

# Lire les mouvements lunaires

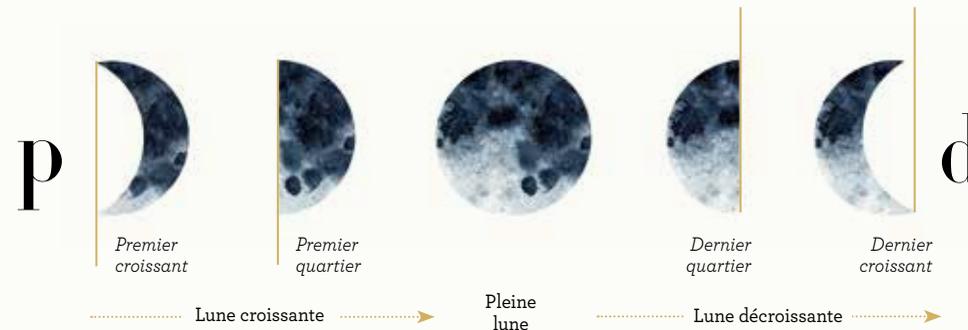
Pour intégrer la lune à son quotidien, il faut savoir reconnaître ses différents visages. Subtiles, ses variations sont multiples, qu'il s'agisse de sa teinte, sa forme et même sa distance par rapport à la Terre. Certaines sont évidemment très visibles et reconnaissables (comme la pleine lune ou une éclipse), d'autres si discrètes que quelques techniques sont requises afin de les différencier.

## Le cycle synodique

Un cycle lunaire (aussi nommé « révolution ») se décompose en deux temps et huit phases - quatre majeures et quatre mineures -, s'étirant sur une durée d'environ 29,5 jours. Chaque phase draine

des énergies précises, guidant, enjoignant à la transformation, à la croissance puis au repli, et propices à la réalisation de certains exercices magiques comme travaux d'introspection.

- ♦ **Croissance** : avec l'apparition de la nouvelle lune, notre satellite entame une période de croissance, que l'on appelle parfois « jeune lune ». Ce temps de renouveau symbolique, de renaissance et de régénération se poursuit jusqu'à l'arrivée de la pleine lune.
- ♦ **Décroissance** : cette seconde moitié du cycle débute dès le lendemain de la pleine lune. Aussi qualifiée de « vieille lune », elle est une métaphore du retour à soi et s'achève avec la nouvelle lune qui revient.



### Phase croissante ou décroissante ?

À moins qu'elle ne soit pleine, voici comment savoir si la lune croît ou décroît en un coup d'œil :

- ♦ **Lune croissante** : en regardant la partie lumineuse, il est possible de dessiner un « p » grâce à la réunion des deux pointes du croissant à l'aide d'une barre imaginaire (le « p » se référant à premier croissant).
- ♦ **Lune décroissante** : en regardant la partie lumineuse, il est possible de tracer un « d » en réunissant les deux pointes du croissant avec une barre fictive.

cycle de montée (pendant l'hiver et le printemps) et de descente (en automne et en été) sur une année complète. En résumé, une lune montante peut être décroissante et une lune croissante peut être descendante ! Pas simple, mais avec un peu de pratique, vous y verrez rapidement plus clair !

### Reconnaître une lune montante et une lune descendante

- ♦ À l'extérieur, choisissez un point que vous fixerez quotidiennement. Celui-ci doit être suffisamment haut et, surtout, permanent (le plus simple : le toit d'un immeuble ou la cime d'un arbre).
- ♦ Fixez la lune chaque soir. Cherchez à savoir si elle se rapproche ou s'éloigne du point choisi.
- ♦ Si elle paraît plus proche, elle est descendante.
- ♦ Si elle s'éloigne, elle est montante.

## Montée et descente de l'astre d'argent

Non seulement la lune croît et décroît, mais elle monte et descend ! Il s'agit d'un autre cycle, appelé cycle périodique, totalement indépendant du premier. Lorsque la lune est montante ou descendante, il s'agit de constater non pas son stade d'évolution, mais sa position par rapport à la Terre. Plus précisément si elle s'approche ou s'éloigne de notre planète lorsqu'elle passe devant certaines constellations.

