

Le livre complet sur

l'encens,
les huiles essentielles
et les infusions



SCOTT CUNNINGHAM

Apprenez l'art de la cuisine magique dans ce nouveau livre de Scott Cunningham

Depuis des siècles, la composition des encens, le mélange des huiles, les préparations d'herbes sont utilisés par les gens pour créer des changements favorables dans leur vie. Aujourd'hui, il y en a qui tournent en ridicule l'idée que l'utilisation magique des herbes peut enrichir nos vies ; mais de récentes recherches au sujet des odeurs obtenues par les herbes ont prouvé qu'elles le peuvent et qu'elles ont, en réalité, des effets puissants sur le comportement des humains, et les scientifiques se penchent sur des travaux afin de trouver des façons d'utiliser ces énergies pour le bien commun.

Les formules réelles pour de tels encens, huiles, pommades, infusions magiques, etc., étaient préalablement gardées secrètes, verrouillées dans les livres de sorts des sorcières ou dans les grimoires des magiciens. Dans ce livre, on lève le voile sur ces secrets, en vous donnant des informations pratiques et faciles à comprendre pour que vous puissiez à votre tour appliquer ces méthodes peu connues de la cuisine magique.

Scott Cunningham, connu dans le monde entier comme expert herboriste magique, a tout d'abord publié *The Magic of Incense, Oils, and Brews* en 1986. *Le livre complet des encens, des huiles et des infusions* est une version révisée et allongée de ce livre. Scott a noté les suggestions des lecteurs depuis la première édition, à laquelle il a ajouté 100 nouvelles formules. Chaque page a été précisée et réécrite, et de nouveaux chapitres ont été ajoutés, ce qui a pratiquement doublé le volume du livre original.

Dans ce livre, vous pouvez apprendre comment préparer vos propres encens, huiles, pommades, encres, teintures, bains d'aromates, sels de bain, infusions, savons pour le rituel et poudres. Vous n'avez pas besoin d'acheter des appareils spéciaux et coûteux, et les ingrédients sont généralement faciles à trouver. Le livre inclut de l'information détaillée au sujet d'une grande variété d'herbes, des

endroits où vous pouvez vous procurer les ingrédients, des substitutions pour les herbes difficiles à trouver, un glossaire et un chapitre sur la façon de créer vos propres recettes magiques.

Scott Cunningham donne également de l'information importante sur les principes de base de la magie, nous enseignant comment donner un pouvoir personnel aux mélanges d'herbes pour qu'ils attirent l'argent et l'amour, la façon de guérir les autres et vous-même, comment augmenter les pouvoirs psychiques, accroître la spiritualité, promouvoir l'énergie physique, stimuler l'activité mentale et plus encore.

L'art secret de la magie des herbes est un don qui est transmis de génération en génération. Dans notre ère de technologie de pointe, il y a toujours une façon plus simple d'accéder aux riches pouvoirs de la nature — au moyen de la magie des herbes.

Le livre complet sur
l'encens, les huiles
et les infusions

Scott Cunningham

Traduit de l'anglais par
Lorraine Gagné

ADA
éditions

Copyright © 1989 Scott Cunningham

Titre original anglais : The Complete Book of Incense, Oils & Brews

Copyright © 2011 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée en accord avec Llewellyn Publications, Woodbury, MN,
www.llewellyn.com

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Lorraine Gagné

Révision linguistique : Isabelle Veillette

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Katherine Lacombe

Conception de la couverture : Tho Quan

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89667-329-2

ISBN PDF numérique 978-2-89683-155-5 / ePub 978-2-89733-735-3

Première impression : 2011

Dépôt légal : 2011

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada

Participation de la SODEC.



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Pour Morgana, *kahuna la'au lapa'au* d'Hawaii

Remerciements

Mes remerciements vont à Marilee et Ed pour m'avoir, encore une fois, donné accès à leur vaste bibliothèque sur les herbes, et spécialement à Marilee pour avoir partagé son expérience en composition d'encens et pour avoir permis de publier dans ce livre quelques-unes de ses recettes.

Un merci tout particulier à ma collègue auteure M. V. Devine pour m'avoir permis de reproduire quelques-unes de ses recettes sur les huiles et les encens de son fascinant livre *Brujeria : A Study of Mexican-American Folk-Magic*.

