

---

# QVAREIA- APPRENTI.E

Module 1 - Fondamentaux

*Leçon 1 : Techniques de méditation*

---

PAR JOSEPHINE McCARTHY

---

# BIENVENUE

*Bienvenue dans cette leçon du programme Quareia.*

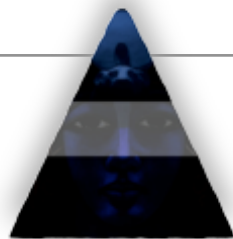
*Quareia a pour but de conduire l'apprenti.e magicien.ne des débuts de la magie jusqu'au niveau adepte et au-delà. Le cours ne contient pas de texte superflu ; il n'y a ni fioriture ni agrément — chaque chose est à sa place et tout ce qui est dans le texte à une bonne raison de s'y trouver.*

*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 1 : Techniques de méditation*

---

Il y a d'excellentes raisons pour que la méditation soit la première compétence que vous développerez en magie. En effet, si l'on ne sait pas utiliser son esprit convenablement, il n'y a pas de magie possible. L'immobilité, la clarté d'esprit et la conduite de ses pensées sont nécessaires pour œuvrer magiquement. Pour y parvenir, il faut méditer chaque jour.

Quand un.e aspirant.e magicien.ne commence tout juste à méditer, iel pourra avoir du fil à retordre : l'esprit et le corps s'avèrent être des bêtes difficiles à apprivoiser. Mais à terme, avec de la persévérance, la méditation fera partie intégrante de votre vie quotidienne. Et lorsque vous aurez atteint le niveau d'Adepte, vous devriez être en mesure de fermer les yeux et immédiatement rejoindre un espace très profond où vous puiserez du pouvoir, et où vos sens (psychiques) subtils seront toujours prêts et disponibles. Le mot d'ordre pour y parvenir : pratiquez, pratiquez, pratiquez.

---

#### *1.1 Considérations pratiques*

---

Voici quelques considérations pratiques sur lesquelles j'aimerais attirer votre attention avant que vous ne débutiez votre exercice de la méditation. Ces considérations peuvent influencer la qualité de vos séances.

Pour méditer, pas besoin de faire le bretzel sur le sol. Si vous avez déjà l'habitude de cette position assise, parce que vous pratiquez le yoga, etc., c'est très bien, mais si vous n'avez pas l'habitude du yoga et que vous n'avez jamais médité auparavant, ne croyez pas qu'il soit nécessaire de souffrir dans une position dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise. Asseyez-vous bien droit.e sur une chaise, ou sur un tapis de sol. La seule chose que je déconseillerais est de vous allonger : vous n'allez pas dormir, vous allez méditer. Vous allonger encouragerait seulement votre esprit à se mettre en mode sommeil, ce qui n'est pas du tout votre objectif. Si vous vouliez vraiment méditer en position allongée ; allons bon, vous n'êtes pas en sucre, asseyez-vous sur une chaise !

Portez des vêtements confortables. Placez une horloge silencieuse près de vous, afin que vous la voyiez si vous ouvrez les yeux. Pendant les premières phases de votre formation magique, vous vous chronométrez. Dans la mesure du possible, ouvrez une fenêtre, même si l'extérieur est bruyant : l'air frais et l'énergie de ce dernier sont bons pour vous. Si possible, choisissez une pièce ne donnant pas immédiatement sur une route, pour que vous puissiez ouvrir la fenêtre sans respirer les gaz d'échappement. Éteignez votre téléphone, etc.

Autant que possible, levez-vous une heure plus tôt que d'habitude et méditez dès votre réveil. Au début ce sera rude, mais votre esprit sera dans de bonnes conditions pour le reste de la journée. Si cela n'est réellement pas envisageable (ex. : vous vous levez déjà à 5 heures pour aller travailler), alors méditez en fin d'après-midi ou début de soirée. Évitez de méditer tard le soir. Toutefois, sachez que magiquement parlant, le meilleur moment pour méditer, c'est l'aube.

Même si vous pratiquez déjà la méditation et êtes capable de faire taire votre esprit, ne sautez pas cette leçon. Quelques techniques qui sont essentielles au reste du cours y sont introduites. Ces exercices vous paraîtront simplement beaucoup plus faciles.

## **1.2 PREMIER EXERCICE DE MÉDITATION**

Allumez une bougie. Notez l'heure, asseyez-vous et fermez les yeux. Tournez la tête à droite, prenez une grande inspiration puis expirez. Tournez la tête à gauche, prenez une grande inspiration, expirez. Revenez au centre, prenez une grande inspiration, expirez.

