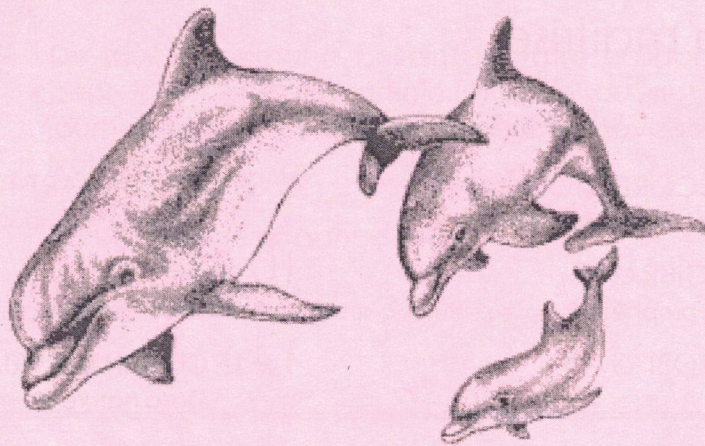
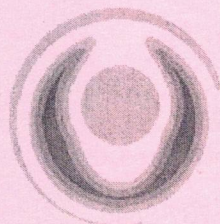


Le Message



Le maître nous rappelle la joie d'être



ARU

ALLIANCE REIKI UNIVERSEL

MAI 2004

SOMMAIRE

1 Mot du rédacteur en chef

2 MOT DE LA PRÉSIDENTE et
Message des comités du trésor
et de l'approvisionnement

3 HUMOUR...EN FOLIE !

4 SUGGESTIONS
Pour le plaisir de découvrir

5 MESSAGE DU COMITÉ DES COMMUNICATIONS + Activités et conférences

DOSSIER : la maîtrise

6 Questionnaire, êtes vous réellement maître ?

7 LES QUATRES ACCORDS TOLTÈQUES
Un puissant code de conduite de vie

9 QUI EST KHALIL GIBRAN ?
Un écrivain ? un prophète ?

12 MESSAGE DE TOBIAS

8 QUI EST ECKHART TOLLE ?
l'auteur du moment présent

10 LE TANTRA
Maîtrise des énergies de créations

14 LE CHEMIN DES NUAGES BLANCS
Ou la nature du maître véritable.

CAPSULE SANTÉ ET ALIMENTATION

15 PHARMACIE DE BEAUTÉ

16 L'ÉNERGIE DANS VOTRE VERRE
Quelques merveilleuses recettes de boissons
fruit et de légumes frais

17 LES HUILES ESSENTIELLES
Les bienfaits de la nature à notre porté de

Autres sujets

19 EINSTEIN A DÉJÀ DIT !

20 SAVIEZ VOUS QUE...

CONTACT COMITÉ DU JOURNAL —

Thème du prochain journal : Nouvelle vision nouveau monde

Hélène Michaud
Carol Proulx
Julie Cayouette
Monique Mathieu
Violaine Lefrançois
Micheline Chicoine
Carol Roy
Johnny Hébert
Marielle Martin

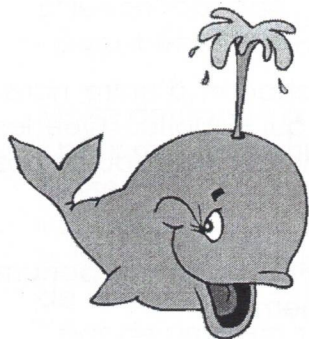
(506) 739-8648
(418) 660-2017
(418) 841-2152
(418) 822-2534
(418) 688-4112
(450) 796-5141
(418) 839-4963
(506) 783-3945
(450) 929-2228

pleadiens@yahoo.ca
julie@eveilconscience.ca
moniquemathieu@videotron.ca
micheline.chicoine@cocable.ca
croy@mdric.qc.ca
john.hebert@gnb.ca
centredeletre@mediom.qc.ca

• Prochaine date limite : 21 octobre 2004 u Prochaine parution : décembre 2004

NB : Les textes qui seront reçus après le 21 octobre 2004 ne seront pas publiés dans le journal de décembre 20

ÉDITORIAL



Nouveau départ !