Je suis également reconnaissant à Ron Garst pour son aide bienveillante et son empressement à discuter des huiles et des encens.

Des remerciements sont de mise pour plusieurs amis, lecteurs et critiques qui m'ont donné des idées sur la façon de réviser cette édition et qui m'ont poussé à la compléter, ainsi qu'à Carl Weschcke de Llewellyn pour m'avoir donné la chance de le faire.

À Annella de The Crystal Cave (Claremont, Californie), à Judy de Eye of the Cat (Long Beach, Californie) et à Karen de Moon Magic (Littleton, Colorado), pour m'avoir aidé à obtenir des herbes et des huiles rares.

Je dois sûrement exprimer ma reconnaissance aux auteurs qui, dans le passé, ont dévoilé quelques-uns de ces secrets sur papier, pour que les générations futures recueillent de riches récompenses en travaillant en harmonie avec les trésors odorants de la terre.

En terminant, je dois exprimer mes remerciements à Morgan (Dorothy), mon premier professeur, qui m'a initié aux mystères des infusions, des encens et des huiles, bien avant que je comprenne ce qu'il en était.

Table des matières

Préface	xi
Introduction.....	xv
Avertissement	xviii

PREMIÈRE PARTIE : LA BASE

Chapitre 1 : Sur la magie.....	3
Chapitre 2 : Sur les proportions.....	17
Chapitre 3 : Rites énergisants.....	21
Chapitre 4 : Ingrédients.....	25
Chapitre 5 : Création de vos propres recettes	41

DEUXIÈME PARTIE : ÉLABORATION ET RECETTES

ENCENS	51
HUILES	119
ONGUENTS	149
ENCRES.....	159
TEINTURES	167
BAINS D'AROMATES.....	177
SELS DE BAIN	187
INFUSIONS.....	195
SAVONS POUR LE RITUEL.....	207
SACHETS OU PORTE-BONHEUR AUX HERBES.....	215
POUDRES	229
UNE VARIÉTÉ DE RECETTES	237

TROISIÈME PARTIE : SUBSTITUTIONS

Introduction	247
Substitutions spécifiques.....	255
Buts magiques.....	259
Substitutions planétaires	269

Substitutions élémentales	273
Substitutions astrologiques	277
<i>Glossaire</i>	281
<i>Annexe 1 : Couleurs</i>	291
<i>Annexe 2 : Sources</i>	293
<i>Bibliographie</i>	297
<i>Index botanique</i>	305
<i>Index général</i>	315
<i>Au sujet de l'auteur</i>	327

Préface

Il y a plusieurs années, j'ai commencé à collectionner une parfumerie magique – encens, huiles, sachets et autres produits occultes relatifs aux herbes. J'ai décidé d'inclure des sujets occultes tels que les encres et les onguents pour tenter d'augmenter l'intérêt public dans toutes les phases de l'herbalisme magique. J'ai complété le livre en 1985; Llewellyn a publié *The Magic of Incenses, Oils and Brews* l'année suivante.

Même lorsque j'ai envoyé le livre, j'ai réalisé qu'il en restait beaucoup à dire sur le sujet. J'ai continué à pratiquer les arts obscurs de l'herbalisme. À mesure que ma connaissance progressait, je savais qu'une édition plus élaborée de ce livre était nécessaire.

D'où ce volume. La plupart des informations originales y sont toujours, mais sous forme plus élaborée. Beaucoup plus de 100 nouvelles formules ont été ajoutées, et la majorité contient des proportions, que plusieurs lecteurs de la première édition de ce livre semblaient désirer.

Chaque page, chaque chapitre, a été précisé et réécrit. Plusieurs nouveaux chapitres et sections ont également été ajoutés :

Chapitre 4 : Ingrédients consiste en un coup d'œil sur les substances botaniques rares et communes, et sur les huiles utilisées dans la création de composés d'herbes, avec la recommandation de certaines substitutions.

Chapitre 5 : Création de vos propres recettes est un guide pour ce faire – une discussion en profondeur avec des instructions étape par étape.

Teintures explore l'art de capturer le parfum des plantes avec de l'alcool, une alternative simple et facile à l'extraction d'huile.