Avec votre main droite (peu importe que vous soyez droitier.e ou gaucher.e), placez le pouce et l'annulaire de chaque côté de la racine du nez — là où les yeux et le nez se rencontrent — et placez l'index sur le front, juste au-dessus de la ligne nez/sourcils (la zone du troisième œil). Bien assis.e, respirez normalement, conscient.e de votre doigt sur votre front. Concentrez-vous sur votre doigt. Chaque fois que votre esprit vagabonde et que vous pensez à des choses mondaines, ramenez votre attention sur votre doigt.

Quand votre bras est fatigué, baissez-le en continuant à être attentif.ve au point sur votre front. Visualisez-vous en train d'inspirer de la fumée blanche, et d'expirer de la fumée grise ou noire. Alors que vous inspirez, imaginez la fumée blanche qui emplit votre corps et la fumée noire stagnante en être expulsée.

Chaque fois que votre esprit vagabonde, ramenez-le au point sur votre front. Quand vous sentez que vous ne pouvez plus vous concentrer, ouvrez les yeux et regardez l'heure. Si vous n'êtes pas assis.e depuis au moins dix minutes, fermez à nouveau les yeux. Si vous avez tenu l'exercice dix minutes ou plus, fermez les yeux quelques instants supplémentaires, et

tapotez la zone du troisième œil avec votre index droit, en prenant de grandes inspirations par le nez.

Levez-vous. Étirez-vous en levant les bras au ciel, puis en gardant les jambes bien droites mettez les mains au sol. Restez ainsi quelques secondes. Levez-vous, tournez le buste vers la droite en gardant les hanches bien alignées, les bras bien étirés vers l'extérieur, et tenez la position. Tournez le buste vers la gauche, et répétez l'étirement de l'autre côté. Revenez au centre, les bras étirés vers l'extérieur, et regardez devant vous. Pendant que votre regard fixe ce qui se trouve face à vous, pensez simultanément à ce qui se trouve derrière vous. Y a-t-il des meubles, des murs, une porte, etc. ? Bien droit.e, assurez-vous que votre cerveau puisse regarder quelque chose tout en pensant à autre chose.

Enfin, tournez-vous vers l'est ; saluez en vous inclinant, et terminez. Vous vous inclinez en reconnaissance de chaque adepte qui est passé avant vous ; chaque élève qui s'est véritablement élevé au niveau d'adepte, et au-delà. Vous vous inclinez en reconnaissance de toutes les professeur.e-s de ce monde ou des autres. C'est aussi un entraînement pour le moment où vous travaillerez avec les mondes intérieurs (c'est-à-dire non physiques NDT). En magie, il s'agit d'un profond signe de respect : ne vous contentez pas frivolement d'un mouvement distrait du corps et de la tête. Pensez à ce que vous faites. À mesure que vous vous inclinez, prenez conscience que vous intégrez une lignée historique de magicien-ne-s ; une lignée et une tradition anciennes, qui méritent votre respect.

Rappelez-vous que vingt minutes par jour, c'est bien mieux qu'une heure ou plus deux fois par semaine. Un peu, mais souvent : c'est la clé.

### **1.3 DEUXIÈME EXERCICE DE MÉDITATION**

Une fois que vous maîtrisez bien l'exercice ci-dessus, continuez à le pratiquer une dizaine de minutes ou plus chaque jour. Ajoutez la technique suivante et pratiquez-la pendant dix minutes ou plus chaque jour. Terminez votre séance par l'exercice d'étirement et le salut présentés dans le premier exercice de méditation.

Quand votre système est mis en place et que vous êtes habitué.e à la technique basique de méditation décrite dans le premier exercice, il est alors temps de travailler avec les couleurs. C'est la base du travail de manipulation du pouvoir, et de son déplacement à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps. Vous apprenez dès maintenant les bases d'une technique avancée. Ainsi, vous commencez par apprendre à déplacer la couleur en dedans et en dehors de votre corps, puis vous apprendrez comment enclencher la régénération et la purification de vos énergies intérieures/subtiles.

Vous allez travailler avec trois couleurs : rouge/gauche, bleu/centre, blanc/droite.

En commençant par le côté droit, bloquez votre narine gauche en la pressant avec votre index gauche. Inspirez par la narine droite, et comme vous inspirez, imaginez la partie droite de votre corps s'emplit de fumée blanche. Expirez par la bouche, et imaginez que vous expirez de la fumée blanche. Inspirez du blanc, expirez du blanc. Répétez cette séquence trois fois.