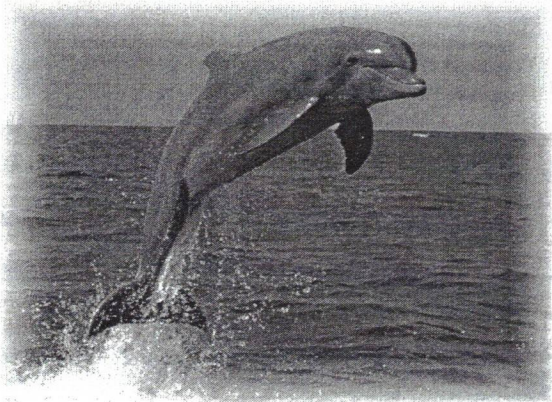
Bonjour, chère membres de l'A.R.U. Vous avez probablement remarqué des changements, autant au niveau du contenu que du contenant. Peu à peu votre journal aura un nouveau look:

De plus le journal a besoin de votre collaboration, n'ayez pas peur ! Soit d'écrire article, poème ou autre, car c'est votre journal, et plus il y a d'articles et diversité, plus il est intéressant à lire!

Bonne lecture et bonne été

Carol Proulx (Rédacteur par intérim)

Qu'est ce qu'un rêve ?



Un rêve, c'est un projet
qui naît dans notre cœur
et qui grandit dans notre esprit.

Il suscite en nous les sentiments les
plus fous.

Il est source d'espoir dans nos
moments de cafard.

Il est aussi porteur de nos plus grands
bonheurs.

Un rêve, tout comme un ami,
c'est indispensable à la vie.

Bon printemps à toute l'équipe de l'A.R.U.

Hé oui, c'est le printemps! Comme c'est bon de sentir l'énergie cette belle nature qui s'éveille. Cette période que j'appellerais « Renaissance » s'applique aussi à nous. C'est l'Éveil de cette énergie qui monte et qui permet de renaître à la grande force de Vie que l'on porte tous en nous depuis toujours.

Je profite de ce journal pour vous partager ce rêve : Que chacun d'entre nous, dans l'A.R.U., soit de plus en plus conscient du **pouvoir divin** qui l'habite. Que les bourgeons avec ses couleurs vertes, couleur de guérison, émergent de toutes nos cellules pour vivre consciemment ce printemps de Joie et de beauté.

Enfin, quand cet **Éveil** sera fait en nous, il restera seulement à propager ce parfum de guérison et de vie à tous ceux que l'Univers met sur notre chemin.

Bon printemps et soyez prêts pour accueillir l'été, saison d'harmonie et de plénitude en couleurs et en lumière !!

Je vous aime et remercie toute l'équipe qui s'implique de près ou de loin à ce journal.

Marie Ange XX

Messages provenant des comités du « trésor » et de « l'approvisionnement » :

Veuillez noter que le formulaire de renouvellement 2004-2005 est inséré dans l'enveloppe. Vous constaterez aussi que suite à une proposition du comité, lors de la dernière rencontre annuelle à Kamouraska, le montant de la cotisation annuelle a été réduite. **La période de renouvellement est du 1^{er} au 30 juin 2004.**

Réserver tout de suite les dates du **24 au 26 septembre** pour la prochaine rencontre annuelle qui se déroulera sous le thème de « L'ENFANT »

Période de vacances pour l'approvisionnement du matériel d'enseignement
Du 17 juin au 5 juillet et du 26 août au 13 septembre.
S.V.P. Veuillez prévoir vos commandes à l'avance si vous avez à initier cet été !!!

Nous vous souhaitons un bel été et vous remercions de votre collaboration.

Marie Louise XX

Nicole XX

☺ - Humour.... en folie ☺

Il était une fois un explorateur qui tomba devant un lion. L'explorateur apeuré dit :

- Dieu, faites que ce lion est une pensée Chrétienne.

Et le lion répondit :

- Dieu, bénissez ce repas.

Moïse demande à Dieu: "pour vous que représente 10 millions d'années ?"

« pour moi c'est une seconde »

Moïse un peu excité reprend: "et 10 millions de dollars ?"

