

---

# QVAREIA- APPRENTI.E

Module 1 - Fondamentaux

*Leçon :*

---

PAR JOSEPHINE McCARTHY

# BIENVENUE

*Bienvenue dans cette leçon du programme Quareia.*

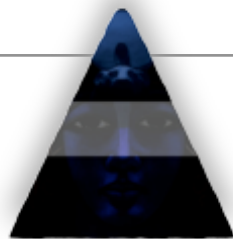
*Quareia a pour but de conduire l'apprenti·e magicien·ne des débuts de la magie jusqu'au niveau adepte et au-delà. Le cours ne contient pas de texte superflu ; il n'y a ni fioriture ni agrément — chaque chose est à sa place et tout ce qui est dans le texte à une bonne raison de s'y trouver.*

*Vous trouverez plus d'informations et tous les modules sur :  
[www.quareia.com](http://www.quareia.com)*

*Il est important de rappeler que dans le but de réussir de ce cours, il est plus sage de travailler les leçons dans l'ordre. Sans cela, vous ne réussirez pas.*

*Bien à vous,*

*Josephine McCarthy*



# QVAREIA - APPRENTI.E

## Module 1 - Fondamentaux

### *Leçon 3 : Magie de vision, bases .*

---

*Note : Si vous avez déjà travaillé avec cet exercice, au travers du module présent dans *Choosing a Magical Path*, allez à la fin de cette leçon et vérifiez la liste de tâches pour vous assurer que vous avez accompli tout ce qui est nécessaire.*

La magie de vision emploie l'imagination comme une interface pour permettre à l'·e magicien·ne d'accéder aux êtres et aux royaumes intérieurs. Quand je dis intérieur, cela ne signifie pas à l'intérieur de vous, mais à l'intérieur d'une dimension qui ne se trouve pas sur le plan physique (certain·e·s l'appellent le plan *astral*). Cette dimension est accessible par le biais de l'imagination grâce à l'œil de l'esprit, d'où le terme « intérieur ». Ainsi il faudra en premier lieu apprendre à utiliser votre imagination de manière contrôlée. Puis, intégrer comment déclencher des interactions avec les entités et les lieux intérieurs au moyen de celle-ci.

Les psychologues, les artistes et les intellectuel·les ont en commun qu'ils font usage de leur imagination pour accomplir leur travail. Les magicien·nes l'emploient également comme un outil, mais ce qui diffère en magie, c'est que l'imagination est utilisée comme un seuil que leur esprit franchit pour parvenir à d'autres espaces.

Pour pouvoir utiliser votre esprit de cette manière, il vous faut d'abord être capable de méditer — et c'est pour cela que votre première leçon portait sur les techniques de méditation. Deuxièmement, vous devez être capable d'interagir avec votre esprit en étant concentré·e, d'activer votre imagination, et de maintenir la concentration. Apprendre à imaginer quelque chose, puis à « voir » ce que vous avez imaginé avec l'œil de votre esprit, et enfin à construire une image au moyen de votre imagination sont tous d'une importance capitale dans la magie. Les compétences dans ce domaine sont acquises au travers d'une série d'exercices spécifiques que vous expérimenterez dans cette leçon. Ces exercices doivent être faits et maîtrisés avant que vous ne vous essayiez à la magie de vision.

### **3.1 Exercice 1 : La mémoire**

Cet exercice est construit de sorte que vous puisiez dans votre mémoire et utilisiez le même mécanisme que votre cerveau emploie pour se souvenir. Non seulement cet exercice améliore votre mémoire, il vous aide aussi à utiliser des zones cérébrales plus larges lorsque vous faites appel à votre imagination.

1- Asseyez-vous calmement après avoir médité quelques minutes pour vous apaiser et vous faire silence. Pensez à un événement survenu il y a cinq ans; un événement dont il est facile de vous souvenir, comme un anniversaire, un accident, ou une fête de famille. Observez-vous lors de cet événement : observez-vous à distance, comme si vous vous teniez dans un coin de la pièce. Rappelez-vous les personnes qui étaient présentes, l'apparence de la pièce, les odeurs qui y flottaient. Puis observez l'événement depuis l'intérieur de vous-même, vous regardez les autres personnes, vous examinez la pièce, observez chaque détail dont vous pouvez vous souvenir.