Savons pour le rituel détaille une méthode facile pour créer des savons fascinants pour des objectifs magiques variés — sans utiliser de soude ni de gras.

Poudres traite de la composition et des utilisations uniques de mélanges d'herbes finement moulues.

Troisième partie : Substitutions remplace le chapitre 13 de la dernière édition. L'introduction consiste en un long exemple de substitutions magiques appropriées et les tableaux ont été considérablement agrandis. Un nouvel ajout est la liste de substitutions spécifiques : tabac pour morelle, cèdre pour bois de santal, par exemple.

De plus, un *Glossaire* a été ajouté pour définir de nombreux termes ; une liste de *Sources* d'herbes et d'huiles est incluse ; un *Index botanique* donne la liste de toutes les plantes et de leur nom latin pour plus de compréhension et un *Index général* complète les principaux ajouts de ce livre.

Dans sa forme manuscrite, cette édition a près de deux fois l'épaisseur de la dernière édition. Bien que je sois toujours en train d'apprendre, naturellement, je crois que *Le livre complet des encens, des huiles et des infusions* peut maintenant être considéré comme une introduction complète sur le sujet.

Bien qu'il soit destiné à être lu et utilisé en conjonction avec *Magical Herbalism* et *l'Encyclopédie des plantes magiques*, il peut certainement être utilisé seul.

Après tout, les plus grands professeurs sont les herbes elles-mêmes — les mots ne sont qu'un écho de leur leçon. C'est vers les plantes, les fleurs et les arbres que nous devons nous tourner si nous voulons connaître les secrets de la terre. Les livres comme celui-ci sont des indicateurs pour nous guider.

Alors, faites la connaissance des plantes. Incorporez-les dans votre vie et découvrez leurs énergies. Quand l'encens se consume, les infusions bouillonnent et les huiles libèrent leur parfum, invitez en vous leurs énergies.

L'herbalisme rituel est un cadeau de nos prédécesseurs depuis longtemps disparus — un art ancien d'établir un contact avec la nature. Les secrets attendent ceux qui désirent les découvrir.

Scott Cunningham
San Diego, Californie
31 octobre 1987

Introduction

Pendant des millénaires, nos ancêtres ont utilisé des herbes pour créer une vaste gamme de substances magiques. De précieux onguents, cachés dans des contenants en corne ou dans des pots en cristal, étaient appliqués sur le corps pour accomplir des transformations magiques. Les infusions étaient bues à petites gorgées ou étaient aspergées pour éloigner le démon et la négativité. Des écorces et des bois parfumés étaient jetés sur le charbon chaud pour en libérer leurs parfums et leurs pouvoirs.

Les formules réelles de ces sachets, onguents, infusions, encens et huiles étaient souvent gardées secrètes, enfermées dans les livres de sorts des sorcières et dans les grimoires des magiciens, ou même enfouies plus profondément dans les recoins de l'esprit humain. À l'occasion de leur entrée dans les cercles étoilés des «sages», les recettes secrètes étaient révélées, permettant aux étudiants de les utiliser dans les rites, les sortilèges et la vie de tous les jours.

Aujourd'hui, comme les voiles obscurs du secret sont levés et que chacun peut partager la magie des temps anciens, il y a un besoin pressant pour un livre complet et responsable sur les formules magiques qui satisferont les besoins de ceux qui voudront mélanger les vieilles infusions et les encens – non seulement pour des objectifs magiques, mais aussi pour la joie de le faire.

La composition des encens, le mélange d'huiles et la combinaison des herbes – voici le travail nécessaire pour garder une armoire magique bien garnie. Vous aurez beaucoup de plaisir à faire travailler les herbes, à aligner leur pouvoir, à combiner leurs énergies alors que les feuilles et les huiles se mélangent; mais beaucoup de choses demeurent dans l'obscurité à leur sujet.

D'où ce volume. Peu semblent savoir comment composer de l'encens — autrefois beaucoup plus important dans la magie et la religion que les huiles. Et malgré les stéréotypes collectifs de la sorcière avec son chaudron et son infusion, l'art de préparer les infusions semble disparaître rapidement, tout comme l'art de la composition des onguents.

C'est pourquoi ceci est un guide des méthodes peu connues sur la cuisine magique. Les résultats ne remplissent pas notre estomac, mais ils enrichissent et améliorent notre vie, de même que celles de ceux que l'on aime.

