

# LE MIROIR

Cet exercice concerne la découverte en conscience du monde lunaire des hermétistes (« Yetzirah » en Qabal), ou plus communément appelé « bas astral ». Cet exercice est, là aussi, tiré des travaux de Jean Dubuis. Vous trouverez la source sur le site [Portae Lucis](#). Merci encore à l'équipe de Portae Lucis de nous laisser revisiter ce travail à l'aune de nos découvertes.

Nous devons commencer par dire que ce travail ne doit pas être entrepris par des personnes fragiles psychologiquement ; encore moins par des personnes atteintes de psychopathologies sévères (schizophrénie, etc.). Dans le premier cas, veillez à faire d'abord une psychothérapie pour guérir vos blessures psychiques. Il sera ensuite envisageable de travailler l'exercice du miroir. Dans le second cas, cette pratique est proscrite. Ces recommandations sont importantes car l'expérience du monde lunaire va réveiller notre négativité, et les émotions qui s'y rattachent. Si tout ceci est trop fort et mauvais, nous risquons de sombrer dans le mal-être.



Illustration de [Smaragdia](#)

## Théorie :

Au niveau débutant, nous avons travaillé essentiellement au niveau du monde terrestre. Nous allons maintenant « monter » d'un cran pour plonger dans l'exploration du monde lunaire. Cette dimension est celle des rêves, des visions, etc. C'est un monde fait de matière onirique. Le miroir tient alors un rôle magique de premier choix pour découvrir ce monde lunaire. Ne parlons-t-on pas de « passer de l'autre côté du miroir » ? C'est précisément ce que nous allons faire. Rappelons les conseils de J.Dubuis : « *En ce qui concerne l'exercice du damier, si vous n'avez pas obtenu la teinte uniforme, ce qui est fort possible, vous le poursuivez. Si la teinte uniforme a été obtenue, alors vous pouvez passer à l'exercice suivant [le miroir]* » (Jean Dubuis – Cours d'ésotérisme général).

Au niveau logistique, il est bon d'avoir un miroir où l'on peut se voir en « [plan poitrine](#) ». On peut utiliser deux bougies chauffe plat de part et d'autre du miroir comme éclairage. Jean Dubuis conseillait ceci : « *Le miroir doit être suffisamment grand pour que le buste soit visible jusqu'à la hauteur du cœur. L'éclairage peut être donné soit par les deux bougies, une de chaque côté du miroir mais non visibles dans celui-ci ; soit par un éclairage électrique réglable progressivement. Il doit éviter tout point brillant visible dans le miroir, et son intensité doit permettre de se voir correctement dans le miroir, pas davantage. On ne doit avoir aucune sensation de froid* » (Jean Dubuis – Cours d'ésotérisme général).

On peut aussi se draper dans un plaid de couleur noir (ou d'une couleur plutôt sombre et foncée), ce qui fera ressortir principalement notre tête (ce qui est l'objet particulier de notre attention dans cet exercice). On notera ici deux objectifs, et on s'efforcera si possible de les réaliser dans l'ordre qui suit. Le premier consiste à dépasser « l'angoisse de mort » (le premier voile de la Qabal), et le second à apprendre à contempler le bas astral, et en réceptionner ses messages.

Dans le premier cas, lorsque nous arriverons au stade du « voile » noir, et que notre visage réapparaîtra derrière, nous verrons notre tête se décomposer (organiquement) pour enfin ne voir que son crâne. Quand on obtient ce résultat, une information ésotérique nous sera transmise. Inutile de discourir sur ce fait, il faut simplement l'accueillir, la vivre, et laisser notre être digérer cette information.

Dans le second cas, lorsque notre visage réapparaîtra derrière le voile, le miroir nous enverra des images lunaires en lien avec nous, pour notre apprentissage. Ces images vont nous transmettre des informations ésotériques (comme dans le premier cas). Là aussi, il convient simplement d'accueillir, de digérer tranquillement, et de continuer sa vie. Notre conscience fera le reste. Moins vous interprétez, plus vous découvrirez de choses. Ce sont les sensations qui comptent, et non le bavardage mental. Pensez à avoir un cahier pour tout noter.

## Praxis :

On doit être tranquillement installé dans le noir, dans un lieu calme où se sent bien. On doit soi-même être serein. Même si on peut avoir de l'appréhension, car nous plongeons dans l'inconnu, on doit malgré tout être apaisé. Les exercices du niveau débutant nous aurons permis de construire un socle solide, et nous pouvons avoir confiance en nous-même, si nous avons bien travaillé. Au début, il est normal d'être inquiet en travaillant dans le monde lunaire, il va falloir s'y habituer. Il ne faut donc pas s'étonner de sentir de l'appréhension. Faites confiance à vos bases solides.



*Illustration de [Pennes From Heaven](#)*

On se met face au miroir, éclairé par les deux bougies de part et d'autre de celui-ci. Comme pour l'exercice de l'échiquier, nous allons nous concentrer en fixant notre visage sans cligner des yeux. On va alors retrouver la même mécanique que pour l'exercice de l'échiquier. Petit à petit, nous allons voir le miroir devenir noir, disparaître sous un voile noir (qui lui aussi, comme pour l'échiquier, va produire un effet de balayage, d'oscillation, etc). Notre visage va donc disparaître lui aussi dans ce processus.

Lorsque le voile rempli le miroir, il faut rester bien attentif et concentré, car au fur et à mesure, notre visage va réapparaître doucement derrière le voile. Nous allons pouvoir commencer à contempler ce qu'il se passe. Le monde lunaire va alors produire des images. Aussi, on commencera par notre premier objectif : voir notre crâne.

Et nous pourrons ensuite poursuivre avec le second objectif déjà expliqué ci-avant. Aussi, comme le dit J.Dubuis : « *Il ne faut pas s'étonner de l'aspect blafard de nombreuses images car c'est leur caractère et leur aspect lunaires qui apparaissent* » (Jean Dubuis – Cours d'ésotérisme général). Là encore, si pendant cette pratique nous sentons de l'angoisse, des sueurs froides, une peur mordante, etc. On stop l'exercice. Cela veut dire que notre négativité nous empêche d'avancer plus loin. On doit alors soigner ce problème en thérapie.

Ora et Labora

**G.Attewell ✠**

[contact.lvdp@gmail.com](mailto:contact.lvdp@gmail.com)

[www.voieduphoenix.com](http://www.voieduphoenix.com)