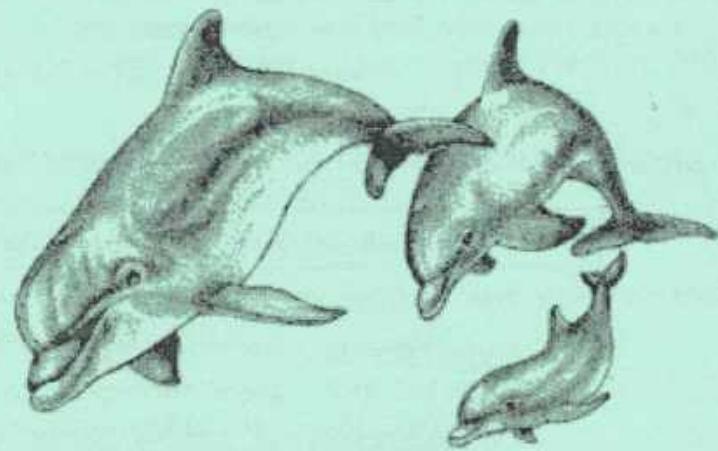


# Le Messager



Ensemble aspirons au divin



Décembre 2003

Bonjour à tous.

Encore une fois c'est avec un immense plaisir que nous avons conçu cette nouvelle édition du journal. Beaucoup d'événements se sont produit depuis la dernière édition. En outre, le décès d'une femme pleine de joie de vivre, de sourire, de bonté et d'une grande lumière. Juliette Pelletier de Grand-Sault est décédée en juillet. Ma belle Juliette, je te souhaite d'accomplir ta mission et un gros merci d'être passée dans notre vie.

Aussi depuis la dernière parution, nous avons eu une assemblée générale et des élections. Si vous êtes curieux de savoir, à vous de lire les articles. En passant un gros merci à celles et ceux qui nous envoient des textes, pensées, recettes, etc. S'ils ne paraissent pas, ils sont toujours bienvenus et ils sont tous gardés en banque pour des parutions futures.

J'aimerais aussi remercier toute mon équipe pour son travail extraordinaire.

Hélène

**Le thème du prochain journal : la maîtrise**

**Comité du journal (les contacts avec lesquels vous pouvez envoyer vos textes)**

Hélène Michaud	(506) 739-8648
Carol Proulx	(418) 660-2017
Julie Cayouette	(418) 841-2152
Monique Mathieu	(418) 822-2534
Violaine Lefrançois	(418) 688-4112
Micheline Chicoine	(450) 796-5141
Manon Laliberté	(418) 739-5030
Carol Roy	(418) 254-8865
Johnny Hébert	(506) 783-3945
Marielle Martin	(450) 929-2228

• Prochaine date limite : 1 avril 2004

Y Prochaine parution : mai 2004

NB : Les textes qui seront reçus après le 1<sup>er</sup> avril 2004 ne seront pas publiés dans le journal de mai 2004.

Table des matières

Mot de la présidente	page 1
Mot de la rédactrice en chef	page 2
Compte rendu des comités	page 3-4-5
L'énergie dans votre verre	page 6
L'Abondance éternelle	page 7
Nicolas Tesla 2 <sup>e</sup> partie	page 8
Zen et pharmacie de beauté	page 9-10
Pèlerinage de Compostelle	page 11-12
La pensée	page 13
Recettes savoureuses	page 14
Saviez vous que...	page 15
Humour	page 16
Aspartame	page 17
Suggestions	pages 18
Message de Julie Bérubé	page 19
Concours humoristiques	page 20
Activités à venir	page 21-22
Annonces	page 23
Traitements par l'amour	

# À vous chers amis

Il vous appartient de décider  
où vous voulez vivre,  
en enfer ou au paradis,  
car quel que soit le lieu  
où vous désirez vivre,  
il vous faudra le créer.

Il ne s'agit pas d'une chose toute faite :  
vous achetez un billet  
et vous montez dans un train.

C'est quelque chose à créer.

L'amour peut créer le paradis ici,  
maintenant.

Voici la substance de mon enseignement :  
aimez davantage,  
au point de devenir vous-même  
simplement une source d'amour,  
et rien d'autre...

Soyez responsable de l'enfer  
ou du paradis dans lequel vous vivez.  
Et une fois que vous aurez compris  
la responsabilité,  
je suis convaincu  
que plus personne ne vivra en enfer.

Osho  
La vie, l'amour, le rire



À tous les amis (es),

Je crois que la rencontre de septembre dernier à Kamouraska, fut un grand plaisir pour tous. Merci et bravo à tous les membres des comités impliqués dans cette belle réussite.

Pour ma part, je veux vous dire MERCI à tous, pour la grande confiance que vous m'accordez pour ce renouvellement de mandat. Pourtant dans mon cœur, mon mandat de présidente était terminé. Alors, ce sera avec plaisir que je vous accompagnerai encore pour un temps.

Je demande à mes guides d'être alerte, car je veux partager de nouvelles expériences avec vous à chacune de nos rencontres, pour continuer à guérir et à grandir ensemble pour le mieux être de cette grande famille que nous formons. Je suis tellement heureuse que ce regroupement d'Artisans de Lumière grandisse chaque année avec de plus en plus de maturité dans l'Être.

Mon souhait, pour ce nouveau mandat, est que chaque comité aie du plaisir à se rencontrer pour leurs projets, afin d'évoluer et de reconnaître le vrai Maître à l'intérieur d'eux. Gardez en mémoire que le but de l'A.R.U. est « **unification en soi et ensemble.** »

Ce sera toujours une grande joie de se retrouver pour partager notre plaisir de vivre dans l'autonomie et la paix profonde. Je vous aime.

Marie Ange XX

Tous les membres du comité exécutif se joignent à moi pour vous souhaiter **Paix, harmonie et joie** à vous et à vos familles pour cette période du temps des fêtes.



## Élections 2003 ARU

Pour tous les absents à la réunion générale du mois de septembre 2003.

Cette année était une année d'élection majeure. Tous les postes exécutifs étaient ouverts. Et quand j'ai constaté que tous ces postes étaient ouverts, je me suis posé les questions suivantes... ☺

#1. L'exécutif... un renouveau est-il nécessaire?

#2. Qui peut le faire?

L'équipe fondatrice était bien spéciale, une équipe qui avait mis beaucoup de temps et d'amour à bâtir. Allions-nous vraiment les laisser partir? J'espérais que non!!!

Alors sans plus tarder voici donc les résultats :

Le poste de président : occupé par Marie-Ange Michaud Cayouette...

Après deux ans, Marie-Ange laissait son poste avec beaucoup d'amour et d'humilité.

Cependant... personne ne s'est présenté pour la remplacer. (Elle est irremplaçable!)

Donc Marie-Ange fut réélue par acclamation. Bravo Marie-Ange, continu ton beau travail, sans toi ça ne serait pas pareil.

Le poste de vice-président : occupé par Réal Roussel... Après deux ans, accompagné de toutes ses bâtieuses, Réal était prêt à laisser sa place. Même résultat, personne ne s'est présenté, donc Réal fut réélu par acclamation. Bravo Réal! Content de te savoir là encore!

Le poste de trésorière : occupé par Marie-Louise Poulin... Après deux ans, pas toujours facile dans les cadres et les contraintes. Marie-Louise était prête à laisser sa place... Encore une fois, personne n'a voulu se présenter. Marie-Louise fut réélue par acclamation. Bravo Marie-louise, on a encore besoin que tu brises les barrières !!

Le poste de directeur (fourniture, dossier, etc.) : occupé par Nicole Rouillard... Après deux ans de gros travail, la mise sur pied des dossiers, de la fourniture et cie... Nicole était prête à laisser sa place (de grand soulier à chausser!) Une fois de plus personne de s'est présenté! Nicole fut réélue! Bravo Nicole, continue ton grand travail, souvent dans l'ombre mais essentiel à tous!

Les autres postes à combler étaient :

Secrétaire : anciennement le poste de Louise Deguire. Louise laissait son poste pour des raisons personnelles et Ginette Cloutier était prête à relever ce défi. Elle était la seule à se présenter. Elle fut élue par acclamation. Félicitation Ginette et amuse-toi!

Directeur de comité : poste laissé vacant par le décès de Jo! Ce poste fut comblé par une toute nouvelle, Caroline Jöncas. Bravo Caroline, ça prend des gens comme toi pour faire tourner la roue.

Directeur des événements spéciaux : Poste occupé par Marielle Martin. Marielle avait besoin de recul. Merci Marielle pour tout le travail accompli pendant les dernières années. Ce poste fut comblé par Hermel Couture. Félicitation Hermel, enfin un autre homme pour appuyer Réal!!!

L'exécutif a donc pris un nouveau départ. Il y a du sang neuf avec des anciens d'expériences, quel beau mélange!