Sur un temps qualifié de « mois sidéral », la lune s'élève au-dessus de l'horizon dans le ciel de l'hémisphère nord, et elle descend dans celui de l'hémisphère sud. Ces événements s'inversent ensuite sur une durée de 27 jours environ. La lune n'est pas la seule à connaître ce type de mouvement, puisque le soleil effectue également un

## Jargon lunaire

Aussi étonnant que cela puisse paraître, science et spiritualité peuvent (parfois) faire bon ménage. Connaître la lune d'un point de vue astronomique s'avère utile à la compréhension de la pratique magique. Par ce biais, nous saisissons pourquoi certains instants lunaires sont défavorables ou, à l'inverse, particulièrement bénéfiques :

- ♦ **L'apogée** fait référence au moment de l'orbite elliptique lunaire où notre satellite est le plus éloigné de la Terre.
- ♦ **Le périgée** indique le moment où la lune, plus proche de notre planète, décuple ses effets.

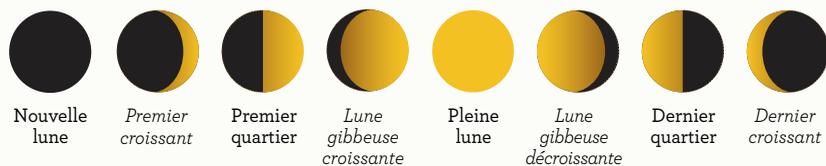
### Les phases majeures

- ♦ **Jours 1 à 7** : nouvelle lune. Indique le commencement et la fin d'une révolution.
- ♦ **Jours 8 à 14** : premier quartier.
- ♦ **Jours 15 à 22** : pleine lune. Elle forme avec le soleil un angle de 180° et se positionne entre lui et la Terre.
- ♦ **Jours 23 à 29** : dernier quartier.

### Les phases mineures

Elles s'insèrent dans les phases principales à un moment bien précis :

- ♦ **Jour 4** : premier croissant.
- ♦ **Jour 12** : lune gibbeuse croissante.
- ♦ **Jour 18** : lune gibbeuse décroissante.
- ♦ **Jour 25** : dernier croissant.





*Hécate, déesse de la lune décroissante.*

### **Séléné, déesse de la pleine lune**

Fille des Titans Hypérion et Théia, sœur d'Hélios (le soleil), mais aussi d'Eos (l'aurore), Séléné représente la pleine lune. Femme au visage pâle vêtue d'une longue robe blanche et argentée, on la dit voyageant à travers les cieux, montant un cheval (ou un taureau). Séléné, observatrice et protectrice, incarne la douce lumière à répandre sur Terre et la fécondité (pour les femmes et toute forme de vie).

Disposant d'un rôle secondaire dans la mythologie grecque, c'est surtout son histoire avec Endymion qui est connue, dont plusieurs versions existent. Toutes néanmoins font écho à la fascination de la déesse pour un humain, sublime jeune homme assoupi (roi, berger ou chasseur, c'est selon) dont elle tomba instantanément amoureuse.

### **Hécate, déesse de la lune décroissante**

Fille du Titan Persès (ou de son homonyme Persès, fils d'Hélios) et de la Titanide Astéria, la



*Séléné, déesse de la pleine lune.*

« nuit étoilée », Hécate est le dernier membre de la triade lunaire.

Elle dispose néanmoins d'une particularité : contrairement à ses consœurs, elle est représentée sous l'apparence de trois femmes adossées à une colonne (la jeune, la femme, la vieille) ou d'une femme pourvue de trois têtes distinctes (une de lion, une de chien, une de cheval). Elle est un permanent écho aux trois grands moments de la vie et présente deux facettes opposées dans sa personnalité :

- ♦ **Déesse protectrice**, liée à la fertilité, aux richesses (matérielle, spirituelle), à la sagesse, aux honneurs, veillant sur les marins, les voyageurs, les chasseurs et les troupeaux.
- ♦ **Déesse de l'ombre, des morts et des enfers**, éveillant terreurs et cauchemars.

Patronne des sorcières, elle incarne la femme pleine de sagesse, soit le dernier aspect lunaire et du féminin.

## **Lilith, déesse lunaire particulière**

Rattachée à la lune noire, Lilith partage avec elle cette attirance pour les ténèbres, l'obscur, la froideur, la brutalité et l'occultisme.

### **Déesse démoniaque**

Dans la première civilisation mésopotamienne, soit plusieurs millénaires avant notre ère, Lilith est un démon femelle représentant les forces hostiles de la nature, comme l'orage, le vent et les tempêtes. Chez les Sumériens, elle apparaît sous les traits d'une prostituée, courtisane sacrée au service d'Inini, la grande Déesse mère.