« Et bien, un dollar »

le type de plus en plus excité: "dans ces conditions pourriez vous me prêter 10 millions de dollars?"

« pas de problème ..juste une seconde ! »

Observez soigneusement le monde autour de vous, et vous serez étonné de la Créativité Divine.

Observez la table de votre salle à manger et vous serez ravi de la Providence Divine.

Observez-vous soigneusement dans un miroir... et vous verrez que Dieu a aussi le sens de l'humour !



Histoire de faire travailler vos méninges, voici une série de nain qui saura mettre à l'épreuve votre sens du « jeu de mots » amusez-vous!

Comment appelle-t-on un nain dans un bar ?

-un supplice car c'est un petit qu'à le verre *calvaire*

Comment appelle-t-on un nain qui transpire beaucoup?

- une prison car c'est le petit qu'à chaud *cachot*

Comment appelle-t-on un nain toréador?

- un signe zodiacal car c'est le petit qu'a pris corne. *capricorne*

Comment appelle-t-on un nain qui n'a pas réussi dans la vie?

-un art martial car c'est un petit qu'a raté *karaté*

Comment appelle-t-on un nain qui se sent UN avec l'univers?

-une tisane car c'est un nain fusion *infusion*

Comment appelle-t-on un nain gourou?

-une mouche car c'est un nain secte *insecte*

Julie xxx

=== SUGGESTIONS ===

Musique

Divine Oasis

par : Michel Pépé

Dernier album de Michel Pépé, que je trouve très bon, je le conseil à tous ! Mélodie variant entre chant gaélique et musique de relaxation...

Solitudes : Natural Sleep inducement

Un des tous derniers albums de la collection Solitudes, très bien, un mélange de musique relaxante avec les sons de la nature.

Across the Celtic moors

par : Taheny & Reed

Voyager parmi les villages irlandais et les vallées écossaises où la musique traditionnelle, imprégnée de légendes et d'amour se répand dans les landes celtiques.

Livres



Mon retour par l'intégration christique

par : André De la Durantaye et Francine

Transcriptions de conférence avec lumière de l'être. (Énergie christique, Jésus) Un livre simple et riche d'enseignements, un bon rappel de ce que nous sommes.

Site Internet à visiter : (spécial musique)

<http://logosmusique.online.fr/> (site du compositeur Logos, alias Stephen Sicard)
<http://perso.wanadoo.fr/michel.pepe/> (site du compositeur Michel Pépé)
<http://perso.club-internet.fr/staehle/> (site du compositeur Jean-Marc Staehle)
<http://www.insolites.com/> (site officiel du chanteur Thomas Otten)
<http://www.friendsinspirit.com/> (site du groupe friends in spirit)
<http://www.quantikmusic.com/index.fr.html> (site du Québécois Alain Lemay)

Autres sites :

www.alternativesante.com (Répertoire de médecine douce et alternative)
www.bottin-sante.org (Bottin de santé et de croissance personnelle)
www.equiterre.org (choix écologique et social équitables)
www.lereso.com/harmoniterre (portail sur différents sujets écologiques)
www.proteus.com (portail sur différent sujet de bien être et de santé naturelle)
ecoagir.tripod.com (portail sur différents sujets concernant l'écologie)
www.upperworld.com/fr (portail sur la santé de la planète)
www.clic.net/~atquebec (amis de la terre)

ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES À VENIR

Pour connaître quand auront lieu dans votre région les prochaines activités concernant chacun des conférenciers, consulter les coordonnées suivantes :



Le cours des anges : Rêves – signes – méditation avec Christiane Muller

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)

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)

Informations et réservations : 514-990-8507
Site Internet : www.rayonviolet.com

Pour le plaisir de faire de belles découvertes !

Comité des communications Rappel à Tous !