Pour les autres comités :

Lise Ross conserve son poste aux communications.

Claudette Poulin au comité de la Joie.

Et moi-même Hélène Michaud au journal.

Ce fut une belle réunion, remplie de respect et d'amour comme toujours!!!

Hélène

#### MOT DU COMITÉ DE LA JOIE

Bonjour toi,

L'année s'achève et annonce une grande période de réjouissances. En guise d'offrande, nous te suggérons de puiser la joie au fond de ton cœur et de célébrer tout l'amour que tu portes et offres aux gens qui t'entourent.

Observe attentivement tout au long de l'année les enfants qui te côtoient. Sois témoin de la flamme de vie qui les anime. L'animosité, la rancune, la colère, la douleur n'ont de prises sur eux que pour quelques instants. Et hop, ils repartent tout joyeux vaquer à leurs jeux réels et imaginaires.

C'est le thème que nous avons choisi pour l'année, « l'enfant ». Rappelle-toi qu'avant que l'adulte te façonne à sa main, tu étais cet enfant tout radieux et joyeux.

Notre souhait le plus cher, que tu sois présent en septembre prochain afin qu'émerge dans toute sa splendeur ton cœur d'enfant ! Alors si au fil des mois, tu aperçois un cœur, qu'il soit fait de bois ou de chocolat, ramasse-le précieusement. Ce sera le présent que tu offriras le samedi soir, lors de la célébration de la joie!

Avec tout notre amour, ton comité de la joie.

Claudette Poulin (450) 651-9965

Luce Théberge (418) 524-6242

Jacynthe Fecteau (418) 435-3463

Gisèle Latulipe G. (450) 649-5461

Lise Bossé (506) 739-9476

## Comité des communications

COMPTE-RENDU PRÉSENTÉ À L'ASSEMBLÉE ANNUELLE DES MEMBRES DE L'A.R.U, TENUE À KAMOURASKA EN SEPTEMBRE 2003

### 1. Chaîne téléphonique

- Service d'aide avec le Reiki, très en demande et très apprécié, plus de 160 appels reçus durant la période d'octobre 2002 à septembre 2003. Merci aux responsables de la chaîne téléphonique pour votre implication dans chacune des régions du Québec et du Nouveau-Brunswick.
- Un sondage téléphonique a été réalisé auprès de chaque membre afin de déterminer ceux et celles qui préfèrent être contactés par téléphone ou par courrier électronique lorsqu'il y a des demandes d'aide. En l'absence de support informatique suffisant, les demandes d'aide par courrier électronique n'ont pu être envoyées régulièrement.
- Deux chaînes téléphoniques dites « d'urgence » ont mobilisées toute notre attention et notre AMOUR, lors des décès de Joanne Bérubé et de Juliette Pelletier. Merci à tous pour votre collaboration.
- Plusieurs chaînes téléphoniques ont été effectuées afin d'informer les membres de la tenue d'activités et de conférences.

### 2. Bottin téléphonique

- Le bottin téléphonique de tous les membres de l'A.R.U. a été produit, mise à jour et expédié en décembre 2002.

### 3. Envois postaux

- 4 envois postaux :
  - Journal décembre 2002
  - Journal mai 2003
  - Avis de renouvellement cotisation des membres juillet 2003
  - Convocation assemblée annuelle des membres août 2003

Chaque comité est responsable de ses envois postaux et voit à se procurer tout le matériel nécessaire à cette fin. Le comité des communications s'occupe de fournir les étiquettes d'envois.

### 4. Varia

- Un sondage téléphonique a été réalisé auprès des membres sur les points suivants : participation à l'assemblée annuelle, organisation de l'encan chinois, consultation et contribution financière pour la mise sur pied d'un site Internet et suggestions pour les activités d'auto-financement.
- Un encan chinois a été organisé comme activité d'auto-financement et s'est déroulé lors de l'assemblée annuelle de l'A.R.U. et a rapporté la jolie somme de **430.00\$**. Merci à tous les membres qui nous ont fait don de leurs trésors et contribué ainsi au succès de cet événement.
- Lors de l'assemblée annuelle, il a été décidé que l'A.R.U. ne consacrait ni temps, ni argent à la mise sur pied d'un site Internet.

-La réunion des membres du comités des communications s'est déroulée le 3 mai 2003 dans la région du Mont-Saint-Hilaire, « au paradis de Heidi » Wyssbrod.

#### 5. Réalisations à venir

- Pour la prochaine année, le comité des communications s'occupera à consolider les fondations qu'il a implanté durant l'année précédente.

- La chaîne téléphonique élargira ses services de demandes d'aide et d'information concernant le déroulement d'activités et de conférences au Québec et au Nouveau-Brunswick.
- Le développement du volet informatique pour la diffusion des demandes d'aide, d'activités, de conférences et d'informations susceptibles d'intéresser tous les membres.
- Le comité des communications a maintenant une adresse électronique : **A\_R\_U2003@yahoo.ca** qui nous le souhaitons facilitera les échanges d'idées et d'informations entre les membres !

Nous faisons appel à vous tous pour nous aider à créer et à alimenter notre banque d'activités et de conférences se tenant au Québec et au Nouveau-Brunswick.

AU PLAISIR DE PARTAGER ET DE GRANDIR ENSEMBLE ♥

#### Comité des communications

Lise Ross : 418-527-7910	Julie Bérubé : 514-521-1150
Heidi Wyssbrod : 450-464-0118	Carolyn Wattie : 450-536-3359
Louise Chabot : 450-771-2509	Pierre St-Onge : 819-474-6093
Lise Bossé : 506-739-9476	Azilda Morais : 506-446-6057
Line Landry : 506-735-4024	Rina Landry : 506-992-2328

#### **CHAÎNE TÉLÉPHONIQUE : DEMANDE D'AIDE EN REIKI DÉROULEMENT ET INFORMATION**

En ce qui concerne la chaîne REIKI pour toutes les demandes d'aide pour la province de Québec, communiquez avec Lise Ross et pour le Nouveau-Brunswick avec Lise Bossé.

Toutes les demandes d'aide à distance pour le REIKI sont les bienvenues que se soient pour du reiki traitement, du reiki de situation et également pour les personnes qui ont besoin d'être accompagnées dans la lumière. Lorsque vous communiquez avec nous pour nous faire part d'une demande d'aide, il s'agit de donner comme information, le nom de la personne, son âge si possible, son lieu de résidence ainsi que le but de sa demande. Quand vous êtes contactés pour participer à la chaîne reiki pour les demandes d'aide, vous avez la liberté de considérer toutes les demandes dans leur ensemble ou de choisir le nombre qui vous intéressent selon vos disponibilités.

Soyez assuré, que votre contribution est très précieuse et très chaleureusement appréciée de la part de ceux et celles qui reçoivent votre aide d'amour et de lumière !

**NAMASTÉ**

## ↗ L'énergie dans votre verre ↘

Il faut boire au moins 1½ litre d'eau par jour. En buvant davantage d'eau et de ces boissons à votre régime alimentaire, vous tirerez la meilleure partie de cette matière vivante, vitale et miraculeuse, qui est à la base de toute vie sur terre.

La sagesse de l'ancienne médecine et les preuves scientifiques suggèrent de boire peu et souvent, permettant d'améliorer les performances du corps et de l'esprit ainsi que d'éviter la formation de toxines dans les tissus.

De plus nous savons que le cerveau utilise plus facilement le glucose naturel contenu dans les fruits, et les légumes pour son bon fonctionnement. Bien entendu avec les produits naturels ou biologiques, les effets bénéfiques et thérapeutiques n'en saurons plus que meilleur dans vos boissons.

Légende : apport énergétique \* bon

\*\* très bon

\*\*\* Excellant

### Section tonique :

#### Sunrise :

1 orange  
1 pamplemousse rose  
1 mandarine

pressez les fruits  
servir dans un verre.



la forte teneur en vitamine C de ce jus vous aidera à combattre les infections

#### -Apport énergétique \*

nutriments : vitamine C, B3 et folates; calcium, fer magnésium et manganèse.  
Bienfaits : peau, muqueuses, sang os et muscles, système nerveux.

---

#### Aurore :

100g de framboises  
Le jus d'½ citron  
1 c. à soupe de sirop d'érable  
10 cl de lait de soja

mélangez tous les ingrédients dans un bol mixeur et servez aussitôt.

#### -Apport énergétique \*\*

nutriments : vitamine C, B3; calcium, magnésium, phosphore et potassium.

Bienfaits : systèmes immunitaires, nerveux et cardiovasculaires, os et muscles.

---

#### Délices du verger :

4 pommes pelées et épépinées  
2 poires pelées et épépinées  
Le jus d'½ citron  
1 c à café de sirop d'érable

centrifugez les pommes et les poires

incorporez le jus de citron et le sirop d'érables

mélangez bien et servez dans un verre.