Séductrice, rôdant dans la mort, Lilith est la sombre, l'indomptable, crainte comme révéérée, venant réveiller les peurs enfouies. Un écho à la lune noire, ce point vide de l'astre d'où rejailissent les incarnations passées et les épreuves à traverser.

### **Une première Ève**

Quelques traductions et diverses interprétations en lien avec la création de l'homme et de la femme laissent entendre qu'Adam aurait pu connaître une première épouse avant d'être associé à Ève. Une concubine qui aurait été façonnée dans la même terre et en même temps qu'Adam par Dieu. Une création égalitaire que Lilith n'hésite pas à rappeler à Adam lors de leurs divergences, notamment sexuelles, puisque Lilith refuse de lui être soumise. Lassée, Lilith s'enfuit, et bien que sommée de revenir auprès d'Adam sous peine de voir mourir chaque jour cent de ses garçons, elle ne renoncera pas à sa liberté.

Une seconde version émet l'hypothèse que Lilith fut conçue avant Adam. Seule, elle aurait imploré Dieu de lui trouver un compagnon, Adam. Confronté à cette femme exigeante et toujours insoumise, Adam sollicita toutefois une autre femme. Ce sera Ève, qui, façonnée à partir de sa côte, lui sera éternellement inférieure.

*Lilith, déesse primordiale.*



# Entrer dans la magie

La magie est surtout une question d'association entre savoirs spirituels, célébrations et pratiques ritualisées, le tout reposant sur la prise en compte de certains moments de l'année particuliers, qu'ils soient saisonniers ou lunaires.

## Une phase, une énergie

Distinguer une phase permet de saisir les vibrations spécifiques qui l'accompagnent, chacune étant propice à des accomplissements magiques :

- ♦ **Nouvelle lune** : intentions, purification, abandon, clôture.
- ♦ **Premier croissant** : début, création, visualisation.
- ♦ **Premier quartier** : ouverture, organisation, action, engagements.
- ♦ **Lune gibbeuse** : gratitude, persévérance, patience.
- ♦ **Pleine lune** : continuité, recharger les énergies (les siennes, les pierres, les outils).
- ♦ **Lune disséminatrice** : intuition, acceptation, introspection.
- ♦ **Dernier quartier** : tri, rangement, nettoyage, lâcher-prise, observation.



## Célébrer les temps forts du calendrier

Très puissants, esbats et sabbats marquent ces instants calendaires où la magie s'impose.

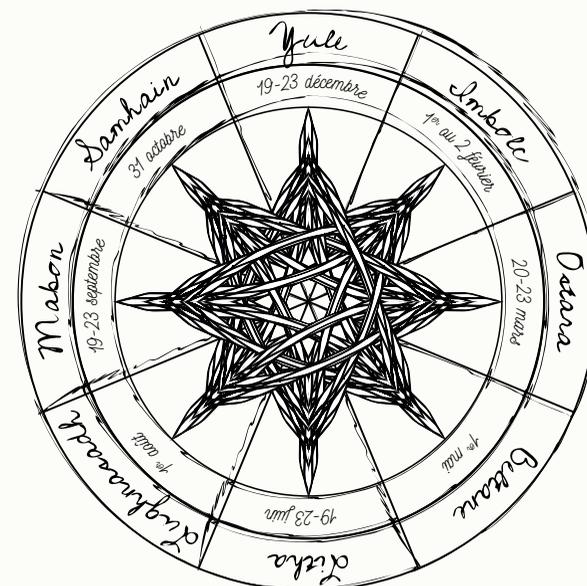
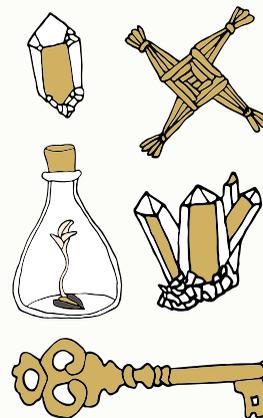
### Les esbats

Désignant une nuit de pleine lune, ce sont donc 12 ou 13 esbats qui sont fêtés selon les années. Traditionnellement, ces soirées étaient liées au culte de la Déesse au plus fort de sa puissance. En Wicca, les esbats sont idéaux pour les rites de passage tels que les cérémonies d'initiation, les mariages ou les commémorations. Il était de coutume pour les sorcières de se réunir de façon informelle dans la demeure de l'une d'entre elles ou dans les bois, les soirs de l'apogée lunaire. Ces assemblées se plaçaient sous le signe du partage.