À présent, pressez votre narine droite avec votre index droit, et inspirez par votre narine gauche. Imaginez que vous inspirez de la fumée rouge qui emplit le côté gauche de votre corps, et expirez de la fumée rouge par la bouche. Faites cela trois fois. Placez vos mains sur vos genoux et inspirez par les deux narines, en imaginant que vous inspirez de la

fumée bleue qui emplit la ligne centrale de votre corps de la tête aux pieds, et expirez de la fumée bleue par la bouche. Faites cela trois fois.

Une fois que vous avez fini, restez tranquillement assis.e et imaginez le courant bleu se verser et circuler en votre centre ; le courant blanc se verser et circuler dans la partie droite de votre corps, et le courant rouge s'écouler dans la partie gauche de votre corps. Restez comme ça assis.e et conscient.e des trois couleurs s'écoulant dans votre corps.

Enfin, permettez à votre esprit de regagner son silence. Si des souvenirs ou des pensées s'invitent, arrêtez-les simplement, et revenez au silence. C'est l'aspect le plus difficile de la méditation, car c'est un art que l'on apprend à conquérir minute après minute, jusqu'à atteindre le stade où la majeure partie de cette dernière se fait immobile et en silence.

### **1.4 TROISIÈME EXERCICE DE MÉDITATION**

Une fois que vous êtes habitué.e à visualiser lorsque vous êtes en état de méditation, et que vous êtes capable de rester assis.e pendant une demi-heure ou plus, il est alors temps d'apprendre la méditation de la flamme intérieure. C'est le commencement d'une série de compétences qui, une fois maîtrisées, seront l'un des nombreux outils que vous aurez à disposition pour vous protéger, vous transporter, vous soigner et vous énergiser. Il s'agit d'une méthode ancestrale de méditation magique, et un outil que vous utiliserez tout au long de votre vie magique.

Dans son essence, cette méditation fonctionne avec l'image d'une flamme. Cette image sera connectée peu à peu, au fil de votre formation, à un état d'esprit et un état de pouvoir appelé le Vide. Ce pouvoir existe dans tous les êtres vivants, et tous les éléments, dans les substances et dans les trames : c'est le rien d'où tout s'écoule. Pour vous connecter à ce pouvoir, vous devez d'abord apprendre à le travailler en méditation, par le biais de l'élément feu. Vous devez apprendre à visualiser la flamme en face de vous et à l'intérieur de vous.

Pour le moment, vous allez apprendre la méditation très basique de la « flamme intérieure ». Fermez les yeux et faites l'un de vos exercices de respiration jusqu'à ce que vous soyez immobile. En utilisant l'œil de votre esprit, imaginez une flamme qui brûle doucement au centre de votre corps. Elle ne vous blesse pas ; elle ne vous brûle pas ; c'est une flamme de force vitale qui vous énergise ; c'est un aspect de votre force vitale. À chaque inspiration et à chaque expiration, ayez conscience de cette flamme intérieure, toujours constante, toujours présente. Remarquez sa couleur. Remarquez comme elle bouge doucement quand vous respirez.

Chaque fois que votre esprit se détourne de la flamme et que vos idées se bousculent, arrêtez posément ce flux de pensées et revenez à la flamme en votre centre. Reconcentrez-vous sur la flamme, sur la sensation de chaleur dans votre corps. Remarquez comme elle vous procure un sentiment de sécurité, et comme elle est belle.

Ouvrez les yeux et regardez l'heure. Si cela fait plus de dix minutes que vous êtes assis.e, levez-vous, étirez-vous et inclinez-vous en salut. Si cela ne fait que quelques minutes, fermez les yeux et ramenez votre esprit à la flamme au centre de votre corps.

---

## 1.5 Magie et Méditation

---

La méditation est une compétence centrale et fondamentale de la magie. Cette dernière sollicitant l'esprit de diverses manières, apprendre à faire usage consciemment de votre cerveau est très important. Avoir l'esprit calme permet à l·e magicien·ne de conduire du pouvoir, et par sa capacité à activement et consciemment utiliser l'imagination pour construire des images avec son œil interne, iel peut former des trames et des passages qui rendent possible l'extension de sa conscience au-delà de son corps.

Dans le monde actuel où le bruit, les médias et les bavardages sont constants/omniprésents, il peut être très difficile pour l'aspirant·e magicien·ne d'apprendre à se faire silence, à écouter, à être tranquille. Pour dépasser cette difficulté, il faut prendre le problème à bras le corps et travailler. Quelques-un·e·s parmi vous connaîtront peut-être une rébellion de l'esprit, du corps, voire des deux. Ne transformez pas les séances de méditation en lutte, au contraire, faites-en une cadence. Rappelez-vous quand vous étiez enfant, que vous refusiez de vous brosser les dents, de vous laver le visage, ou bien d'attendre calmement sur votre chaise que les adultes aient fini de manger. Il était difficile, pour l'enfant que vous étiez, de respecter ces consignes, et pourtant à l'âge adulte vous exécutez ces tâches quotidiennes sans même y penser. Il en ira de même avec la méditation. Et vous atteindrez ce stade en vous exerçant chaque jour.