Depuis l'automne 2003, le comité des communications s'est doté d'une adresse électronique : **a_r_u2003@yahoo.ca**, dans le but de favoriser les échanges d'idées et d'information entre les membres ! Nous faisons de nouveau **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. N'hésitez pas à nous faire part des événements qui peuvent se dérouler dans chacune de vos régions respectives, susceptibles d'intéresser tous les membres. Faites-nous connaître ce que vous offrez vous-mêmes comme services et activités à l'adresse électronique mentionné plus haut et nous pourrons vous annoncer. Par exemple, vous aimeriez la visite « de vieux sages » lors de vos initiations Reiki... Si vous n'avez pas accès au courrier électronique, appeler Lise Ross au (418)-527-7910 pour toutes vos communications.

La banque d'activités et de conférences a faim de vos idées et de vos suggestions, elle a le ventre vide !!!

C'est ensemble que nous pouvons développer et nourrir ce volet d'information pour **nous tous** et le rendre effectif dès l'automne 2004. Ce service de diffusion vous êtes offert et pourra ainsi voir le jour grâce à la participation de chacun d'entre nous.

Bel été de plaisirs et d'abondance d'idées...

UN POUR TOUS ET TOUS POUR UN !!!

Questionnaire : êtes vous réellement maître Reiki



Question 1 :

Quand vous avez mal à la tête, que faites vous?

- a) vous prenez des aspirines
- b) vous vous cogner le pied pour changer le mal de place
- c) vous vous faites du Reiki
- d) aucune de ses réponses (Cou donc avez vous une tête?!)
- e) selon votre choix

Question 2 :

À quoi servent les symboles Reiki ?

- a) à nettoyer votre linge
- b) à nettoyer une maison d'entité
- c) à nettoyer des taches tenaces
- d) à faire peur au vampire
- e) Toutes ses réponses

Question 3 :

Que signifie être maître Reiki ?

- a) savoir utiliser une règle (mètre)
- b) être capable de faire face aux situations de la vie
- c) être maître de l'univers
- d) Attend un peu que je regarde dans mon cahier !

Question 4 :

A quoi sert un symbole Johrei ?

- a) à faire parler les curieux
- b) à faire une purification des lieux
- c) à faire peur au vampire
- d) permet de garder votre nourriture au chaud
- e) à vous de choisir

Question 5 :

Qu'est ce qu'un Reiki de situation ?

- a) permet de se situer si on se perd en forêt
- b) permet de régler des situations de manière harmonieuse
- c) Hum! Hum!

Question 6 :

Qu'est ce qu'un Reiki à distance ?

- a) permet de donner une séance de Reiki à une personne qui pue de la gueule
- b) permet de donner une séance lors que celle-ci est éloignée de nous
- c) on peut le faire si cela ne coûte pas trop cher de longue distance

§ Les quatre accords toltèques §

Les quatre accords proposent un puissant code de conduite capable de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.

Les Toltèques savaient le conditionnement collectif « le rêve de la planète » basé sur la peur, ces accords permettent de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement de leur enseignement.



Que votre parole soit impeccable :

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

Ne réagissez à rien de façon personnelle :

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrance inutile.

Ne faites aucune supposition :

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. A lui seul cet accord peut transformer votre vie.

Faites toujours de votre mieux :

Votre « mieux » change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

(tiré du livre Les quatre accords toltèques, de Don Miguel Ruiz, éditions Jouvence)



Le pape meurt, il monte au Paradis, un ange s'approche de lui

- oui bonjour monsieur, quel est votre nom ?

Scandalisé le pape répond

- Monsieur ? Mais je suis le pape !

L'ange déconcerté

- Le qui ?

- Le pape, voyons, le représentant de Dieu sur terre... L'ange

- Permettez moi je reviens de suite !

Mort de rire il va voir Jésus et lui dit

- Eh Jésus, tu te rappelles du Club qu'on a créé il y a 2000 ans, eh bien il existe encore

Qui est Eckhart Tolle ?

Allemand d'origine, il y resta pendant les 13 premières années. Après ses études universitaires il travailla comme superviseur et professeurs à l'université de Cambridge. Pendant plusieurs années jusqu'à l'âge de 29 ans, il vécut dans des périodes oscillant entre une anxiété profonde continue intercalée de moments de dépression suicidaire.