#### -Apport énergétique \*\*\*

nutriments : vitamine C, B3 et folates, calcium, fer magnésium et manganèse

bienfaits : peau, muqueuses, sang os et muscles, système nerveux

---

**Suite prochains journaux.....Carol P.**

## L'abondance éternelle...

Qui ne s'est pas demandé comment faire pour avoir plus d'abondance, et comment l'obtenir. Selon mon expérience et d'après ce que j'ai lu, il faut avoir une vision d'abondance et une attitude qui permet de créer des situations qui permet de recevoir l'abondance, que ce soit de différentes sources.

Le plus grand frein à détecté cette abondance, sont nos croyances et nos perceptions limitées et erronées, car ceux-ci ne permettent pas de bien discerner ces situations prometteuses permettant de créer l'abondance. Je m'explique.

Avez-vous déjà vécu des situations où il y a des comptes qui rentre et vous aviez en votre possession peu d'argent, souvent bon nombre de gens paniquent et s'inquiète de ce qui se passera demain. L'abondance commence aujourd'hui, en bénissant et appréciant ce que vous avez déjà. De plus faite confiance en votre divinité ou si vous vous voulez faire confiance envers ce père céleste qui donne à sa création ce qu'elle a besoin.

L'exemple le plus utilisé est celui-ci. L'oiseau lui ne s'inquiète pas de ce qui aura chaque jour, car il sait qu'il sera toujours nourri, que ce soit de n'importe quelle source, que ce soit de notre main ou de la nature environnant. Nous sommes toutes un dans cet univers, transposer cela à votre vie et vous comprendrez que l'abondance peut provenir de plusieurs sources, quelques fois de manière et de source insoupçonnée.

Si un oiseau a tout ce qu'il lui faut, pourquoi nous fils ou fille de Dieu, nous n'aurions pas la même abondance?! C'est nous qui nous mettons des barrières, limitants les possibilités et façon que la vie peut nous apporter cette abondance. Car la vie prend souvent des chemins insoupçonnés. Autre exemple, si vous avez un enfant qui à chaque jour vous demanderai si elle ou il aura de quoi manger, s'il y aura un toit, ainsi s'il pourra s'habiller? Cela vous chagrainera du peu de confiance que l'enfant porte en vous. Encore cette fois! Transposées, cet exemple entre le créateur et vous. POUQUOI DOUTEZ-VOUS!

Avez-vous remarquez que cette abondance, entre autre l'argent arrive à point, (à la dernière minute) parce que l'univers juge que vous n'en aurez pas besoin avant, ce que l'on appelle aussi la synchronicité.

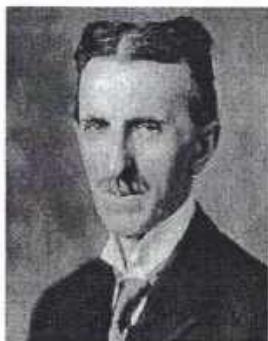
L'abondance c'est aussi ne pas accumuler des biens par peur du manque, car l'énergie stagne. Ce que vous retenez, ne pourra être reçus par un autre être. Comme on dit il faut se débarrasser du vieux pour recevoir du neuf.



L'univers et la vie conspirent pour notre plus grand bien, sommes-nous assez ouvert pour recevoir ? L'être humain (et aussi divin) est fait pour vivre d'abondance, et d'utiliser cette abondance.

ALLEZ-Y ! SOYEZ ABONDANT !

## *Nicolas Tesla (2<sup>e</sup> partie)*



La suite...

Il se tourne alors vers la construction de ce qui est connu comme la bobine de Tesla. Un transformateur qui convertit à haute fréquence, des courants élevés de tensions relativement faibles, en courant faible de haute tension. Fort de son expérience, il met au point une invention qui sera utilisée par Royal Rife vers 1933, c'est à dire l'oscillation thérapeutique.

Permettant des effets thérapeutiques sur le corps humain, par des courants de hautes fréquences. Ce qui a intéressé de nombreux médecins et hôpitaux dans cette période.

En 1893, il fait la première expérience publique de communication radio, fait que l'on attribue généralement à Marconi en 1895.

Ses appareils à haute tension lui ont ouvert une infinité de possibilités, ainsi il commencera à obtenir des résultats. Il espère grâce aux éclairs artificiels, maîtriser les conditions météorologiques, et transmettre de l'énergie sans fil. Il émet l'hypothèse que les gaz en hautes atmosphères sont conducteurs de courants de hautes fréquences, aussi permettant d'illuminer l'air ambiant.

Par ses différentes expériences, il a contribué à concevoir le Rayon X et l'oxygène liquide. Quelques années plus tard, il a fait une démonstration d'engins téléguidés devant des généraux de l'armée américaine. Malgré ce potentiel, ceux-ci ne s'intéressaient guère au projet.

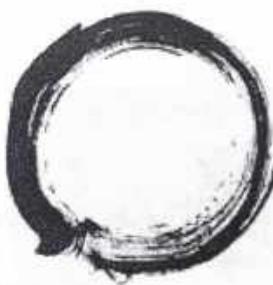
Des inventeurs de la 2<sup>e</sup> moitié du 20<sup>e</sup> siècle qui voulaient déposer des brevets dans différents domaines comme celui des ordinateurs, s'est aperçus que Tesla les avait précédés. Bien entendu ce qui a fait la réputation de Tesla, c'est l'énergie libre. Par une turbine il pouvait puiser dans l'éther environnant, l'énergie nécessaire pour le fonctionnement de divers appareils électriques. D'ailleurs, cette énergie est illimitée et sans pollution. Sa construction bien simple ne nécessitant peu d'entretien.

En 1933, il a permis la conception d'idées de l'utilisation de l'énergie géothermique, (chaleur de la terre). Souvent durant son existence, il a fait face à des problèmes financiers, dû en partie, au fait que bon nombre de ses inventions, n'ont pas eu d'application pratique durant son vivant.

Vers la fin de sa vie, il travaillait comme consultant pour le gouvernement américain. Il a été confronté souvent à de l'opposition face à ses idées, et il vécu beaucoup de frustration. Il meurt en 1943, malade, seul et pauvre.

Il a déjà dit qu'il était profondément religieux, mais surtout dans le sens ...

« ...à la joie constante de croire que nous avons encore à sonder les plus grands mystères de l'être et que, nonobstant les évidences données par les sens et les enseignements des sciences exactes, la mort elle-même pourrait ne pas être la fin des merveilleuses métamorphoses dont nous sommes les témoins. »



## Connaissez-vous le Zen ?

J'ai lu récemment un livre sur le Zen et j'ai le goût de vous transmettre mes connaissances à ce sujet. Après une brève définition du Zen, je vous exposerai les concepts essentiels.

### Qu'est-ce que le Zen ?

Le Zen est une forme de bouddhisme qui s'est développé en Chine vers l'an 520 et a été introduit au Japon au 12<sup>e</sup> siècle. Au cours des siècles suivants, il a influencé de nombreux aspects de la culture et de l'attitude japonaise. Au 20<sup>e</sup> siècle, le Zen s'est répandu en Europe et en Amérique. Il est actuellement l'une des formes les plus populaires et influentes du bouddhisme en Occident.

Bien que les détails puissent changer en fonction de l'époque, de la culture et des circonstances de l'enseignement, l'enseignement Zen est basé sur :

- La méditation («za zen») (méditation assise) ;
- Le «koan» (affirmation apparemment cryptique ou histoire paradoxale née de rencontres historiques entre les maîtres Zens et leurs adeptes ou d'épisodes de l'histoire bouddhique) ;
- Le «dokusan» (discussion privée avec le maître) ;
- Le «samu» (période quotidienne de travail physique qui met en accord les autres techniques avec la vie quotidienne).

Ces bases spécifiquement Zens opèrent dans le cadre des trois principes bouddhiques fondamentaux, les Trois Trésors :

- Le Bouddha ;
- le Dharma (enseignements du Bouddha) ;
- le Sangha (communauté bouddhique ou groupe de bouddhistes).

L'enseignement Zen montre à l'individu comment écarter les illusions pour devenir ce qu'il est réellement, pour rentrer à la maison, selon la terminologie Zen. Ceci implique de voir de plus en plus les choses telles qu'elles sont en réalité. Le Zen, c'est la vie quotidienne vécue consciemment.

### Les concepts essentiels du Zen

Les enseignements de Bouddha sont basés sur l'idée que, pour apaiser l'esprit et atteindre le bonheur et l'harmonie, il faut accepter les Quatre nobles vérités :

1. La vie est caractérisée par la souffrance : la vie ordinaire est inadéquate, incomplète et insatisfaisante.
2. La souffrance a une cause : la souffrance naît de notre désir que la vie soit différente de ce qu'elle est.
3. La souffrance a une fin : pour arrêter la souffrance, il faut éliminer les désirs.
4. Le moyen de mettre un terme à la souffrance est de suivre l'Octuple sentier.

