



INTÉGREZ LA MAGIE
DANS VOTRE QUOTIDIEN

Intégrez la magie dans votre quotidien

Texte : Artus

Illustration : Lune

Pour [les Portes du Sidh](#)

Ce document est diffusé sous licence
Creative Commons CC BY-ND



Vous pouvez diffuser et partager librement ce document. Vous êtes également autorisé à l'inclure en tant que bonus dans un produit d'information commercial. La seule condition est de conserver sa forme actuelle.

Pour aller plus loin : [la wicca au-delà des rituels](#)

Table des matières

Introduction.....	4
Les deux composantes de la magie.....	6
Les trois effets de la magie.....	7
La formulation d'intention.....	8
La bénédiction des mains.....	10
La vague d'énergie.....	13
Comment débiter.....	14
En résumé.....	16
La magie avancée.....	17

Introduction

Il existe de nombreuses manières d'envisager la magie. Dans la wicca, nous associons souvent la magie aux rituels. Mais selon mon expérience, une approche intégrée est beaucoup plus efficace. Il est en effet préférable de pratiquer un peu chaque jour plutôt que de faire un rituel une fois de temps en temps. Un autre problème de l'approche rituelle est qu'elle est généralement trop spécifique. Il est souvent nécessaire d'avoir le rituel adapté pour agir sur une situation en particulier. De ce fait, les gens nous demandent souvent si nous connaissons un rituel pour traiter tel ou tel problème.

Dans ce cours, je vous propose d'apprendre une méthode simple pour intégrer la magie dans votre quotidien. Cette méthode vous permettra de formuler n'importe quelle demande. J'ai commencé à pratiquer ainsi en 2005. J'ai affiné ma méthode au fil des années. Nous sommes maintenant en 2019 et je me dis qu'il est temps de la partager. Le but de ce cours est d'aller à l'essentiel. Ainsi vous pourrez très vite l'assimiler. Mais il s'agit d'un concentré d'informations qui contient les meilleurs

conseils que je peux vous donner sur la pratique magique.

Pour aller plus loin : [la wicca au-delà des rituels](#)

Les deux composantes de la magie

La magie consiste à créer votre réalité en matérialisant vos souhaits. Pour cela, il est nécessaire d'imbriquer deux éléments. Une intention pour diriger l'énergie. Et de l'énergie pour nourrir l'intention. La combinaison des deux permet de manifester les souhaits.

Les trois effets de la magie

La pratique magique entraîne trois effets. Elle mobilise l'attention de votre esprit conscient dans la direction de vos souhaits. Ainsi vous serez plus attentif à toutes les opportunités qui peuvent conduire à leur manifestation. Elle permet également la reprogrammation de l'esprit inconscient. Ainsi, sans que vous vous en rendiez compte, votre esprit sera plus adapté à la réalisation de vos souhaits. Et enfin, elle génère des synchronicités. Cela signifie que les circonstances vous seront plus favorables. Non seulement vous serez plus attentif aux opportunités, mais elles se présenteront à vous. Par contre, la pratique magique ne vous dispensera pas d'agir. Si vous attendez que tout arrive par miracle, la plupart du temps, cela ne fonctionnera pas.

La formulation d'intention

La pratique que je vous propose est basée sur la répétition d'une affirmation. Cette affirmation doit formuler votre souhait au présent, comme s'il était déjà réalisé. Focalisez-vous sur ce que vous souhaitez plutôt que sur ce que vous voulez éviter. Par exemple, au lieu d'utiliser la phrase : « je n'ai pas peur », formulez votre souhait de manière positive : « j'ai confiance en moi ». Ne dites pas « je veux X », mais « j'ai X ». Cela vous semble probablement étrange de formuler vos souhaits ainsi. Cette formulation est basée sur le principe des prophéties autoréalisatrices. Elle vous permettra de placer votre esprit dans les meilleures dispositions pour la réalisation de vos souhaits.

Terminez votre affirmation par une évocation du dieu et de la déesse. Par exemple, « j'ai le travail qui me convient, aidé par la sagesse du dieu et par l'amour de la déesse ». Si vous souhaitez rester simple, vous pouvez utiliser la formulation générique que je vous propose : « aidé par la sagesse du dieu et par l'amour de la déesse ». Mais selon vos affinités ou selon la

situation, vous pouvez également évoquer des divinités spécifiques en précisant leurs attributs. Pour réaliser un souhait, choisissez votre affirmation et répétez-la quarante fois mentalement, sans effort, d'une manière machinale. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est nécessaire de répéter cette pratique quotidiennement. Pour plus d'efficacité, vous pouvez la pratiquer plusieurs fois par jour. L'idéal est de la répéter au moins deux fois par jour, par exemple matin et soir. Pour une période donnée, limitez-vous à trois souhaits. Si vous travaillez sur plus de souhaits à la fois, vous allez disperser votre esprit. Choisissez les trois souhaits qui sont les plus importants pour vous.