Il ne devrait pas être nécessaire de dire que ce livre ne contient pas de recettes maléfiques ou « diaboliques », contrairement à d'autres livres.

Également, ces recettes sont principalement de sources magiques, européennes et wiccanes. J'ai retiré délibérément les formules soi-disant vaudou, puisqu'elles ont été bien décrites dans d'autres ouvrages (voir la Bibliographie). J'ai aussi évité d'insérer des recettes qui sont apparues constamment dans les livres au cours des cinquante dernières années.

Quelques-unes des formules apparaissant dans ce livre m'ont été données par des professeurs ; d'autres proviennent de vieux manuscrits, ont été partagées par des amis ou ont évolué d'elles-mêmes au besoin. Certaines sont en effet anciennes, mais toutes donneront de bons résultats avec une préparation, une implication et une utilisation adéquates.

La meilleure façon de se familiariser avec les herbes et leur magie est de travailler avec elles. Laissez-les vous enseigner. Faire la composition des encens, des huiles et des infusions est l'une des façons les plus simples et les plus productives pour apprendre la magie des herbes.

J'ai dit auparavant que la magie doit être pratique. Si vous avez besoin d'un encens pour la protection à trois heures durant la nuit,

vous devriez être capable de la préparer vous-même. Avec ce livre, vous le pouvez.

Certains trouveront amusant qu'à une période de technologie avancée, plusieurs se tournent vers la notre Mère la Terre, vers les herbes et la magie. Les gens programment les ordinateurs pour lancer des sorts, gravent des symboles sur les écrans lumineux et attendent que la *magie* les éblouisse.

Mais les défenseurs des vieilles méthodes — les sorcières, les mages, les magiciens et les femmes sages — versent les huiles parfumées dans des bains d'eau chaude, font brûler de l'encens et boivent des infusions. Ils tissent des sorts avec des herbes, des gestes et des mots, utilisant des pouvoirs simples mais puissants qui existent dans les produits de la nature, les dirigeant selon leur intention. Le pouvoir jaillit; la magie est accomplie.

Parce que la magie des herbes est naturelle, elle ne requiert que les outils de la nature. Les plus efficaces sont ceux dont on parle dans ce livre : l'encens pour la protection, l'huile pour l'amour, le bain pour la guérison. Voici les outils qui peuvent transformer nos vies et, par conséquent, nous-mêmes.

Que toutes vos transformations soient joyeuses.

Avertissement

Quelques-unes de ces recettes contiennent des ingrédients dangereux. Le mot « attention » est inscrit au début de ces formules et un astérisque (*) apparaît à côté de chaque substance dangereuse. Ces herbes (jusquiame, hellébore, if, etc.) peuvent être vénéneuses ou mortelles si on les mange, les boit, les frotte sur une peau éraflée ou si on les inhale lorsqu'elles brûlent sous forme d'encens. On doit prendre des précautions lorsqu'on utilise de tels ingrédients.

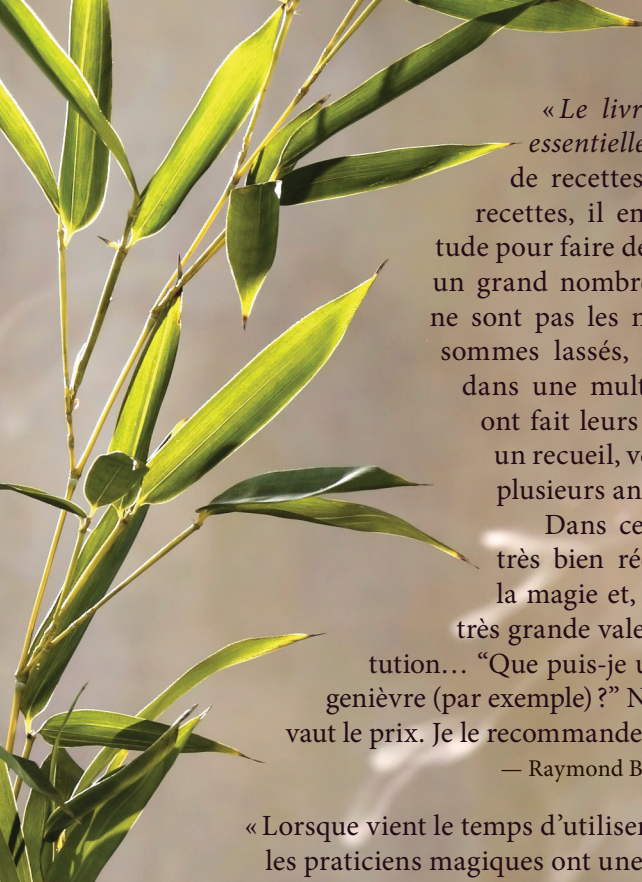
En réalité, il est plus prudent de ne pas les utiliser. La vente et l'utilisation de ces herbes mortelles sont pour la plupart règlementées par la loi, alors le seul fait de posséder plusieurs d'entre elles peut être dangereux.