L'Octuple sentier comporte huit aspects fondamentaux de la vie. Chaque aspect est accentué par le terme «juste» :

1. Vision ou compréhension du monde juste
2. Pensée ou aspiration juste
3. Parole juste
4. Action juste
5. Mode de vie juste
6. Effort juste
7. Attention ou prise de conscience juste
8. Concentration ou méditation juste



Dans ce contexte, le terme «juste» ne désigne pas le bien en tant que contraire du mal, mais le fait de «vivre en accord avec la réalité», c'est-à-dire avec vertu et sagesse, d'une manière altruiste. L'Octuple sentier est la voie du milieu de Bouddha ; il représente l'équilibre atteint par la méditation (*za zen*), soit l'harmonie entre action et réflexion, entre tension et relaxation, entre raison et émotion.

Par ailleurs, les préceptes sont considérés comme l'âme de la pratique bouddhiste. Ils ont pour source les 247 règles initiales qui gouvernaient la vie des moines Theravada et les quelque 400 règles des nonnes. Ces règles ont été modifiées lors de l'arrivée du bouddhisme en Chine et, dans les monastères Zens du Japon, elles ont pris la forme de 16 préceptes : les Trois refuges (fondés sur les Trois Trésors), les Trois préceptes purs et les Dix préceptes graves.

Les laïques et les moines perçoivent l'étude des préceptes et leur représentation dans la vie quotidienne comme le travail de toute une vie.

Claudette Roy

(Source : Scott, D., *Zen tout simplement*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 2003.)

---

### Pharmacie de beauté

Dans le but de vous donner de bonnes petites recettes de beauté dans les journaux subséquents. Voici une petite pharmacie qu'il serait bien d'avoir sous la main!  
Huiles essentielles :

Bois de rose	Camomille	Citron
Cyprès	Genièvre	Géranium
Lavande	Mélisse	Orange
Romarin		

Compléter avec les produits suivants :

Argile Blanche	huile amande douce
Crème pour le corps sans odeur	huile de calendula
Huile de millepertuis	Aloès Vera
(à suivre prochains journaux)	Bouteilles vides Julie C.



## Pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle



Le pèlerinage de Compostelle est une tradition qui remonte au moyen âge, les pèlerins de l'Europe se dirigeaient vers ce lieu en l'honneur de Saint-Jacques le majeur (apôtre de Jésus) donc on aurait découvert le corps dans le nord de l'Espagne.



Il y a plusieurs chemins pour ce rendre à la sépulture de St-Jacques, 4 principaux en France, deux en Espagne et bon nombre de chemin secondaire, car chacun avait son propre chemin. Dans ces temps-là, il fallait se souvenir ou aller car le chemin n'était pas indiqué. De plus souvent les pèlerins avaient à confronter des bandes de brigand, des loups, ainsi que quelques conflits armés entre nation. Souvent ceux-ci avaient à se fier à l'hospitalité des gens qu'il rencontrait en chemin dans les refuges pour pèlerin.

Ce chemin n'était pas facile, mais malgré cela il y eu beaucoup de gens, surtout des français qui cheminaient dans ce pèlerinage. Bon nombre de hautes personnalités, tel des rois et des évêques ont parcouru ce chemin.

De nos jours il y a encore des gens qui font ce pèlerinage, pour diverses raisons, certain pour le défi, (car dans la portion espagnol c'est près de 800km de chemin) d'autre pour un cheminement personnel, souvent spirituel, pour d'autres c'est le caractère religieux. Il y a une énergie particulière qui imprègne ce chemin, qui permet à ceux qui le font de recevoir ce qu'ils ont besoin d'expérimenter.

D'ailleurs le chemin est au-dessous de certaines étoiles et constellations, recevant ces énergies stellaires.

C'est face à face avec soi-même, ou seul l'instant présent prime, car les seules préoccupations journalières sont l'hébergement et la nourriture. Il faut avoir une certaine endurance physique et morale, car même si vous rencontrez des gens sur la route, vous êtes pour la plupart du temps seul. Idéalement, il faut se préparer d'avance pour faire ce pèlerinage.

La vie met facilement des gens aux atomes crochus sur votre propre chemin. Il faut donc rester ouvert(e) à ces rencontres souvent très significatives. Il faut faire face aux situations du chemin avec toute la confiance de trouver la bonne solution.



Voici quelques références à découvrir sur le thème Jacquaires.

<http://www.chemins-compostelle.com/>

<http://www.mundicamino.com/>

<http://www.duquebecacompostelle.org/>

(site multilingues)

Ainsi que les livres suivants :

« Sur les chemins de Compostelle » des éditions Ouest France  
Mon chemin de Compostelle : un voyage de l'esprit, Shirley MacLaine

*Carol P*



### *Une petite histoire....*

Il y a de cela plusieurs années, un père punit sa fillette de 3 ans pour avoir inutilement dépensé un rouleau de papier doré. L'argent se faisait rare et il ne put supporter que la fillette, utilisa le papier pour décorer une boîte à cadeau pour occuper le dessous de l'arbre de Noël.

Le lendemain matin, la petite enfant apporta le cadeau à son père en lui disant: "C'est pour toi Papa !". Embarrassé, son père regretta sa trop vive réaction. Toutefois, elle se raviva et ne fit qu'empirer quand il découvrit que la boîte était vide.

Il cria alors à sa fille : "Ne sais-tu pas qu'en offrant un paquet-cadeau, il doit toujours y avoir quelque chose dans la boîte ?" La fillette regarda son père les yeux pleins d'eau et lui dit: "Mais papa, la boîte n'est pas vide, je l'ai remplie de baisers juste pour toi !". Le père était chaviré. Il enlaça sa fille, la priant de lui pardonner sa réaction.

Peu de temps après, un accident vint faucher la fillette. Le père garda longtemps la boîte, tout près de son lit. A chaque fois que le découragement l'assaillait, il prenait la boîte, en tirait un baiser imaginaire et se rappelait l'amour que l'enfant y avait mis.

Au fond, cette fable nous rappelle qu'il est donné à chacun de nous, comme humain, de disposer d'une telle boîte dorée, remplie d'amour inconditionnel et de baisers de nos enfants, de nos ami(e)s, de notre famille. Existe-t-il de plus grands cadeaux ?

Les amis sont comme des anges qui nous remettent en position quand nos ailes ne se souviennent plus comment voler.

(message originaire d'internet)

## La pensée

Peut-on cesser de penser ? Si quelqu'un a trouvé ce secret, vivement qu'il nous le partage. Comme notre pensée est toujours en mouvement, et que nous le voulions ou non, elle s'attache à des choses inutiles, je vais essayer de trouver un moyen de la détourner de ses mauvaises habitudes.

Autrefois lorsque j'entendais quelqu'un sacrer ou dire des jurons à tous moments, mes oreilles semblaient se crisper, mon petit truc pour arrêter cette escapade de mes pensées pour ne pas dire mes jugements. Je suis allée dans mon éducation première où on me disait que Dieu est partout, que Dieu est dans mon cœur et dans le cœur de tous les êtres, s'il m'a crée à son image et à sa ressemblance, comme tout le monde d'ailleurs, alors voici mes déductions.

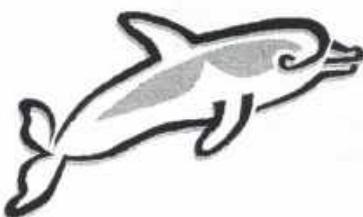
Puisque Dieu est en moi, alors je suis un tabernacle vivant, quand j'entends ce sacre dans la bouche d'un autre, je remercie le ciel que cette personne inconsciemment peut-être sait le reconnaître, et je la bénie et la glorifie de son bon sens du divin, même chose pour le calvaire. Chaque personne doit gravir le sien et que nous soyons disposés à l'aider dans ce sens, encore je remercie. Enfin pour tous les mots sacrés, je fais de même et je me suis rendu compte que l'attitude des gens changeait dans leur comportement.

Est-ce que je rêve en couleurs ou ai-je compris un secret de la sérénité ?

Pour gravir mon calvaire, je dois prendre des forces et pourquoi pas celle enseigner par le maître Jésus; communier au pain de vie sous la forme de l'hostie. J'aurais la possibilité de participer à tous les sacrements.

Ma pensée créatrice vient de changer ma perception de quelque chose qui me dérangeait et qui maintenant me sécurise sur l'avenir de notre planète, car la pollution ne vient pas seulement des usines et automobiles, mais aussi de nos pensées.

Humblement, votre sœur **Yvette**.



### Trucs et conseil naturel :

Pour nettoyer vos vitres, vous pouvez utiliser un mélange d'un tiers de vinaigre et trois quart d'eau. Si la senteur de vinaigre est trop forte, ajouter quelque goutte d'huile essentielle.