La bénédiction des mains

Dans la pratique de la magie, formuler une intention ne suffit pas. Il faut également générer un état de plénitude énergétique propice à la manifestation des souhaits. Pour engendrer cette plénitude, vous allez utiliser la capacité de bénédiction de vos mains. Des centres énergétiques importants sont situés au niveau de vos paumes. Ils possèdent une propriété intéressante. Contrairement aux autres centres énergétiques qui ont besoin d'une attention constante lorsque nous souhaitons les stimuler, il suffit d'activer vos paumes pour qu'elles fonctionnent de manière automatique pendant tout le reste de votre pratique. Sans que vous y pensiez, vos mains seront de plus en plus actives pendant votre pratique magique.

Avant de répéter vos affirmations, placez vos mains sur votre corps avec l'intention d'activer leur capacité de bénédiction. Pendant une minute, focalisez-vous sur l'énergie qui se met en place. Puis répétez vos affirmations. Par effet de résonance, vos mains vont augmenter votre niveau d'énergie. Selon l'effet souhaité, vous pouvez placer vos mains à différents endroits.

La position allongée permet un plus grand choix pour placer vos mains.

Si lorsque vous vous focalisez sur votre cœur en souhaitant développer un état d'amour, vous ressentez un pincement, une oppression ou toute autre forme de blocage, vous pouvez placer vos mains sur votre poitrine. Cela stimulera votre dimension solaire. Choisissez une position confortable, avec vos coudes bien reposés de chaque côté de votre corps. Il ne faut pas que des tensions de votre corps mobilisent une partie de votre attention. En plus de vos affirmations, cette position développe la joie et l'intuition. Aujourd'hui, de nombreuses personnes pensent que l'intuition est liée au troisième œil. Mais le troisième œil est lié au mental. D'ailleurs, lorsque nous pensons, nous sommes naturellement focalisés sur ce centre énergétique. En réalité, l'intuition est l'intelligence du cœur.

Si tout va bien au niveau de votre cœur énergétique, vous pouvez placer vos mains sur votre bas ventre pour stimuler votre matrice énergétique. Que vous soyez un homme ou une femme, le fonctionnement reste le même. Cela stimulera votre dimension lunaire. N'hésitez

pas à espacer vos mains de chaque côté de votre bas ventre pour que vos coudes soient bien reposés. De toute façon, au bout de quelques minutes, l'énergie de la bénédiction va rayonner dans tout votre bas ventre. Et encore une fois, le confort est essentiel. En plus de vos affirmations, cette position stimule la stabilité émotionnelle, la créativité et la capacité à manifester les souhaits.

Si vous ressentez un blocage ou un vide énergétique à un autre endroit de votre corps, vous pouvez y placer vos mains pendant votre pratique. La seule règle est de choisir une position confortable.

La position assise limite les possibilités pour placer vos mains. Le plus confortable est de les placer au niveau du bas ventre. Si vous le souhaitez, vous pouvez pratiquer dans les transports en commun avec les mains dans les poches de votre blouson, sans que personne ne vous remarque.

La vague d'énergie

Parfois, votre esprit décrochera. Et du fait de son engourdissement, vous aurez du mal à répéter mentalement votre affirmation. Lorsque cela arrive, c'est plutôt bon signe. Avec l'expérience, ce décrochage se produira de manière répétée chaque fois que vous pratiquerez. Ne vous obstinez pas sur les affirmations et profitez de ce moment. Vous remarquerez que ce phénomène s'accompagne d'une vague d'énergie. Focalisez votre attention sur la vague et laissez-vous porter. Et lorsque la vague redescend, reprenez vos affirmations.

Si vous êtes fatigué, il est possible que cet engourdissement de l'esprit vous conduise vers le sommeil. C'est également une bonne chose si vous vous endormez. Votre esprit continuera de travailler pendant votre sommeil. D'ailleurs, dans cette situation, il est possible que vous fassiez un rêve en rapport avec votre souhait.

