond... profond... profond... »

(Répétez, une fois, avec un nuage orange, jaune, vert, bleu puis violet.)

« Vous atterrissez très doucement... très délicatement... au centre d'une perle blanche et ronde. Regardez-la luire doucement, délicatement.... »

« Maintenant tournez-vous et faites face à l'Est...

ensuite au Sud...

ensuite à l'Ouest...

et maintenant au Nord.

« Ouvrez chacun de vos sens intérieurs. »

Le premier exercice de transe sert à créer un Lieu de Pouvoir intérieur, un espace sûr qui sert de « camp de base » pour tous les voyages en transe. Après l'induction, continuez :

Exercice 55 : Le lieu de pouvoir, © traduction Kirei

« Dans un instant, vous entrez dans un nouvel espace, un endroit dans lequel vous êtes complètement en sécurité et protégé, où vous êtes en parfait contrôle et en relation avec vos sources de force les plus profondes. Cela peut être à l'intérieur ou à l'extérieur – il peut contenir toute chose ou toute personne que vous aimez. Cet espace est entièrement vôtre. Où que vous soyez, quel que soit votre état d'esprit, vous pouvez retourner dans votre Lieu de Pouvoir, simplement en le visualisant.

Maintenant tournez-vous et faites face à la direction avec laquelle vous vous sentez le plus confortable. Sur le mur couleur perle, dessinez un spectacle d'invocation. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un symbole qui vous est propre, qui sera votre clé secrète pour votre Lieu de Pouvoir. Respirez profondément – inspirez – expirez. Voyez le mur s'ouvrir, et entrez dans votre Lieu de Pouvoir.

Vous êtes dans votre Lieu de Pouvoir. Tournez et faites face à l'Est. Observez ce que vous voyez, entendez, sentez et ressentez. (Pause)

« Tournez et faites face au Sud. Observez ce que vous voyez, entendez, sentez et ressentez. (Pause.)

« Tournez et faites face à l'Ouest. Observez ce que vous voyez, entendez, sentez et ressentez. (Pause.)

« Tournez et faites face au Nord. Observez ce que vous voyez, entendez, sentez et ressentez. (Pause.)

« Maintenant prenez le temps d'explorer votre Lieu de Pouvoir. (Pause d'au moins cinq minutes.)

« Vous êtes presque prêt à quitter votre Lieu de Pouvoir. Finissez ce que vous avez besoin d'achever avant de partir.

« Maintenant tournez-vous et faites face à l'Est et dites au revoir. (Pause.)

« Maintenant tournez-vous et faites face au Sud et dites au revoir. (Pause.)

« Maintenant tournez-vous et faites face à l'Ouest et dites au revoir. (Pause.)

« Maintenant tournez-vous et faites face au Sud et dites au revoir. (Pause.)

« Maintenant regardez votre symbole. Voyez-le luire. Voyez-le ouvert. Respirez profondément – inspirez – expirez – et sortez pour retourner dans la perle. »

Sortir de la transe est aussi important que d'y entrer. Prenez le temps d'émerger lentement et doucement, en inversant chaque procédé de l'induction. Faire face aux directions est important également car cela vous force à vous orienter dans votre espace intérieur, à faire partie des scènes qui s'y déroulent et non pas à seulement les regarder comme on regarde un film. Cela renforce également le cercle de protection, et la répétition, avec chaque transe, renforce la profondeur de cet état.

Exercice 56 : L'arc-en-ciel : sortie de la transe, © traduction Kirei

« Une fois dans la perle, préparez-vous à vous réveiller. Lorsque vous vous réveillerez, vous vous sentirez rafraîchis, alertes, renouvelés, et emplis d'énergie. Vous vous souviendrez de tout ce qui s'est passé. Maintenant tournez-vous et faites face à l'Est, puis au Sud... puis à l'Ouest... puis au Nord. Respirez profondément... inspirez... expirez...

« Vous montez en flottant... montez... sur un joli nuage violet, et tout votre corps est violet, vous voguez et flottez vers le haut...

« Sur un joli nuage bleu, vous montez... montez... et tout votre corps est bleu, et vous commencez à vous réveiller doucement... vous voguez et flottez vers le haut...

« Sur un joli nuage vert, et tout votre corps est vert... vous voguez et flottez vers le haut...

« Sur un joli nuage jaune... vous vous réveillez de plus en plus... tout votre corps est jaune... vous voguez et flottez doucement vers le haut...