## Recettes savoureuses

### Riz basmati aux légumes :

4 gousses d'ail ou moins au goût	1/3 t. de raisins dorés
2 oignons tranchés minces	1 1/2 t. de choux-fleurs en petits fleurons
1t. de riz basmati non cuit	2 c. à s. de cari
1/3 t. de pistache	2 c. à s de gingembre frais râpé
1/3 t. de petits pois vert congelé	2 t. de bouillon de poulet
1/3 t. de carottes en dés	

Mettre un peu d'huile d'olive dans un poêlon. Chauffez et faire revenir l'ail émincé et les oignons jusqu'à tendre. Ajoutez le riz, brassez et cuire un peu jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé d'huile. Ajoutez le gingembre et le cari. Bien mélanger, ajoutez le bouillon de poulet, le chou-fleur et tous les autres ingrédients.

Bien mélanger. Couvrir et laissez mijoter à peu près 20 min sans remuer.

### Trempette au tofu mou pour légumes :

Passez au mélangeur :	1 bloc de tofu de 350 g
	3/4 de crème sure ou yaourt nature
	4 oignons vert hachées (échalotes)
Ajoutez :	1 branche de céleri haché
	1/2 t. de carottes râpées
	2 c.s. de jus de citron
	2 c.s. de sauce soya
	un peu de Tabasco, sel et poivre

Mélanger le tout à homogène.

Recettes de **Violaine**.

### Petite devinette

Pourquoi appelle-t'on moment « présent » ? Parce que si on le vit pleinement sans passé et lendemain, c'est un cadeau que l'on appelle « présent »...

### **Petit truc ; comment se débarrasser du hoquet ? ...**

Tirez la langue le plus longuement possible et pincez-la fortement entre vos lèvres. Ceci fait travailler votre glande thyroïde qui arrête le hoquet. Bon résultat !

## *Saviez vous que...*

Le riz : c'est le riz basmati et le riz au jasmin qui ont le plus de valeur nutritive alimentaire, de fibres et de minéraux. Le riz à l'étuvée doit être rincé avant son utilisation. Dans le riz que l'on dit sauvage, les petits grains noirs ne sont pas du riz. Ce sont des graines de plantes aquatiques que l'on nomme folle avoine.

Que les vaccins n'ont jamais été prouvés pour leur efficacité et leur non toxicité. De plus personne depuis 10 ans n'a jamais démenti les affirmations de danger de ces vaccins. D'ailleurs ils affaiblissent le système immunitaire, car celui-ci peut par lui-même à 90% du temps se défendre sans aide face aux virus. Les éléments qu'il y a dans un vaccin souvent sont : sérum de veau, des cellules cancérisées, de l'hydroxyde d'aluminium, ainsi que des dérivés du mercure, et ce à des doses de 30 fois supérieure au seuil maximum de toxicité. Contrairement à l'affirmation du système médicale, souvent la vaccination n'avait rien à voir avec la disparition des virus et maladies.

Qu'à l'origine l'espèce humaine était androgyne, (c'est à dire ayant les deux sexes) et c'est durant l'Atlantide qu'il y eu séparation des sexes.

Que selon le médecin F. Joet, « le chlorure de magnésium est certainement le produit qui guérit avec le plus de succès le tétanos, ainsi que d'autres maladies infectieuses... »

Les boules à mites que nous utilisons sont très irritantes pour les muqueuses, le foie et les reins. L'huile essentielle de lavande ou de romarin constitue une alternative très efficace.

On parle beaucoup de l'importance de la respiration, mais il faudrait aussi parler de la qualité de l'air que nous respirons. Vous savez tous que les ions négatifs sont bénéfiques, voire réénergisants pour notre organisme. Plusieurs d'entre vous l'ont expérimenté au lever du soleil sur le bord de la mer n'est-ce pas ? Voici quelques exemples de concentration d'ions négatifs en différents lieux :

Voiture : 10 à 15 ions par c.c. (centimètre cube)

Locaux fermés : 50 à 60 ions par c.c.

Ville : 150 à 450 ions par c.c.

Campagne : 1000 à 2000 ions par c.c.

Montagne : 6000 à 8000 ions par c.c.

Chute Niagara : 100 000 ions par c.c.

Bref, les fameuses fontaines d'eau vendue un peu partout émettent ces ions négatifs. (ions négatifs est une molécule d'énergie qui est émise par tout organisme vivant, tandis que les ions positifs sont émis par tous appareillages électriques)

Que le bois traiter avec la teinture verte contient de l'arsenic, et qu'il y a eu des cas d'empoisonnement relié avec ce produit. Il existe de cette teinture sans arsenic. À demander lors de l'achat.

Signé l'équipe du journal

## **Connaissez-vous le Monastéroïde ????**

Cet étrange lieu est le regroupement de religieux les plus improbables que l'on puisse rencontrer... Mais tous ont leur importance !

### **Il y a là :**

Le Père Ruquier, coiffeur et barbier.  
Le Père Collateur, qui fait le café.  
Le Moine Ho et le père huche fins éleveurs d'oiseaux.  
Le Père Sil, herboriste.  
La Soeur Ise, qui s'occupe des desserts  
Le Père Nod, sommelier.  
La Soeur Ingue et le père Oxyde, s'occupent de l'infirmerie  
Le Père Verti, qui a succombé à la tentation...  
Le Père Soreille, bijoutier  
Le Père Spicace, un fin connaisseur.  
Le Père De Kouye, un chevalier téméraire !  
Le Père Demenotte, s'occupe de faire régner l'ordre  
La Soeur Titude, mais on n'a jamais été sûr d'Elle.  
Le Père Midechasse, Premier prix au tir à l'arc.  
L'Abbé Quille. Quel casse-pied!  
L'Abbé Tise, on ne peut pas lui en vouloir.  
L'Abbé Rkaille, enfin de retour.  
L'Abbé Tonneuse, un maçon efficace.  
L'Abbé Tedessex, un membre vigoureux du monastère !  
L'Abbé Zeuse, complice du précédent, évidemment !  
L'Abbé Nédiction, Ameeeeeeeennnnnnn !!!  
L'Abbé Trave, le seul abbé végé  
Le père mis de conduire, chauffeur  
Le Père Sonnage, au sacré caractère !!!  
Le Père Plexe, religieux mais pas trop croyant!  
La Mère Itante, qui a bien gagnée sa place au ciel...  
L'Abbé Cosse, préposé aux appareils sanitaires  
L'Abbé Daine, s'occupe de vous mijoter les bons petits plats  
L'Abbé James, s'occupe de payer les comptes d'Hydro Québec  
L'abbé Molle, prodigieux musicien  
L'Abbé Sbille, sème souvent la chicane  
L'Abbé MW qui a baisé la Mère Cédes  
Le Père Huque, le seul à porter une moumoute

### **Enfin, voici les canonisés du monastère :**

La Sainte Hure de Chasteté, Noble dame  
Le Saint Tétik, un faux prophète.  
Le Saint Kasset, instaura la grande prière de l'heure du thé.  
Le Saint Théroge, grand psychologue  
Le Saint Illiant, un esprit lumineux.  
Le Saint Zano, le meilleur distributeur de vin de messe.(et de martini)

# **ASPARTAME = POISON !**

L'aspartame est le terme technique pour les marques portant le nom de NUTRASWEET, CANDEREL, EQUAL, SPOONFUL ET EQUAL-MEASURE. L'aspartame fut découvert accidentellement en 1965, par James Schattler, un chimiste de G.D. Searle Company (compagnie appartenant à MONSANTO). L'aspartame est utilisé pour remplacer le sucre conventionnel dans les aliments. Nous pouvons retrouver l'aspartame dans : les petits-déjeuners instantanés, les rinces bouches, les céréales, les gommes à mâcher sans sucre, les mélanges au cacao, différentes boissons, les desserts, les laxatifs, les multi vitamines, les médicaments, suppléments nutritifs, les édulcorants de table, les mousses et crèmes décoratives, les glaçages, les yaourts, etc...

L'aspartame est composé de trois produits chimiques : l'acide aspartique (40%), la phénylalanine (50%) et le méthanol (10%).

Acide aspartique : L'acide aspartique est un acide aminé, il élève d'une façon significative le niveau de plasma sanguin en aspartame et glutamate. L'excès de glutamate et d'aspartame dans le cerveau détruit certains neurones en autorisant l'invasion excessive de calcium dans les cellules. La grande majorité des cellules nerveuses d'une zone du cerveau sont tuées avant même que les symptômes cliniques d'une maladie chronique ne soient décelés. Les maladies chroniques sont : la sclérose en plaque, perte de mémoire, problèmes hormonaux, perte d'audition, crises d'épilepsie, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, hypoglycémie, etc..