Comment débiter

Si vous débutez, vous pouvez utiliser votre premier souhait pour développer la capacité de bénédiction de vos mains. Pour que vos mains puissent bénir, il faut qu'elles-mêmes soient bénies.

« Mes mains sont bénies, par la sagesse du dieu et par l'amour de la déesse. »

La pratique magique que je vous propose peut fonctionner même si vous ne ressentez rien. Mais en étant conscient de ce que vous faites, la méthode sera plus efficace. Et en ressentant l'énergie monter en vous, vous prendrez plus de plaisir à pratiquer chaque jour. Sinon, cela ressemblera à du bourrage de crâne. Vous allez vous ennuyer rapidement et vous aurez du mal à être assidu dans votre pratique. Pour développer votre sensibilité énergétique, vous pouvez tout simplement utiliser une affirmation adaptée.

« Ma sensibilité énergétique est pleinement développée, aidée par la sagesse du dieu et par l'amour de la déesse. »

Donc, pour bien débuter, je vous conseille d'utiliser votre premier souhait pour la bénédiction des mains et votre second pour développer votre sensibilité énergétique. Il ne vous restera qu'un souhait personnel, mais cela vous permettra de développer vos capacités énergétiques et magiques. Selon votre aptitude, vos ressentis énergétiques et la capacité de vos mains à rayonner se développeront en quelques jours, semaines ou mois. Mais ce qui est certain, c'est que tout le monde peut développer ce type de capacités. Si cela ne vient pas rapidement, soyez patient et persévérant.

En résumé

- Choisissez votre position.
- Activez la capacité de bénédiction de vos mains pour stimuler votre énergie.
- Répétez 40 fois votre première affirmation.
- Répétez 40 fois votre seconde affirmation si vous en avez une.
- Répétez 40 fois votre troisième affirmation si vous en avez une.

Répétez cette pratique autant de fois que vous le souhaitez, au moins une fois par jour.

La magie avancée

Il existe des techniques magiques qui reposent sur une stimulation énergétique plus intense. Mais généralement, elles engendrent plus d'agitation qu'autre chose. Et la répétition d'une technique douce est plus efficace. Il existe également des techniques magiques complexes utilisant des symboles et un décorum particulier. Mais la simplicité de la méthode que je vous propose demande moins d'efforts. Vous trouverez moins de prétextes pour ne pas la pratiquer. Vous l'intégrerez donc plus facilement dans votre quotidien. Et vous la répéterez plus souvent. Elle sera donc plus efficace. Finalement en magie comme dans de nombreux domaines, les méthodes les plus simples sont souvent les meilleures.

Cependant, la pratique magique peut engendrer un certain nombre de difficultés. Selon votre manière de voir le monde, la vie est un verre à moitié vide ou à moitié plein. La magie ne changera rien à cela. Elle ne vous donnera qu'un plus grand verre. Et si vous regardez le verre à moitié vide, la magie ne fera qu'augmenter vos difficultés.

Pour expliquer les choses plus concrètement, la magie n'est pas une simple pratique. C'est un processus permanent. Constamment, nos pensées et nos émotions créent notre réalité. Si d'une manière générale, vous ressentez trop d'émotions négatives, vous aurez du mal à créer la vie qui vous convient. Il se peut également que la pratique magique génère des tensions et de l'agitation. Il est donc important de connaître des méthodes qui vous permettront d'intégrer les mauvaises expériences pour éviter qu'elles se répètent. Il est également important de connaître une méthode de divination efficace qui vous aidera à faire les meilleurs choix. Dans mon livre, « [la wicca au-delà des rituels](#) », je vous propose une méthode complète pour intégrer la wicca dans votre quotidien.

Vous y trouverez entre autres choses :

- Des techniques d'intégration et de reprogrammation pour ne pas rester bloqué avec vos problèmes.
- Une technique d'induction de transe pour explorer des états de conscience profonds et renforcer vos pratiques.

- Une approche directe et accessible de la divination, bien plus efficace que les tarots.
- Des techniques pour entretenir plus de proximité avec vos divinités.
- Une méthode simple pour pratiquer des invocations.
- Une technique pour travailler avec les éléments.
- Un système d'auto-initiation pour stimuler votre vie spirituelle.
- Des pratiques spécifiques pour chaque sabbat.
- Des réflexions sur la wicca, sur le fonctionnement des symboles et des croyances, sur le divin...

Si vous découvrez le sujet, [ce livre](#) contient également une présentation de la wicca.