À un moment donné, il vécut une expérience qui lui permit de changer le sens de sa vie. Durant une nuit, qu'il vivait un sentiment de terreur, plus intense que ce qu'il avait déjà vécu, lui amenant une sensation de répugnance du monde l'environnant, se posant ces questions : Quel est la raison de continuer de vivre avec ce fardeau de misère, pourquoi continuer avec cette lutte pour vivre. Il ressentait une profonde envie de non-existence et d'annihilation, il se dit « je ne peux plus vivre avec moi-même... » Cette pensée était répétitive dans sa tête, mais à un moment donné, il se rendit compte du type de pensée qu'il avait. Je suis un ou deux, si je ne peux plus vivre avec moi-même, laquelle ? Le moi ou le je suis ? Donc une des deux identités n'est pas vraie.

Lorsqu'il réalisa cette prise de conscience, il était étrangement surpris, ses pensées se sont calmées. Il sentit alors un vortex d'énergie l'aspirant de plus en plus vite, au début une peur intense le pris, et son corps commença à trembler. Il entendit les mots « ne résiste pas » venant de l'intérieur de lui-même. Il se sentit aspirer dans ce vortex ou ce vide, qui était à l'intérieur et non à l'extérieur. Soudainement il n'y eut aucune peur. Après cet épisode, Eckhart ne se souvenait de rien. Il se réveilla le lendemain en regardant la lumière sachant qu'elle était plus que ce que l'on perçoit, c'est à dire l'amour.

Un jour quelque temps plus tard, lorsqu'il était assis sur un banc de parc, et ce depuis deux ans au même endroit, quelqu'un lui demanda une question, les semaines suivantes amenèrent de plus en plus de monde et de plus en plus de question. Ces gens faisant courir la rumeur que cet individu est un mystique, et aurait découvert une façon d'amener la paix et une signification à la vie. Il vécut de manière un peu recluse, un peu comme un ermite. Suite à la publication du livre « le pouvoir du moment présent » sa vie a changé dramatiquement, en étant ouvert vers les gens, en voyageant à travers le monde pour enseigner. Entre ses périodes d'enseignement il vit des périodes de silence, savourant ces instants.

Il fait remarquer aux gens que la souffrance, et ce que l'on appelle la nuit noire de l'âme, n'est pas nécessaire, pour notre ouverture de conscience, mais vu que nous avons des croyances de souffrance profondément ancrées en nous, et que souvent c'est durant ces souffrances intenses que les gens basculent vers un autre niveau de conscience, cela est la voie que la plupart d'entre nous choisissons pour notre illumination.

Carol.P.

Qui est Khalil Gibran ?

C'est un philosophe, un artiste, un écrivain et un prophète. Il est d'origine Libanaise, né en 1883, d'une famille chrétienne. En 1901 il voyagea en Europe, pour apprendre l'art de la peinture. Il écrit alors *Les Esprits Rebelles*, un livre qui sera brûlé en place publique à Beyrouth et considéré comme hérétique par les autorités religieuses en place au Liban.



En 1908, à Paris, il travaille à l'Académie Julian et à l'École des Beaux Arts, fréquentant Rodin, Debussy, Maeterlinck, Edmond Rostand... En 1910 il retourne aux USA (New York) pour se consacrer à la peinture et à la poésie. C'est en 1923 qu'il écrit son chef d'oeuvre : Le prophète. Il meurt à New York en 1931; son corps sera ramené au Liban.

Voici quelques extraits d'enseignement de Khalil :

A propos des enfants...

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à la Vie. Ils viennent à travers vous mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne sont pas à vous.

Vous pouvez leur donner votre amour, mais pas vos pensées.

Car ils ont leurs propres pensées. Vous pouvez héberger leurs corps, mais pas leurs âmes. Car leurs âmes résident dans la maison de demain que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.

Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne cherchez pas à les faire à votre image.

Car la vie ne marche pas à reculons, ni ne s'attarde avec hier. Vous êtes les arcs desquels vos enfants sont propulsés, tels des flèches vivantes. L'Archer vise la cible sur le chemin de l'Infini, et il vous tend de Sa puissance afin que Ses flèches volent vite et loin. Que la tension que vous donnez par la main de l'Archer vise la joie. Car de même qu'il aime la flèche qui vole, il aime également l'arc qui est stable.