« Sur un joli nuage orange... rempli d'énergie et de vitalité... votre corps est orange... vous flottez vers le haut...

« Sur un joli nuage rouge... presque complètement éveillé... tout votre corps est rouge... vous flottez doucement... vous vous souvenez complètement...

« Et dans un instant vous compterez jusqu'à trois et vous vous réveillerez entièrement, vous vous sentirez rafraîchis, renouvelés, et emplis d'énergie... respirez profondément... inspirez... et expirez... un... deux... trois...

« Ouvrez les yeux et éveillez-vous. »

Parfois certains sujets ne sortent pas de leur transe. Il ne faut pas s'alarmer – cela signifie juste qu'ils ont glissé de la transe au sommeil. Réveillez-les gentiment en les touchant ou en les appelant par leur nom.

La clairvoyance suppose de se concentrer sur un objet : une boule de cristal, un bol rempli d'encre, ou un bol sombre rempli d'eau, ou un miroir dont la surface est peinte en noir afin d'y voir de manière psychique.

Exercice 57 : Clairvoyance, © traduction Dorian

Projetez un cercle. Reliez-vous à la terre et centrez-vous. Asseyez-vous dans une position confortable et concentrez-vous sur votre cristal ou l'objet de votre attention. Certains préfèrent que la pièce soit complètement noire; d'autres allument une bougie. La lumière ne doit jamais être brillante.

Détendez-vous et attendez paisiblement. Ne forcez rien à venir. Beaucoup de personnes sentent de la peur et de l'insécurité - « Cela ne fonctionnera pas pour moi » - « Je ne le fais pas correctement ». Admettez les peurs, détendez-vous en elles, et laissez-les se dissoudre.

Après un certain temps - et cela peut demander une pratique régulière pendant plusieurs sessions - la surface du cristal peut « se couvrir de nuages », c'est à dire d'énergie. Pour certaines personnes, les nuages se dissipent et les images apparaissent dans le cristal. D'autres ferment d'eux-mêmes leurs yeux et voient les images avec leur vision intérieure. Les deux méthodes fonctionnent - choisissez celle qui vous vient le plus facilement.

Pour finir, laissez les nuages revenir, puis se disperser. Voyez à nouveau le cristal comme l'objet solide qu'il est. Couvrez-le et ouvrez le cercle.

Exercice 58 : Suggestion, © traduction Kirei

Parce que la suggestion fonctionne au niveau du Moi enfantin, elle est plus efficace en utilisant le langage des symboles et des images. La suggestion peut être incluse dans la transe. Au lieu des affirmations verbales, créez une scène mentale montrant les résultats que vous voulez obtenir. Si vous souhaitez surmonter votre timidité, visualisez-vous dans une grande soirée, vous vous comportez avec distinction et charme. Si vous voulez être plus riche, visualisez-vous gagnant de l'argent. Si vous aspirez à la guérison, voyez-vous en pleine santé et actif.

Projetez un cercle, partez en transe et dirigez-vous vers votre Lieu de Pouvoir. Tournez-vous vers les quatre directions.

Créez votre suggestion dans votre Lieu de Pouvoir. Faites en sorte qu'elle soit la plus vive, réelle et sensuelle que possible. Prenez tout le temps dont vous avez besoin.

Laissez votre suggestion dans votre Lieu de Pouvoir. Elle y prendra racine et grandira, et deviendra votre réalité.

Dites adieu aux quatre directions et sortez de la transe.

Exercice 59 : Mémoire, © traduction Kirei

Projetez un cercle, partez en transe et orientez-vous dans votre Lieu de Pouvoir. Faites face à la direction avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

Devant vous, vous voyez un chemin. Cherchez le chemin, et trouvez-le. Maintenant suivez-le, regardez autour de vous, remarquez ce que vous voyez, entendez, ressentez et éprouvez. Suivez-le, de plus en plus loin.

Le chemin se dirige vers une crête. Montez en haut de la crête et commencez à descendre, descendre...plus bas... plus bas... vers le bas de la colline.

Sur votre chemin, vous verrez l'entrée d'une grotte qui s'ouvre sur les profondeurs de la colline...au plus profond. Trouvez la grotte et tenez-vous devant l'entrée.

Dans cette caverne se trouvent tous vos souvenirs, de cette vie, et de toutes les précédentes. Dans un instant, vous entrerez dans la grotte. Vous pourrez aller aussi profond que vous le désirez, pour explorer chaque tunnel, chaque caverne selon votre souhait. S'il y a un souvenir en particulier dont vous désirez faire l'expérience, retenez-le dans votre esprit, et vous serez conduit dans le bon endroit. S'il s'agit d'un souvenir que vous n'êtes pas prêt à affronter, le chemin sera bloqué.