Phénylalanine : La phénylalanine est un acide aminé qui est normalement présent dans le cerveau. Les personnes souffrant du désordre génétique, phenylketonuria (PKU), ne peuvent pas métaboliser la phénylalanine. Ceci conduit à des hauts niveaux dangereux de phénylalanine dans le cerveau. Il a été démontré que l'ingestion d'aspartame, particulièrement avec des hydrates de carbones, peut provoquer des niveaux excessifs de phénylalanine dans le cerveau, même chez des personnes ne souffrant pas de PKU. Des niveaux excessifs de phénylalanine dans le cerveau peuvent amener une décroissance du niveau de sérotonine dans le cerveau, conduisant à des désordres émotionnels comme la dépression, la schizophrénie ou rendre les personnes susceptibles de souffrir d'une attaque d'apoplexie.

Méthanol (alcool de bois) : Le méthanol est graduellement libéré dans l'intestin grêle lorsque l'aspartame du groupe méthyle rencontre l'enzyme chymotrypsine. Le méthanol se décompose dans le corps en acide formique (le poison injecté par les piqûres de fourmis rouges) et en formaldéhyde. Le formaldéhyde est une neurotoxine mortelle. Les symptômes d'un empoisonnement au méthanol sont des maux de tête, bourdonnement d'oreilles, dérangements gastro-intestinaux, faiblesse, vertige, frissons, trous de mémoire, engourdissement et douleurs fulgurantes des extrémités. Les problèmes les plus connus d'un empoisonnement au méthanol sont des problèmes de la vue.

En conclusion, cette page n'est qu'un bref résumé des effets nocifs de l'aspartame. Si vous êtes curieux, je vous invite à fouiller, vous découvrirez de nombreux articles concernant l'utilisation de l'aspartame. Pour le reste, la balle est dans votre camp!  
Carol R.

## ==== SUGGESTION ====

### Cinéma

#### **Le jour de la marmotte** (et oui ! je sais c'est un vieux film)

Pour ceux qui ne l'on pas vu c'est l'histoire d'un gars qui revis jour après jour la même journée, avec les mêmes situations et gens et qui ne sait pas trop comment vivre cela. Un bon exemple d'instant présent.

#### **Radio**

Ce film raconte l'histoire d'un entraîneur de football qui se lie d'amitié avec un jeune noir déficient intellectuellement. Un film, vrai et surtout rempli de sagesse! À ne pas manquer. **Micheline**

#### **La grande séduction et Mambo Italiano** (Comédie)

Films très drôles et divertissant au max ! À voir absolument. Mon plus sérieux, mais tout aussi intéressant c'est la turbulence des fluides, je vous en dit pas plus, je vous en laisse la surprise et vous allez adorer.

### Musique

**Shelter** : nouveau CD de Rasa, musique exotique ou de fin de soirée avec son conjoint, idéal pour une petite soirée tantrique entre autre. **Julie**

### Livres

#### Moments de grâce

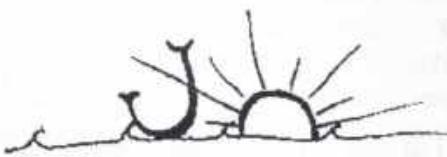
**par : Neale Donald Walsch**

Lorsque Dieu rejoue notre vie par l'improviste. Différentes expériences vécues par des gens ordinaires, ce qu'on appelle les miracles au quotidien. Un livre qui m'a beaucoup inspiré.

Carol P.

### Site Internet à visiter :

<a href="http://www.aliksir.com">http://www.aliksir.com</a>	(huiles essentielles de fabrication Québécoise)
<a href="http://www.metamedecine.com/">http://www.metamedecine.com/</a>	(site de Claudia Rainville)
<a href="http://www.gematria.com/html/french.html">http://www.gematria.com/html/french.html</a>	(produits Gématria, page française)
<a href="http://www.marie-lakshmi.com">http://www.marie-lakshmi.com</a>	(André DeLadurantaye, Hilarion)
<a href="http://www.momentsofgrace.net">http://www.momentsofgrace.net</a>	(site Internet anglais sur les miracles au quotidien)
<a href="http://www.homeoint.org/seror/additifs/">http://www.homeoint.org/seror/additifs/</a>	(site sur les additifs alimentaires)
<a href="http://www.lechantdestoiles.com/">http://www.lechantdestoiles.com/</a>	(site d'art visionnaire Français)
<a href="http://perso.wanadoo.fr/maryna.maivka/">http://perso.wanadoo.fr/maryna.maivka/</a>	(site sur les mandalas)
<a href="http://terresacree.org/">http://terresacree.org/</a>	(site intéressant sur différents sujets traités, l'environnement, la terre, les peuples, les sciences...)



\* De la famille Bérubé à vous tous êtres de lumière \*

C'est le 29 mars dernier, que nous avons vécus la grande expérience du départ de Jocé. Étant une famille unie, cefût un grand bouleversement. Et malgré notre acceptation, il fallait lâcher prise sur ce bel être que nous avons côtoyé pendant 46 ans. Et remplir d'amour ce grand vide que nous a laissé son départ si rapide.

Malgré notre profonde tristesse, nous avons essayé de partager, avec tous ses amis (ies) et proches, l'amour que nous lui portons en célébrant son départ dans la sérénité et la joie.

L'énergie de l'amour nourrit. ☺☺☺ Il existe certains événements qui font en sorte que notre soif est plus grande. C'est dans ces moments où il est si important de se sentir soutenu et entourer de lumière et d'amour.

Merci ! à tous ceux qui ont accompagné Jocé à l'hôpital et dans l'autre dimension. Elle est partie entourée de lumière.

Merci ! d'avoir accueilli Jeanne Darc, Nicolas, et Clément à leurs arrivées au N-B et toute la nuit.

Merci ! de nous avoir partagé tout cet amour et ❤️ réconfort.

Merci ! d'avoir participé à faire de son enterrement physique une fête.

Merci ! pour les cadeaux, les dons, et les messes en son honneur.

Merci ! à tous ceux, qui de près ou de loin, ont participés à rendre ce passage vers l'autre dimension encore plus lumineux.

jeanne Darc et Maurice Bérubé parents  
Langis, Judith, et Julie, frère et soeurs  
Yanie, Elie'a et Nicolas enfants  
Luca petit-fils. XXX

MERCi !