### À chaque esbat sa lune

- ★ **Janvier** : lune du Loup
- ★ **Février** : lune des Tempêtes
- ★ **Mars** : lune du Corbeau
- ★ **Avril** : lune des Semences
- ★ **Mai** : lune du Lièvre
- ★ **Juin** : lune des Amoureux
- ★ **Juillet** : lune des Prés
- ★ **Août** : lune des Herbes
- ★ **Septembre** : lune des Moissons
- ★ **Octobre** : lune de Sang
- ★ **Novembre** : lune des Neiges
- ★ **Décembre** : lune de Chêne



### Les sabbats

Tandis que les esbats sont intimement liés à la lune, les sabbats sont des fêtes solaires qui suivent le rythme des saisons et s'illustrent sous forme de roue de l'année.

Huit sont célébrés annuellement : quatre majeurs marquant le début de la saison, quatre mineurs venant s'intercaler entre deux majeurs. Selon les courants, les dates des sabbats majeurs divergent, certains s'appuyant sur les anciennes fêtes celtiques, d'autres sur la roue zodiacale. Les dates des sabbats mineurs se calquent toujours sur la date des solstices et des équinoxes, ce qui entraîne un ajustement annuel :

- ♦ **Imbolc** : 1<sup>er</sup> ou 2 février
- ♦ **Ostara** : entre le 20 et 23 mars
- ♦ **Beltane** : 1<sup>er</sup> mai
- ♦ **Litha** : entre le 19 et 23 juin
- ♦ **Lughnasad** (ou Lammas) : 1<sup>er</sup> août
- ♦ **Mabon** : entre le 19 et 23 septembre
- ♦ **Samhain** : nuit du 31 octobre
- ♦ **Yule** : entre le 19 et 23 décembre

## Installer son autel

Bien que le matériel nécessaire à la magie lunaire soit assez simple, se pose forcément la question de l'autel. Au départ, aussi perplexe que vous soyez quant à son établissement, cet aspect ne doit être ni impressionnant ni réhibitoire. Une sorcière a pour coutume de dédier un espace à sa pratique et, au sein de cet endroit, d'offrir à ses outils un emplacement spécifique.

### Les vertus d'un autel de sorcière

Chacune y dépose ce qui lui est indispensable, ce qui l'inspire et la relie à ses pouvoirs, à ses rituels. Au-delà de l'aspect fonctionnel, un autel est un espace de :

- ♦ Connexion (avec soi, avec ses croyances)
- ♦ Communion
- ♦ Inspiration
- ♦ Méditation
- ♦ Culte (recueillement, offrandes)
- ♦ Pratique rituelle



lundi  
24

lune  
décroissante



## Nouvelle lune en Verseau

La seconde nouvelle lune de l'année 2022 s'installe en Verseau. Au cœur de l'hiver, à nous d'y puiser un regain de joie, de créativité et de bien-être.

**Astrologiquement votre** Signe d'eau, le Verseau symbolise l'originalité, l'anticonformisme, la liberté. C'est un signe de changements et de créativité. De fidélité aussi. Conjugué à l'énergie lunaire, il invite à nous interroger sur nos vies, sur les transformations à enclencher afin de demeurer le plus proche possible de notre personnalité profonde.



18 h 00



Planète : Uranus



Élément : Air



Maison : XI

**S'accorder avec la lune** Débarrassées du poids de nos anciennes croyances, du fardeau des précédents mois, nous nous éveillons aux énergies lunaires. Plaçons-nous sous leur protection. Invitons sérénité, confiance et implication dans notre existence en nous mettant au diapason des vibrations de l'astre. Attentives à nos ressentis, aux signes envoyés dans nos rêves, aux synchronicités dans notre quotidien, posons-nous afin de planifier et d'imaginer nos désirs. Prenons le temps, avant d'avancer, d'énoncer les bonnes questions. Qu'est-ce qui nous pèse encore ? Comment nous en libérer ? Que devons-nous changer ?



09 h 50



**Travaux magiques** C'est l'instant idéal pour formuler, visualiser, concrétiser nos désirs conscients et inconscients. Cette nuit, offrons à nos projets des contours, une enveloppe. Projétons nos souhaits avec force. Mettons des mots sur nos aspirations. En leur donnant une consistance « physique », nous enclenchons le processus de matérialisation.