2- À présent, rappelez-vous un événement survenu il y a 5 jours. Rappelez-vous votre réveil; regardez-vous en train de préparer une boisson chaude ou de partir au travail. Avez-vous pris votre voiture ? Vous souvenez-vous de la route ? Y avait-il de la circulation ? Des piéton-ne-s ? Ou bien choisissez un événement de cette journée et concentrez-vous sur celui-ci. Observez-le d'abord en étant en dehors de vous-même, puis en étant à l'intérieur : vous vous observez en train de conduire ou de travailler. Observez vos humeurs, vos actions de cette journée durant un incident ou événement particulier.

3- Répétez l'exercice entièrement en vous remémorant une circonstance d'il y a dix ans, et puis d'il y a dix jours. Observez ce souvenir d'un point de vue extérieur à vous, puis d'un point de vue interne.

L'objectif de cet exercice est d'entraîner votre imagination à se focaliser tout en mobilisant la mémoire à long terme et à court terme. D'abord, mobiliser la mémoire à long terme (un système de classification qui est plutôt efficace et facile d'accès) active également les dossiers/éléments de la mémoire à court terme, qui est bien souvent plus difficile d'accès et un peu plus chaotique. C'est pourquoi, si vous essayez de vous rappeler un événement d'il y a quelques jours, rappelez-vous d'abord une chose s'étant déroulée il y a quelques années. Ouvrir l'accès à votre mémoire à long terme vous aide à vous souvenir des événements récents.

Le fait de lier la mémoire et l'imagination permet au processus de visualisation de mobiliser des zones plus larges du cerveau, ce qui en retour favorise le renforcement de ce processus.

### **3.2 : Exercice 2 : Se déplacer dans un espace**

C'est l'étape supérieure dans l'entraînement de l'imagination. Apprendre à se déplacer dans un espace en utilisant votre esprit est un bon exercice, et c'est le premier pas qui vous amènera à franchir le seuil de l'imagination vers une maîtrise du voyage réel en utilisant votre esprit. Il s'agit également d'un exercice d'entraînement majeur pour la *vision à distance*, qui est le terme qui réfère à l'utilisation de l'imagination pour voyager dans le monde physique et observer des événements.

Pour vous préparer à cet exercice, faites une session de méditation, des exercices de respiration ou les deux. Une fois que vous êtes parfaitement calme et que votre esprit est

silencieux, commencez par vous imaginer en train de sortir de votre corps. Tournez-vous et observez-vous, assis-e sur le sol. Regardez la pièce dans laquelle vous vous trouvez, regardez la fenêtre et déterminez dans quelle direction elle se trouve par rapport à votre corps. Tournez-vous et regardez la porte, puis observez la pièce, remarquez les couleurs et textures des meubles de la pièce, et s'il y a un miroir, placez-vous face à ce dernier. Regardez votre reflet et notez à quoi vous ressemblez en esprit : c'est souvent différent de votre apparence corporelle.

Ensuite, allez jusqu'à la porte puis sortez en vous dirigeant vers la pièce suivante ou le couloir. Marchez dans la pièce, remarquez la fenêtre, les portes et les cheminées (entrées et sorties), remarquez le mobilier, les textures, les couleurs et les animaux (chats, etc.) dans cette pièce. S'il y a des gens dans la pièce, observez-les attentivement, remarquez leurs expressions, actions et mouvements. Puis regardez-les à nouveau, en notant s'ils émettent une couleur en particulier. (Les couleurs sont des fréquences d'énergie, des vibrations. Les couleurs que les gens émettent peuvent vous renseigner grandement sur leur santé et leur état d'esprit.)

Répétez cette action pour chaque pièce ou bâtiment où vous vous trouvez jusqu'à ce que votre imagination commence à faiblir et à perdre en concentration. Dès lors, commencez à retourner à votre corps, en remarquant chaque pièce devant laquelle vous passez. Une fois arrivé-e à votre corps, entrez-y, posez-vous et quand vous êtes prêt-e ouvrez les yeux.

Ne soyez pas tenté-e de sauter de pièce en pièce. Assurez-vous de pratiquer cet espace, d'y marcher : il est très important pour les compétences magiques plus avancées que vous sachiez marcher de lieu en lieu tout en étant capable de maintenir la concentration nécessaire pour le faire. Cette discipline commence à faire travailler votre « muscle » de vision, et cela peut s'avérer assez difficile et éprouvant au début. Plus vous pratiquez chaque jour, plus vous serez capable de maintenir une vision sur la durée, et plus vous pourrez aller loin sans perdre votre concentration.