Prenez une respiration profonde, inspirez, expirez, et, à trois, entrez dans la grotte de vos souvenirs. Prenez autant de temps que nécessaire pour explorer. (Allouez au moins dix minutes à cette partie de l'exercice.)

Maintenant préparez-vous à revenir de vos souvenirs. Prenez le temps de terminer. Revenez à l'entrée de la grotte.

Prenez une profonde respiration - inspirez, puis expirez, comptez alors jusqu'à trois et sortez de la caverne. Expirez - comptez un, deux, trois.

Sortez de la grotte et remontez en haut de la colline. Retournez sur le haut de la colline, sur la crête et suivez le chemin vers votre Lieu de Pouvoir.

Dites adieu aux quatre directions et sortez de la transe.

Exercice 60 : Transe vers le rêve, © traduction Kirei

Projetez un cercle, partez en transe et orientez-vous dans votre Lieu de Pouvoir. Faites face à la direction avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

Vous voyez un nouveau chemin - un chemin sinueux et secret qui se dirige vers une rivière. Cherchez le chemin et trouvez-le. Suivez-le. Regardez autour de vous, remarquez ce que vous voyez, entendez, ressentez et éprouvez le long du chemin.

Arrêtez-vous sur la berge. De l'autre côté de la rivière se trouve le royaume des rêves. Quand vous y entrez, vous pouvez explorer et changer vos rêves à volonté. Vous pouvez affronter, vaincre vos ennemis et vous pouvez apprendre de vos amis. Maintenant imaginez le rêve dans lequel vous souhaitez entrer et voyez son paysage de l'autre côté de la rivière.

Respirez profondément. Inspirez. Et quand vous expirez, descendez dans la rivière. Sentez le contact de l'eau froide sur vos pieds et remarquez comme elle bouge et étincelle.

Prenez une autre respiration profonde. Inspirez. Et quand vous expirez, passez la rivière à gué. Sentez les pierres sous vos pieds ; entendez la rivière.

Prenez une autre respiration profonde. Inspirez. Et quand vous expirez, montez sur la berge de l'autre côté, entrez dans le royaume des rêves. Expirez. Sentez la terre ferme sous vos pieds à nouveau.

Vous êtes maintenant dans le royaume des rêves. Prenez autant de temps que nécessaire pour explorer, changer et découvrir vos rêves.

Maintenant préparez-vous à quitter le royaume des rêves. Dites adieu à tous les êtres que vous avez rencontrés et terminez votre exploration. Retournez à la rivière.

A nouveau, prenez trois profondes respirations et en trois pas, traversez la rivière. Faites un pas, passez à gué et émergez de l'autre côté. Sentez les pierres sous vos pieds ; voyez et entendez l'eau.

Suivez le chemin jusqu'à votre Lieu de Pouvoir. Dites adieu aux quatre directions et sortez de la transe.

Les rêves peuvent également être explorés par l'intermédiaire de la clairvoyance. Un groupe peut visualiser l'image d'un rêve dans un cristal ou un bol d'eau et peut l'explorer ainsi. Par exemple, voici une partie d'une transe de groupe à l'intérieur d'une image extraite du rêve d'Holly, dans lequel un groupe de vieilles femmes regardent la photo d'un phoque dans un journal, et l'une d'elle dit : "Le phoque apportera la jeunesse éternelle".

Nous sommes sur une plage - les vagues - une musique très basse vient d'un manège - Holly est dans le lac - son père dit qu'elle nage comme un poisson...

Maintenant il y a un phare - une corne de brume - l'écume tombe en embruns sur les rochers - le bruit des phoques...

Holly est dans l'eau, ses cheveux flottent derrière elle comme ceux d'une sirène - nous nageons tous sous les rochers, l'eau est d'un bleu cristallin - les rochers sont en cristal.

Il y a une grotte sous les rochers - Valérie la reconnaît, elle l'a vue en rêve il y a bien longtemps - Il y avait là des personnes qui voulaient plonger dans la grotte; elle les avertissait, il ne fallait pas y aller, mais ils ne l'écoutaient pas. Ils ne pouvaient en sortir. La grotte est pleine d'ossements.