Des recettes qui contiennent de telles herbes ont été ajoutées ici parce qu'elles sont traditionnelles, mais il y a suffisamment d'avertissements pour que quelqu'un d'assez déraisonnable pour essayer un mélange toxique ne puisse le faire en ignorant les dangers qu'il comporte.

De plus, dans l'index botanique commençant à la page 305, les plantes ont été identifiées selon leur sécurité. Les plantes marquées (x) ne devraient jamais être ingérées. Les plantes marquées (~) devraient être utilisées avec précaution, puisqu'elles pourraient affecter défavorablement certaines personnes à cause d'un problème de santé spécifique dont elles souffrent (c'est-à-dire le diabète, l'utilisation d'inhibiteurs de la monoamine oxydase, les troubles rénaux, etc.). Les plantes marquées (P) ne devraient pas être utilisées par les femmes enceintes ou celles qui allaitent.

D'autres mises en garde importantes :

Huiles, encens, sels de bain, savons, teintures, sachets et poudres ne devraient jamais être avalés. Il faut toujours diluer les huiles essentielles. Gardez les huiles essentielles hors de la portée des enfants. Dans le cas d'une dose excessive, contactez votre centre antipoison.



«Le livre complet sur l'encens, les huiles essentielles et les infusions est [...] un livre de recettes magiques. Comme tout livre de recettes, il enseigne, permet beaucoup de latitude pour faire des expériences personnelles et offre un grand nombre de recettes des plus variées. Ce ne sont pas les mêmes vieilles recettes dont nous sommes lassés, qui ont paru à maintes reprises dans une multitude de carnets magiques. Elles ont fait leurs preuves et Cunningham en a fait un recueil, venant de nombreuses sources après plusieurs années d'expérimentation.

Dans ce livre, nous trouvons un chapitre très bien rédigé sur les principes de base de la magie et, à mon avis, un chapitre qui a une très grande valeur sur tous les aspects de la substitution... "Que puis-je utiliser si je ne peux pas trouver de genièvre (par exemple)?" Ne serait-ce que pour ceci, le livre en vaut le prix. Je le recommande fortement. »

— Raymond Buckland, *Rituels pratiques avec des bougies*

«Lorsque vient le temps d'utiliser ce que Mère Nature nous a offert, les praticiens magiques ont une grande soif d'apprendre. Du vaste jardin de notre Mère la Terre, il se trouve une herbe, une fleur ou un mélange d'herbes qui plaît à notre odorat pour stimuler les émotions et l'esprit du magicien qu'il y a en nous. Le doux arôme de l'encens qui brûle et l'odeur fascinante des huiles aident ceux qui préparent la magie désirée. Scott Cunningham en est arrivé à préparer tellement de variétés d'encens et d'huiles qu'il y a sûrement quelque chose pour chacun. »

— Ray T. Malbrough, *Charms, Spells, and Formulas*

«Le livre de Scott Cunningham est bien documenté, intéressant et a une approche à la magie naturelle et reliée à la terre qui devrait faire prendre conscience aux lecteurs de leur lien avec notre Mère la Terre et tous ses enfants. »

— Sun Bear, fondateur de la Tribu de l'Ours, *Path of Power*

Du même auteur

ENCYCLOPÉDIE
DES PLANTES
MAGIQUES



SCOTT CUNNINGHAM

ISBN 978-2-89667-329-2



9 782896 673292

ADA
éditions