Une autre raison importante de faire attention à bien marcher durant cet exercice c'est que lorsque vous utilisez les méthodes de visualisation pour atteindre les plans intérieurs, prendre votre temps pour y arriver en marchant au travers des diverses étapes intermédiaires aide votre esprit à faire la transition entre l'imagination et le fait de véritablement voir ce qu'il se passe dans un endroit en particulier. Cela contribue à détendre votre cerveau et votre esprit, et cela fonctionne avec une dynamique magique de courants et d'oppositions que vous étudierez plus tard dans le cours. C'est une caractéristique particulière de la magie de vision qui fait que le temps pris pour aller à un endroit donné, aide l'accumulation du pouvoir, aide le corps à s'ajuster aux changements de forces, et aide votre corps à encaisser l'impact. Une fois cette technique maîtrisée, il est facile de revenir en arrière rapidement et de sauter d'un espace à l'autre, mais le voyage vers un lieu doit toujours se faire doucement et progressivement, sans précipitation, peu importe votre niveau d'expérience.

### ***PHASE 2 3.3 Exercice 3 : Aller marcher***

Une fois que vous avez réussi à visiter quelques pièces d'une maison, et que vous pouvez tenir la vision et observer les détails d'une pièce, il est temps d'apprendre à quitter le bâtiment dans lequel vous vous trouvez. Commencez l'exercice de la même manière : silence-respiration-sortie du corps et observation de la pièce où vous vous trouvez. Choisissez un immeuble proche et regardez-vous sortir de la maison et marcher dans la rue. Notez les voitures, personnes et animaux devant lesquels vous passez.

Entrez dans le bâtiment de votre choix par la porte et entrez dans une pièce de votre choix. Marchez dans la pièce, regardez autour de vous et notez les entrées, fenêtres, cheminées, etc. Regardez les personnes dans la pièce. Approchez-vous de l'un.e d'entre elles, et en utilisant l'exercice de respiration en couleur que vous avez pratiqué, voyez-vous en train de souffler de la fumée blanche doucement vers cette personne. Notez sa réaction et éloignez-vous.

Voyez-vous en train de sortir du bâtiment en marchant, dans la rue, puis jusqu'à votre habitation. Retournez dans la pièce où vous avez commencé votre voyage, revenez dans votre corps, et quand vous êtes prêt.e, ouvrez les yeux.

---

### ***3.4 : Résumé***

---

Entraînez-vous à ces divers exercices jusqu'à ce que vous les meniez avec aisance, et une fois ce stade atteint, vous pourrez aborder le niveau suivant de travail de vision. Ne sautez aucune étape ; elles sont conçues pour consolider petit à petit vos capacités en magie de vision, et certaines personnes acquièrent cette faculté plus rapidement que d'autres. Si vous développez une bonne maîtrise du déplacement par imagination, celle-ci vous sera très utile s'il s'avère que vous êtes en difficulté en naviguant les royaumes intérieurs. Aussi, il est de prime importance d'accoutumer votre cerveau à vous mouvoir, et à tenir la vision si vous êtes confronté.e à des êtres, des forces ou des événements inattendus.

La plupart des blessures et des chocs reçus pendant une vision arrivent parce que le magicien.ne n'avait pas l'habitude de maintenir sa vision en cas d'imprévu ; prendre le temps de consolider sa pratique et sa maîtrise est loin d'être un effort vain. Faire usage de ses capacités de vision dans ce monde peut aussi se révéler un outil précieux pour vérifier votre foyer lorsque vous n'y êtes pas, ou pour vous assurer qu'aucun.e intrus.e ne s'y trouve, et que le bâtiment est en sécurité. Il s'agit là d'une forme de vision à distance.