Par le passé, j'ai pratiqué la méditation avec un bébé sur les genoux, ou dans le bus pendant un long trajet. Cela m'a été d'un grand secours lorsque des années plus tard j'ai dû soudainement faire face à une entité puissante ou à une situation dangereuse — j'avais développé la capacité de me mettre instantanément dans un état de concentration et de grand calme.

La magie jaillit de cet état de silence. Les tenues, les outils et les autels font partie de celle-ci, mais s'ils deviennent des béquilles alors ils sont synonymes de destruction ou d'échec.

Une attaque magique n'attendra pas tranquillement que vous finissiez ce que vous êtes en train de faire, que vous enfiliez une robe cérémonielle et alliez chercher votre épée : elle vous prendra par surprise en plein milieu d'une journée chargée. Comme vous allez l'apprendre dans votre formation, quand vous utilisez des outils magiques, votre corps est aussi un outil qui se combine aux autres, et votre esprit est potentiellement l'instrument le plus puissant que vous puissiez utiliser. Ce pouvoir vient d'abord de la méditation, ensuite de l'usage de la magie de vision.

---

## 1.6 Tâche : Méditation quotidienne

---

1. Méditez chaque jour pendant au moins vingt minutes. Au début, faites seulement la première méditation. Une fois que vous l'avez bien comprise et que vous êtes capable de faire ce premier exercice, ajoutez la deuxième méditation. Quand vous êtes à l'aise, poursuivez avec la méditation de la flamme. Lorsque les trois formes sont intégrées, adoptez une routine quotidienne qui incorpore les trois méditations à la suite : d'abord la purification du corps (fumée blanche/fumée noire), ensuite le réveil du troisième œil (la technique de pression digitale et tapotement), puis la stimulation et l'alignement des trois canaux énergétiques (rouge, bleu, blanc) et enfin la méditation de la flamme. Méditez vingt au moins minutes, mais n'allez pas au-delà d'une heure par jour.

---

## 1.7 Tâche : Prise de notes

---

2. Notez succinctement dans votre journal votre progression en méditation : listez combien de temps vous méditez (soyez honnête !), si cela a été facile ou difficile, et comment vous vous sentez a posteriori.

Votre système d'alerte précoce

La raison pour laquelle il faut prendre des notes sur vos méditations, c'est qu'à terme elles vous montreront comment votre système d'alerte précoce est en train de se développer. À mesure que les semaines passent et que vous devenez plus expérimenté.e dans l'art de la méditation, il y aura des moments où vous émergerez de vos séances légèrement déboussolé.e ou « sonné.e ». Il peut souvent s'agir d'un signe précurseur de problème ou de maladie. Au début, cela prendra la forme d'un très léger chuchotement, quelque chose que vous ressentirez à peine.

À mesure de votre progression et de votre développement d'autres aptitudes fondamentales, vous allez commencer lentement mais sûrement à savoir ressentir et reconnaître votre énergie, qu'elle soit « bonne » ou « mauvaise », qu'elle vous signale que vous couvez quelque chose. Vous ressentirez également quand votre système d'alerte précoce vous avertit d'un événement préoccupant. Dès lors que vous aurez reconnu l'impression distincte que laisse le système d'alerte précoce, vous pourrez utiliser d'autres compétences fondamentales pour déterminer ce qui ne va pas ou la source du danger, s'il en est.

Plus vous prêtez attention à ces signaux, plus ils deviennent forts avec le temps. Parfois, c'est juste votre propre conscience qui vous joue des tours, mais vous devez apprendre à ressentir la différence quand cela se produit. Puisque chacun.e a des ressentis quelque peu différents, la seule manière d'apprendre réellement ce que vous disent vos propres sentiments lorsque vous êtes en méditation, c'est d'en observer leur retranscription dans un journal quotidien.