04 h 40



**Maîtres-mots lunaires** Créativité, abondance, réussite, bienveillance, purification, manifestation, abondance, paradoxe, acceptation.

mercredi  
26



07 h 15

lune  
descendante

jeudi  
27

vendredi  
28

samedi  
29

dimanche  
30

Périgée  
08 h 11

lune  
montante

“ Ronde lune, mère en gestation, tu améliores ta création. Sous ta lueur argentée, aspirant à la perfection, mes ambitions sont exaltées. Mes projets, achevés. Eve Korrigan

lundi  
24

S<sup>t</sup> François  
de Sales

mardi  
25

Conv. de S<sup>t</sup> Paul

mercredi  
26

S<sup>te</sup> Paule

jeudi  
27

S<sup>te</sup> Angèle

vendredi  
28

S<sup>t</sup> Th. d'Aquin

samedi  
29

S<sup>te</sup> Gildas

dimanche  
30

S<sup>te</sup> Martine

Mon rituel  
de projection  
des désirs

**Matériel :** 1 carnet • 1 stylo •  
1 bougie blanche

1. Avant de vous coucher, installez-vous un instant dans un endroit calme et silencieux.
2. Allumez votre bougie et prenez un temps pour méditer ou prier.
3. Dans votre carnet, écrivez ce que vous souhaitez voir advenir dans votre vie. Vos mots doivent refléter la situation comme si c'était déjà fait. Par exemple : « Je suis en paix avec mon corps. J'ai trouvé ma vocation. Je m'épanouis au sein de mon activité professionnelle. »
4. Méditez ou priez à nouveau.
5. Remerciez et laissez s'éteindre votre bougie.



lundi  
13

lune  
croissante



## Lune des Amoureux

Lune de Diane, lune du Miel ou encore lune des Fraises... Tout en cette pleine lune de juin évoque l'amour et les rencontres, le plaisir et la jouissance. C'est un mois de festivités, de douceur, d'échanges et d'union. Les jours s'allongent, le temps semble s'étirer, et tandis que la chaleur s'installe, nous plongeons avec délice dans une plaisante langueur. À l'image de la nature, nous rayonnons. La beauté transparait en toute chose. Baignées par les doux auspices de cette lune du partage, nous y puisons bienveillance et envie de vivre pleinement.

mardi  
14

13 h 52



SUPER LUNE

lune descendante



**Vibrations lunaires** Si la nature est pleinement éveillée, nos corps le sont également. Débarrassés des couches de vêtements, nous ressentons plus encore le monde qui nous entoure. Le vent effleurant notre peau, l'eau glissant sur chaque partie de notre épiderme, la chaleur des rayons du soleil, la tendresse d'une caresse, la saveur d'un baiser...

En cette pleine lune, nous quittons les sensations intérieures pour l'expérience physique, nos émotions passant par nos sens. Renforçons nos relations amoureuses. Nouons-en de nouvelles. Vivons intensément ces fluctuations lunaires qui viennent renforcer aussi bien notre corps que notre âme.

**Co-créez avec les énergies** Touchant au cœur, aux sentiments purs, travaillons sur nos émotions, sur l'affectif, sur nos relations. Profitons-en pour exprimer ce que nous taisons par timidité ou pudeur. Dévoilons-nous à nous-mêmes et à ceux qui nous sont proches. Émerveillons-nous devant la beauté simple de la Terre mère et inspirons-nous de cette simplicité pour la glisser dans nos sentiments. Sentez-vous la générosité de la nature ? Que pouvez-vous rendre possible en y mettant authenticité et amour ? Écoutez-vous suffisamment l'appel de vos sens ? Sentons la connexion au Grand Tout, cette appartenance à l'univers qui s'exprime dans cet amour dénué de tout artifice et attente.

**En magie** Ritualiser en amour n'est pas toujours évident. Rien ne doit être fait sans consentement. Rien ne doit venir forcer une relation. Sous les rayons de cette pleine lune, écrivons nos propres rites d'amour, d'union. Sollicitons la grâce de l'astre en ce domaine et concentrons-nous sur ce sentiment si précieux.