---

### ***3.5 Tâche***

---

#### ***Travailler avec cette méthode de visualisation pendant dix sessions***

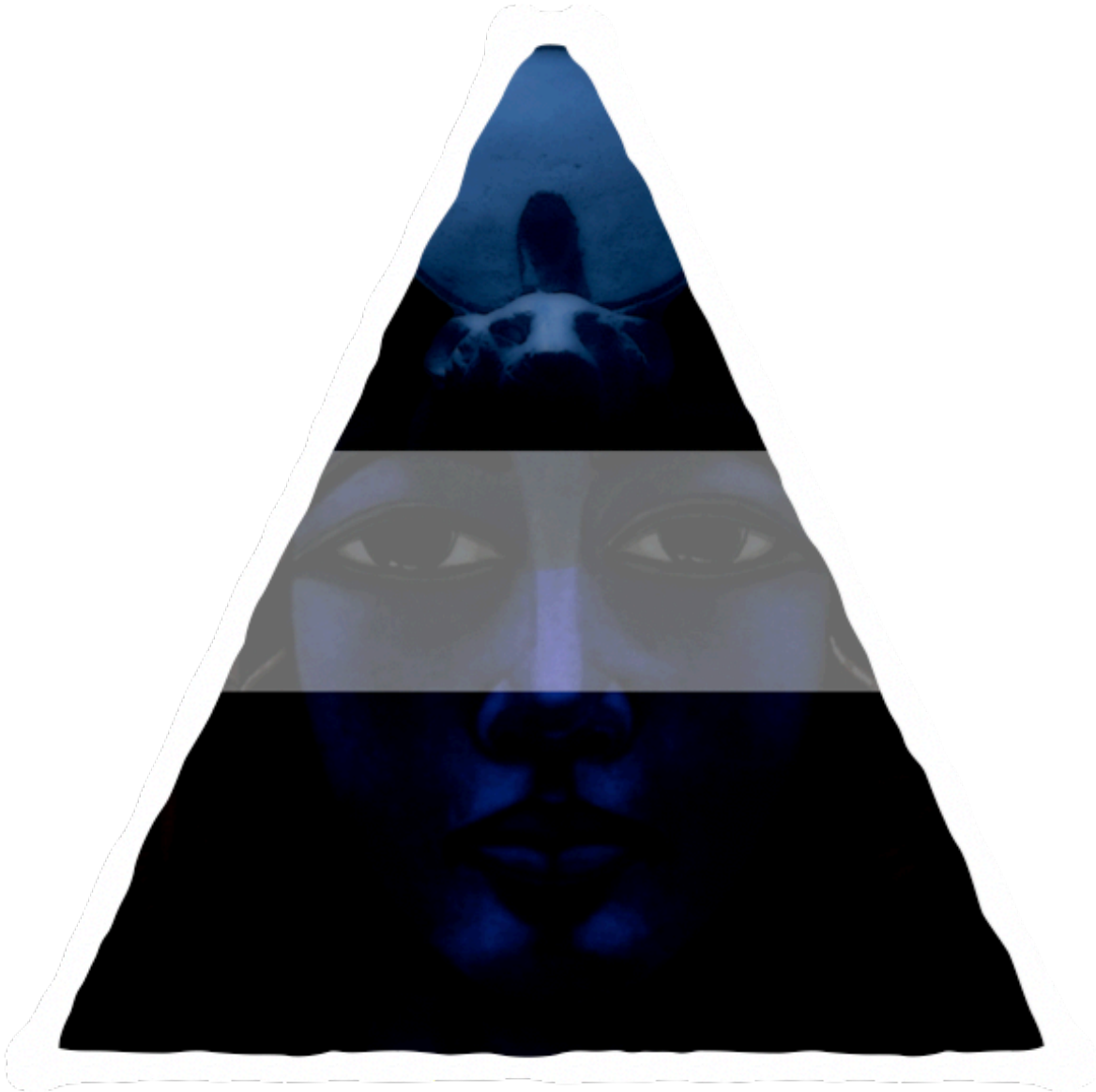
Appliquez cette méthode de visualisation pendant dix sessions. Si, après dix fois vous êtes capable de vous voir en train de vous déplacer avec aisance, que vous êtes capable de

changer de perspective entre regarder le monde depuis votre corps et regarder depuis un point d'observation externe, et êtes en mesure de voir votre sortie de chez vous jusqu'à un bâtiment dans votre rue, alors vous pouvez passer à la suite.

Si vous avez encore du mal avec ces exercices, ne vous précipitez pas. Toute personne est différente et se développe à son propre rythme. Continuez de travailler cette phase du cours jusqu'à ce que vous soyez satisfait-e de votre niveau de maîtrise de la compétence. Ne soyez pas tenté-e de faire l'impasse sur cet exercice si vous rencontrez des difficultés. Il s'agit de la compétence fondamentale qui permet à la magie de vision de fonctionner. Peu importe si cela vous prend un an pour la maîtriser : tout ce qui importe c'est que vous la maîtrisiez. Continuez à faire les exercices, et étudiez les autres leçons du module, mais ne vous essayez pas aux autres leçons de magie de vision tant que cette base n'est pas acquise.

En ce qui concerne la vision à distance, renouveler ces exercices de temps en temps durant votre vie magique vous aidera à améliorer votre technique de vision à distance. Cela vous sera très utile s'il vous faut, par exemple, prendre des nouvelles d'un membre de votre famille, ou obtenir des détails sur la sécurité d'un lieu avant de vous y rendre.

# COPYRIGHT



© Josephine McCarthy 1993-2014

Tous droits réservés : aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.