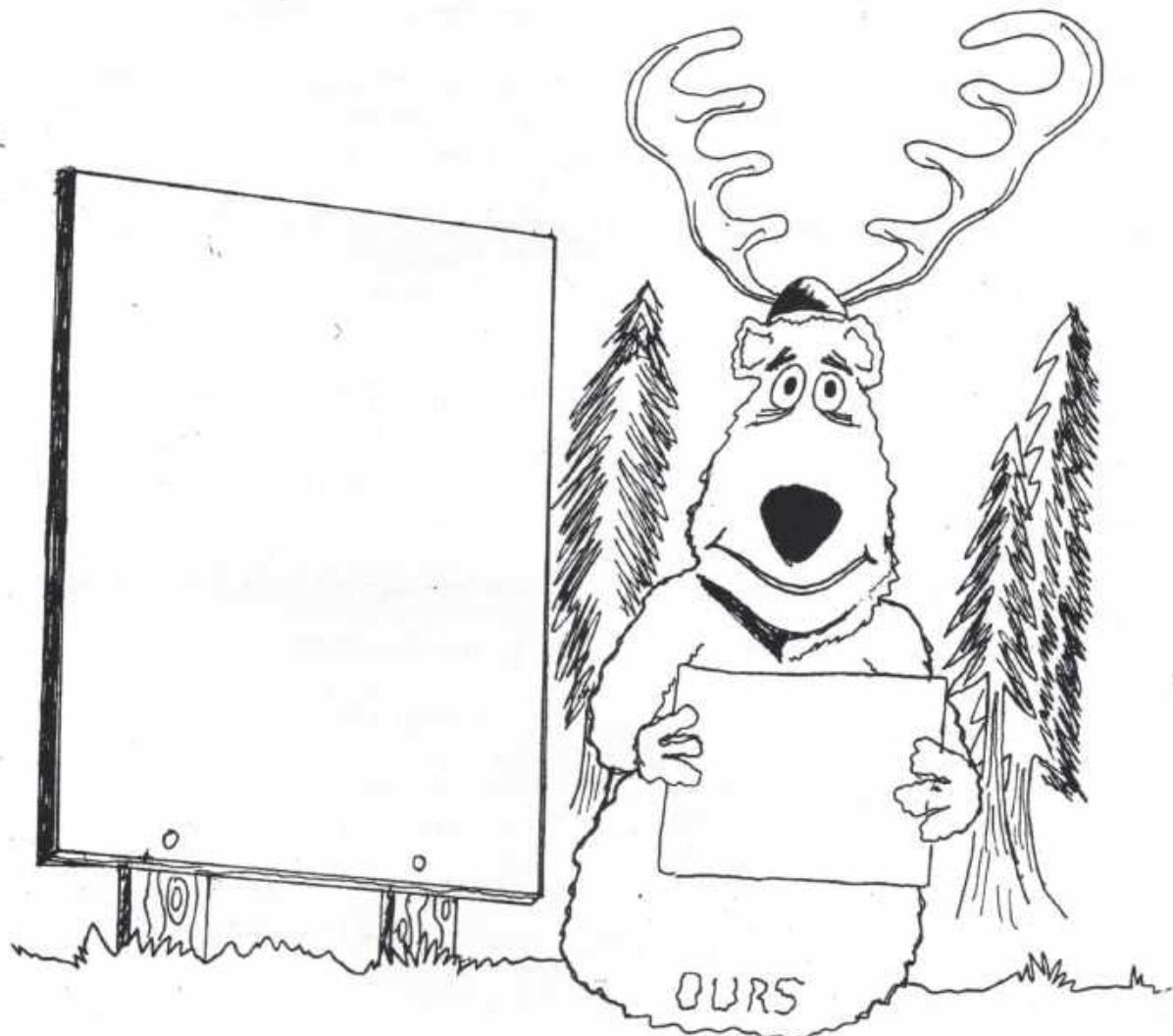
## CONCOURS - CONCOURS - CONCOURS

À chacune des pâtrusions du journal, il y aura un concours humoristique. Avec une image pouvant représenter une situation cocasse, elle n'aura pas de texte, c'est à vous d'imaginer ce qu'il pourrait être écrit. Nous choisirons le texte le plus original et sera publié dans le journal suivant.

Vous n'avez qu'à photocopier cette page et nous envoyer le tout à l'adresse suivante : Carol Proulx

1439, Av. De Léry app. 3  
Québec, QC G1J 4X5

Vous pourriez gagner le livre suivant : Contrats sacrées de Caroline Myss  
**Tous à vos crayons !!!**



## **ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES À VENIR ....**



**Le cours des anges :** Rêves – signes – méditation avec Christiane Muller  
L'ange choisit pour la période du mois de février/mars est : l'Ange **JELIEL**;  
Les relations homme / femme

Aussi, il y aura un atelier d'interprétation des rêves de Christiane Muller avec Kaya  
Ce sera les deuxièmes dates inscrites de chaque endroit mentionné ci-dessous.

Les dates des rencontres dans votre région sont les suivantes :

Québec : 10 fév. -23 mars 2004

Hôtel Carillon  
2800, boul. Laurier, Sainte-Foy  
salle Ste-Foy

Montréal : 16 fév. -29 mars 2004

Centre St-Pierre  
1212, rue Panet  
Métro Beaudry, salle 20

Mont-St-Hilaire : 13 fév. -26 mars 2004

Motel Le Transit  
30, rue Brunet

St-Georges de Beauce : 11 fév. 24 mars

Hôtel Le Georgesville  
300, 118e Rue, salle Samson

Sherbrooke: 4 fév. -17 mars 2004

Hôtel Jardins de Ville  
(ancien Motel La Réserve)  
4235, rue King Ouest

Rivière-Du-Loup: 18 fév.- 31 mars 2004

Hôtel Lévesque  
171, rue Fraser

Rimouski : 17 fév. -30 mars 2004

Hôtel Gouverneur  
155, boul. René-Lepage Est  
Salle Montmagny

Baie-Comeau: 23 fév. -5 avril 2004

Auberge Au Petit Berger  
20, rue Desbiens

Edmundston(N.B) 19 fév. -1er avril

Hôtel République  
919, rue Canada, salon 1

TRACADIE-SHEILA (N.B) 20 fév.- 2 avril

Marché Centre-Ville  
3416, rue Principale

Hull : 1er mars -12 avril 2004

La Cabane en Bois Rond  
331, boul. Cité-des-Jeunes  
salle Roland Giguère

Victoriaville : 3 fév. -16 mars 2004

Studio 4213  
990, boul. Jutras Est  
(adjacent à l'Hôtel Le Suzor)

Chicoutimi : 24 fév. -6 avril

Le Nouvel Hôtel La Saguenéenne  
250, rue des Saguenéens  
salle Gens d'Affaires

Sainte-Thérèse : 4 mars -15 avril 2004

Marché Santé La Moisson  
360, rue Sicard

Les conférences débutent à 19h00

Contribution de 15\$ par cours

Pour de plus amples renseignements, visiter le site Internet :

<http://www.72anges.ca/htm-fr/horaire-2002.cfm>

**-Rencontre avec le Maître Hilarion (canalisé par André DeLadurantaye)**

À Québec : 5 décembre 2003, 9 janvier, 6 février et 5 mars 2004 à 19h30  
Hôtel Universel, 2300 Chemin Ste-Foy (Face à l'Université Laval)  
Admission 20.00\$

À Montréal : 14 décembre 2003, 18 janvier, 22 février et 21 mars 2004 à 19h30  
Hôtel Auberge Universel, 5000, rue Sherbrooke est (Près de Viau)  
Admission 20.00\$

Pour plus de renseignements : Contacter André DeLadurantaye (450) 652-5649  
Site Internet : <http://www.marie-lakshmi.com>

**-Entretiens avec les énergies du Maître Saint-Germain (canalisé par Pierre Lessard)**

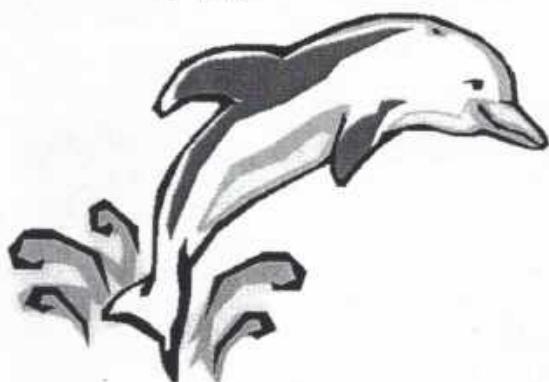
À Montréal : 15 et 22 décembre 2003 à 19h30  
Centre Castelnau, salle Lotus, 7399, boul. Saint-Laurent ( métro de Castelnau)  
Admission : 20.00\$

-Les thèmes seront : Le sens de la vie, de la mort et de la renaissance (15 décembre)  
La vie des Maîtres (22 décembre)

Le 31 décembre -Entretien « Passage de la nouvelle année », 9h00 à 12h00  
Entrée libre sur réservation seulement  
Lieu à confirmer

Informations et réservation : 514-990-8507  
Site Internet : [www.rayonviolet.com](http://www.rayonviolet.com)

**Nouveauté Nouveauté Nouveauté** : À partir du prochain journal, il y aura une section poème pour les poètes en herbe, à voir.



**Prochaine date limite** : **1 avril 2004**

**prochaine parution** : **mai 2004**

Les articles reçus après la date limite, seront gardés pour le journal suivant...  
Le thème du prochain journal est la maîtrise

**NATUROTHÉRAPEUTE**  
HEIDI WYSSBROD



- BIO TRAMES,
- MASSAGE MÉTAMORPHIQUE
- THÉRAPIE PAR LES COULEURS
- FLEURS DE BACH
- REIKI ET CRISTAUX MAÎTRE ENSEIGNANT

450-464-0118      membre de l'ANN  
heidiw8@msn.com

**Kéline Michaud**  
Pédicure



Manucure et pose d'ongles  
Maître Reiki enseignant  
Massage métamorphique  
Atelier de libération des émotions  
Membre : A.P.Q. et A.R.U.

50, chemin Albert  
St-Jacques, N.B.  
E1B 1Z3  
Tel : 506-739-8648

506-739-8648



**Julie Cayouette**

Pédicure • Reflexologie • Herboristerie • Maître Reiki  
Membre de l'A.P.Q., A.N.R.Q. et A.R.U.