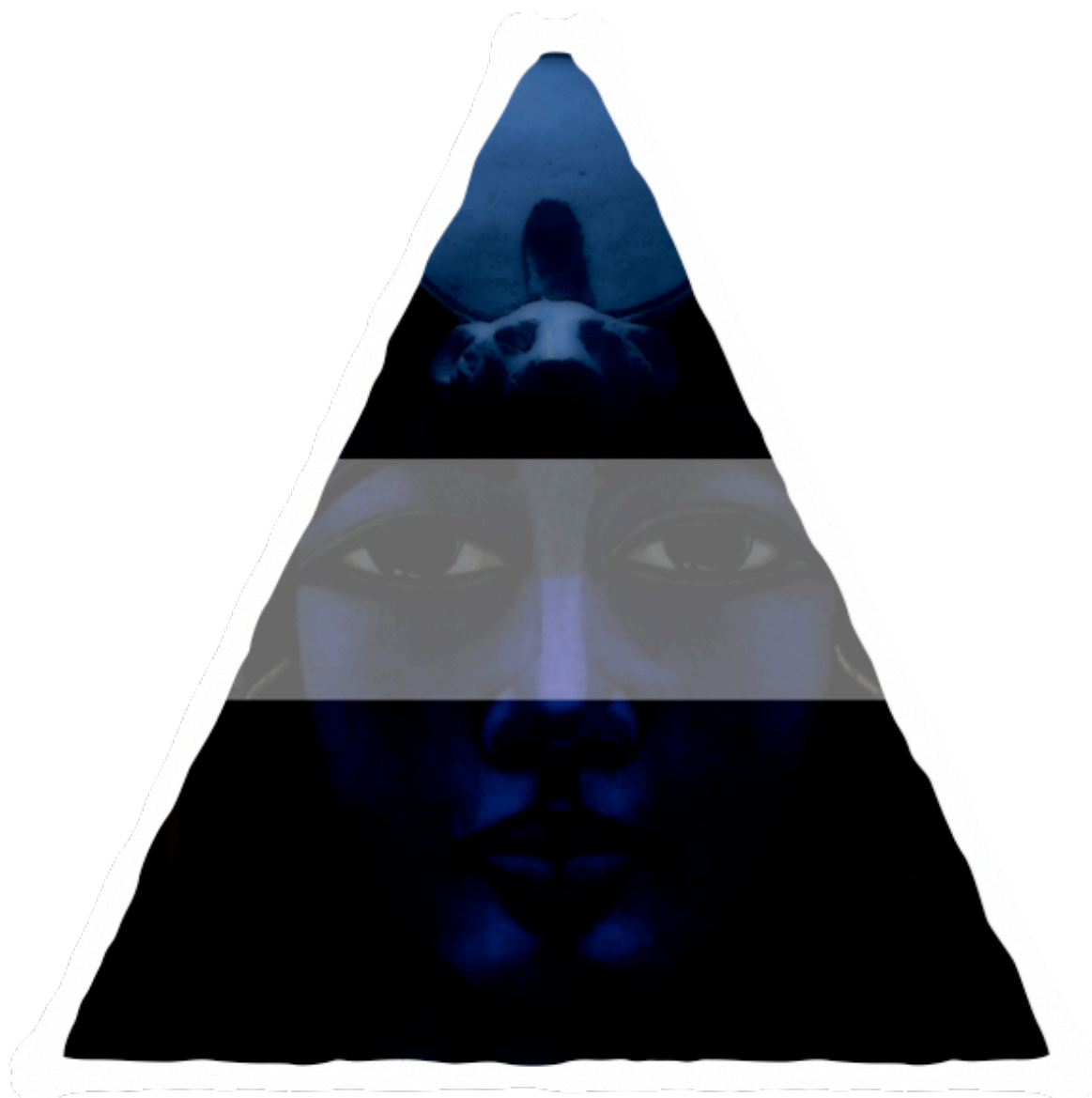


Quand vous êtes souffrant.e, revenez quelques jours en arrière dans votre journal pour voir comment vous vous sentiez après la méditation. Parfois, le corps se met en état d'excitation vingt-quatre heures avant la maladie : c'est votre système immunitaire qui s'arme avant l'attaque. D'autres se sentent brouillé.e-s ou en décalage, et quelques personnes se disent être « de la mauvaise forme » juste avant de tomber malade.

Si un événement malencontreux ou difficile arrive, une fois encore, consultez les notes de votre journal quelques jours plus tôt. Deux ou trois mots chaque jour suffisent. Quand vous remarquerez qu'un modèle de fonctionnement récurrent se dessine dans vos descriptions, vous commencerez à reconnaître les avertissements silencieux donnés par votre énergie intérieure ou votre corps. Il est donc important de les noter chaque jour sans faute.

La méditation pratiquée chaque jour deviendra un aspect de votre quotidien pour le reste de votre vie, alors faites-vous une raison !

# 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 ou par tout moyen 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.