Nous la traversons et en sortons pour arriver dans une ville de verre. Les tours et les tourelles de cristal luisant se dressent sous la mer... des poissons colorés nagent dans les murs de verre transparent... nous parcourons un long couloir, traversons des galeries Gothiques aux voûtes transparentes...

La ville se met à tourner sur elle-même - nous sommes lancés avec elle, nous tournoyons, nous nous retrouvons dans la grotte.

Dans la grotte se trouve un phoque. Le phoque garde une fontaine "Le phoque apportera la jeunesse éternelle" Nous buvons à la fontaine.

Lorsque vous commencez à devenir familier avec les techniques de transe, vous pouvez créer votre propre imagerie et utiliser l'état de transe pour toutes sortes d'expériences. Vous pouvez en appeler à une partie négative de vous-même, comme Valérie l'a fait en ouverture de ce chapitre, ou vous pouvez en appeler à votre Moi profond dans votre Lieu de Pouvoir afin de recevoir son aide, son enseignement, ses conseils. Vous pouvez chercher des réponses à vos questions, boire à la fontaine de l'inspiration, mourir et renaître.

Pendant les rituels, tous les éléments de l'induction de la transe (excepté, il faut l'espérer, l'ennui) sont présents. La décharge d'énergie du cône de Pouvoir crée un état de relaxation. L'espace est dans l'ombre et on peut focaliser son attention sur les flammes des bougies ou le chaudron central. Les chants, les invocations et les mouvements sont rythmés et répétitifs. Les inductions à la transe sont un élément beau et naturel du rituel en lui-même. Souvent elles mettent en scène plusieurs voix, effet difficile à reproduire sur une page imprimée. Dans ce qui suit, imaginez les lignes groupées lu simultanément, comme une partition musicale.

Exercice 61 : Induire le rituel, © traduction Kirei

1ère voix : Vos doigts se dissolvent dans l'eau, et vos

2ème voix : (pause) vos doigts se dissolvent dans

3ème voix : endooooooooormeeeee-vous profooooondément, et

1ère voix : orteils se dissolvent dans l'eau, et vos poignets
2ème voix : l'eau, et vos orteils se dissolvent dans l'eau,
3ème voix : rêeeeeeeveeeeez de devenir,

1ère voix : se dissolvent dans l'eau, et vos chevilles se
2ème voix : et vos poignets se dissolvent dans l'eau, et
3ème voix : rêeeeeeeveeeeez profooooooooondément,

1ère voix : dissolvent dans l'eau, et vos mains se dissolvent
2ème voix : vos chevilles se dissolvent dans l'eau et vos
3ème voix : et doooooooooormeeeee,

1ère voix : dans l'eau, et vos pieds se dissolvent dans l'eau
2ème voix : mains se dissolvent dans l'eau, et vos pieds se
3ème voix : endooooooooormeeeee-vous profooooooooondément, et

1ère voix : et vos avant-bras se dissolvent dans l'eau, et
2ème voix : dissolvent dans l'eau, et vos avant-bras se
3ème voix : rêeeeeeeveeeeez de devenir,

1ère voix : vos mollets se dissolvent dans l'eau, et vos
2ème voix : dissolvent dans l'eau, et vos mollets se dissolvent
3ème voix : reeeeeeeespireeeeez profooooooooodément,

1ère voix : coudes se dissolvent dans l'eau, et vos genoux
2ème voix : dans l'eau, et vos coudes se dissolvent dans
3ème voix : et doooooooooormeeeee.

Continuez avec cette induction jusqu'à ce que le corps tout entier soit détendu. Une autre voix peut alors continuer à guider la transe et plus tard réveiller les membres. Lorsque les membres d'un coven ont l'habitude de travailler ensemble, on peut partager le travail de guidage entre plusieurs membres, chacun créant une partie de l'imagerie.

A propos des traducteurs :

Kirei : Maîtrise parfaitement la langue anglaise. A débuté l'apprentissage de la Wicca à partir des auteurs anglo-saxons et se considère comme une Sorcière wiccane éclectique.

Dorian : A commencé par pratiquer la Magick de l'ordre hermétique de l'Aube Dorée (Golden Dawn) et ensuite a étudié de nombreuses traditions de la Wicca, du Paganisme et de la Déesse.

Ce document est à titre d'étude privée. Il ne peut en aucun cas faire l'objet d'une vente.

LIGUE WICCANE ECLECTIQUE

Site Web : <http://la-lwe.bbfr.net/>

Email : ligue.wiccane.eclectique@gmail.com