19 h 00



jeudi  
16

lune  
décroissante



22 h 08



lune montante

vendredi  
17

samedi  
18



18 h 11



dimanche  
19

lundi  
13

S<sup>t</sup> Antoine  
de Padoue

mardi  
14

S<sup>t</sup> Élisée

mercredi  
15

S<sup>te</sup> Germaine

jeudi  
16

S<sup>t</sup> J.-F. Régis

vendredi  
17

S<sup>t</sup> Hervé

samedi  
18

S<sup>te</sup> Léonce

dimanche  
19

Fête des Pères

## Mon atelier amulette de chance

**Matériel :** 1 pièce de monnaie • 1 branche de thym séché • 1 gousse d'ail • 1 bâton de cannelle • Quelques pétales de rose • 1 petit sachet en coton ou en soie rouge

1. Dans votre sachet, placez tous les éléments listés en visualisant la chance venir à vous.
2. À l'aide d'un lien ou de quelques points de couture, fermez votre sachet.
3. Remerciez pour les bienfaits et la réussite à venir.
4. Glissez-le dans votre poche ou posez-le sur votre bureau afin de l'avoir près de vous.

Comme pour toute création magique, deux ingrédients se révèlent indispensables : la pleine conscience et l'intention. Ritualiser sans visualiser, sans y « croire », en retire l'essence profonde.



# SEPTEMBRE

Semaine 38

lundi  
19

Apogée  
16 h 43

00 h 11 ▲



## Mabon, l'équinoxe d'automne ♏

Marquant le changement de saison au travers de l'équinoxe d'automne, qui en définit la date exacte, Mabon se célèbre entre le 20 et le 23 septembre. Derniers instants d'abondance et de lumière avant de pénétrer dans le cycle des longues nuits, nous entrons dans une ère de célébration. C'est le temps de rendre hommage au soleil qui s'éclipse plus rapidement et à la terre qui fut si fertile.

**Invitation** Retour au calme, au repos, à l'organisation pour passer les longs mois hivernaux. C'est un travail d'acceptation quant à la domination de l'ombre prenant le pas sur la lumière. Une ombre qui, loin d'être négative, nous invite à puiser et à composer avec d'autres énergies. Conjointement à la nature, nous nous préparerons à nous endormir, à nous ressourcer, avant de revenir reposées et plus éclatantes encore.

**Symbolique** Fête liée au sacrifice, Mabon entrouvre la porte des mystères et des transformations.

**Célébration** Temps de récolte disposé aux rites liés aux gratitude, aux échanges, à la protection, mais aussi à l'acceptation de la mort, Mabon peut être célébré par de simples actions.

- ♦ **Cueillettes** : ramassez quelques plantes, feuilles colorées, pommes de pin, glands, châtaignes, noisettes et bois secs pour décorer aussi bien votre autel que votre intérieur. Laissez votre créativité s'exprimer en confectionnant guirlandes, bouquets et couronnes.
- ♦ **Autels et rituels** : optez pour des bougies aux teintes chaudes, ainsi que des encens de saison tels que la cannelle, le girofle et la myrrhe.
- ♦ **À tester** : réalisez des boissons ou des recettes spécifiques qui pourront être utilisées lors de vos rituels d'hommages (aux dieux, à la nature, aux ancêtres, aux animaux) ou partagés lors d'un repas avec vos proches.

lune  
décroissante



17 h 19



lune  
descendante



07 h 58



mercredi  
21

jeudi  
22

vendredi  
23

AUTOMNE

samedi  
24

dimanche  
25

23 h 54



04 h 36



“

*L'automne est une demeure d'or et de pluie.*

Jacques Chessex

# SEPTEMBRE

Semaine 38

lundi  
19

S<sup>te</sup> Émilie

mardi  
20

S<sup>t</sup> Davy

mercredi  
21

S<sup>t</sup> Matthieu

jeudi  
22

S<sup>t</sup> Maurice

vendredi  
23

AUTOMNE

samedi  
24

S<sup>te</sup> Thècle

dimanche  
25

S<sup>t</sup> Hermann

Ma recette  
de cidre  
de Mabon

Rien de tel qu'une bonne dégustation de cidre aux épices en famille ou entre amis pour honorer le sabbat de Mabon. Et si vous avez la possibilité d'être au coin du feu, c'est encore mieux !

**Ingrédients** : 75 cl de cidre brut • 1 orange • 1 bâton de cannelle (et des bâtons pour la présentation) • 3 clous de girofle entiers

1. Lavez l'orange, puis coupez-la en rondelles en conservant l'écorce.
2. Faites chauffer le cidre à feu doux, en lui ajoutant le bâton de cannelle, les rondelles d'orange et les clous de girofle.
3. Laissez sur le feu jusqu'à ce que la préparation frémissse.
4. Faites ensuite mijoter à feu très doux pendant 10 minutes.
5. Filtrez et servez chaud, accompagné d'un bâton de cannelle.