5350, Henri-Bourassa, local 20, Charlesbourg (Québec) G1H 6Y8  
418-623-1441



**REIKI QUEBEC**  
Enseignement



*Nicole Gosselin Croreau*

Maître de Reiki  
Reiki Usui  
Reiki Karuna®  
Reiki Karuna-Hi  
Reiki Lightarian®

1808 Édith  
Charlesbourg, QC  
G2L 2B5  
Téléphone : 418-627-4874  
Email : nicolegc@videotron.ca

418-627-4874



**LE TAROT**  
PROFESSIONNEL  
Pour la conscience de Soi-même  
manifestée au quotidien!

Lise Ross  
Maître Reiki • consultante en Mieux-être  
(418) 527-7910

432, boul. René-Lévesque Ouest, Québec (Québec) G15 1S3

**Le domaine de crystal**  
*Carol Proulx*

**Maître Reiki, membre de l'ARU**  
Technique d'harmonisation EMF  
Massage métamorphique  
Atelier d'art créatif  
Fabrication bâton de marche

Tél. : (418) 660-2017  
pleadiens@yahoo.ca

**Conseillère en Biologie Totale**



**Centre madame Soleil**  
Marie Louise Poulin  
• Maître Reiki • Spiralogie • Massage métamorphique

523, rang 5 Est,  
Saints-Anges, Beauce  
(Québec) G0S 3E0  
(418) 253-6033

418-253-6033

418-831-5973



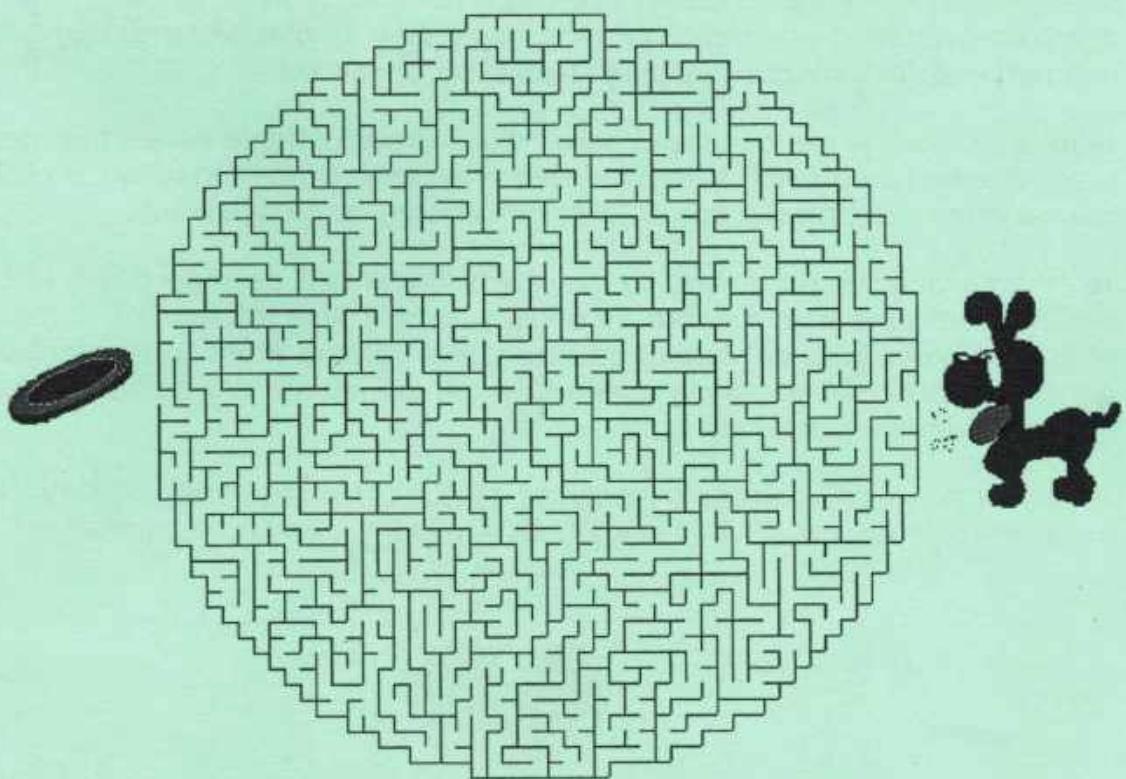
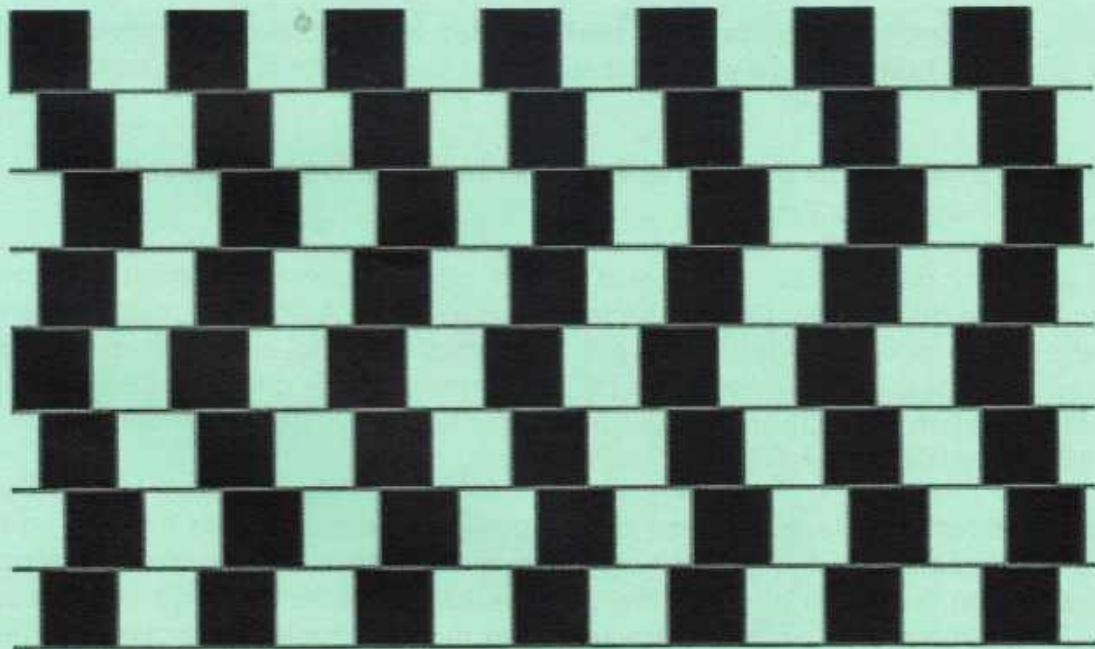
**Éveil de l'Être**

Nicole Rouillard

- Maître Reiki (Membre A.R.U.)
- Technique de libération des émotions
- Massage Métamorphique
- Spiralogie - Énergétisme
- Psycho-kinésiologie
- Naturopathie (membre A.N.N.)

122, Bellerive St-Rémi-moutier, Québec G0K 1A2 • Tél. : (418) 831-5973

☺ Amusons nous ! ☺  
Illusion d'optique et labyrinthe.



## ♥ Traitement par l'amour ♥

Visualiser, ressentir et agir comme si, constitue les trois facteurs essentiels pour la maîtrise d'une vie harmonieuse et créatrice. Sir Paul Twitchell l'enseignait déjà, il y a 25 ans.

Lire quotidiennement (3 fois par jour) le texte suivant pendant 21 jours en utilisant les trois facteurs énoncés par Paul.

**Il existe au cœur de mon être un puits d'Amour infini. Je laisse désormais cet amour jaillir à la surface de ce puits. Cet Amour remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience, tout mon être. Cet Amour rayonne ensuite de moi en toutes directions et me revient multiplié. Plus je puise à ce puits d'Amour, plus je dispense l'Amour avec générosité, plus j'en ai en abondance, car la provision est illimitée. L'Amour me fait ME SENTIR BIEN : c'est l'expression de ma joie intérieure.**

**Je m'aime, donc je traite mon corps avec amour. Je lui donne des boissons et des aliments nourrissants. Je l'habille et l'entretien avec amour. Mon corps me répond avec amour, en me faisant jouir d'une santé resplendissante et d'une énergie sans bornes. Je m'aime, donc je me procure une maison confortable, celle-ci répondant à tous mes besoins et c'est toujours avec plaisir que je m'y retrouve. Je remplis toutes les pièces de ma maison de vibrations d'Amour, afin que chacun qui y pénètre, moi la première, se sente rempli d'amour et en reparte nourri. Je m'aime, donc j'ai un emploi que j'aime vraiment, un emploi qui utilise mes talents créateurs et mes dons, travaillant avec et pour des gens que j'aime et retirant un bon revenu.**

**Je m'aime, donc je me conduis et pense d'une façon aimante envers tous, parce que je sais que tout ce qui sort de moi me revient multiplié. Dans mon milieu, je n'attire que des personnes aimantes, parce qu'elles sont le reflet de ce que je suis.**

**Je m'aime donc je pardonne. Je me libère totalement de mon passé et de toute expérience passée et je suis libre. Je m'aime, donc j'aime totalement, ici maintenant, et je fais l'expérience de vivre chaque moment comme étant un moment privilégié, qui est bon pour moi, et qui me construit. Je sais que ma vie présente est sûre, brillante et remplie de joie, parce que :**

**JE SUIS UN ENFANT BIEN-AIMÉ DE L'UNIVERS, ET QUE L'UNIVERS PREND SOIN DE MOI AVEC AMOUR, MAINTENANT, ET POUR TOUS LES TEMPS À VENIR, ET C'EST AINSI.**