A propos de la Connaissance de Soi...

Vos cœurs connaissent en silence les secrets des jours et des nuits. Mais vos oreilles se languissent d'entendre la voix de la connaissance en vos cœurs. Vous voudriez savoir avec des mots ce que vous avez toujours su en pensée. Vous voudriez toucher du doigt le corps nu de vos rêves. Et il est bon qu'il en soit ainsi. La source secrète de votre âme doit jaillir et couler en chuchotant vers la mer, Et le trésor de vos abysses infinis se révéler à vos yeux. Mais qu'il n'y ait point de balance pour peser votre trésor inconnu, Et ne sondez pas les profondeurs de votre connaissance avec tige ou jauge, Car le soi est une mer sans limites ni mesures.

Ne dites pas: "J'ai trouvé la vérité", mais plutôt: "J'ai trouvé une vérité".

Ne dites pas: "J'ai trouvé le chemin de l'âme". Dites plutôt: "J'ai rencontré l'âme marchant sur mon chemin".

Car l'âme marche sur tous les chemins. L'âme ne marche pas sur une ligne de crête, pas plus qu'elle ne croit tel un roseau. L'âme se déploie, comme un lotus aux pétales innombrables.

Tantra

Tantra veut dire tisser sa conscience

Le tantra n'est pas une religion ni une secte, je dirais plutôt que le tantra est une façon de vivre. Son origine est très ancienne je vous en parlerai peut-être dans un prochain numéro mais aujourd'hui je vous partagerai plutôt ce que cet te merveilleuse approche me fait vivre. Bonne lecture.

À tout mes amis Maître Reiki, Il y a un an aujourd'hui, je revenais d'un stage de 40 jours de tantra au Guatemala. Je peux vous dire qu'à la suite d'un stage aussi intense, le temps de transformation et d'intégration est encore bien présent. Donc, il me fait plaisir de vous partager dans la plus grande simplicité quelques notions au sujet du tantra. Cette pratique que j'expérimente depuis maintenant deux ans me permet d'habiter mon corps dans une plus grande conscience de l'amour que je lui porte. Cette pratique quotidienne me permet d'être beaucoup plus observateur de ma vie, donc m'apporte un plus grand détachement. Elle permet aussi de m'ancrer dans le moment présent.

Le tantra est une merveilleuse expérience du corps du cœur et de l'esprit.

C'est une rencontre avec soi-même, avec la lumière et l'ombre en moi, c'est faire de l'espace en soi pour se vivre pleinement. C'est danser avec sa vérité intérieure. Le corps est beauté, peine, doute, peur, jalousie, envie, plaisir. Le corps désire l'amour de ce qu'il est.

En pratiquant régulièrement différentes techniques de respiration, je permets à l'énergie de circuler plus librement à l'intérieure de moi, je deviens donc plus présente à mon espace intérieur et par le fait même plus intime avec mes sens et les quatre éléments qui m'habitent.

Cette circulation d'énergie est beaucoup plus facile quand j'accepte que l'émotion se vive dans sa totalité. L'espace créé permet à l'énergie de circuler librement dans le corps. Je fais un avec tout ce qui m'entoure.

Selon mon expérience personnelle, il est plus facile d'expérimenter la voie tantrique lorsque que nous choisissons de devenir transparents face à nous-même et à l'autre. C'est un engagement difficile mais qui permet à tous les corps de s'ouvrir et cette vérité amène une conscience plus totale de l'être. Je crois que cette même transparence est un outil majeure dans nos rapports sexuels pour vivre une plus grande communion avec soi-même et avec l'autre.

A travers des exercices de respirations seul ou avec un partenaire, je sais maintenant que mon corps fabrique de l'énergie que je choisis de faire circuler le long de ma colonne vertébrale et à l'intérieur de mes chakras me permettant ainsi d'expérimenter une meilleur communion avec tout ce qui est.

Je vais maintenant vous parler de mon vécu tantrique qui a débuté il y environ deux ans. C'est avec Jean, mon partenaire à cette époque que j'ai eu mes premières expériences de tantra. Jean expérimentait le taoïsme depuis quelques années. Moi, j'étais attirée par ces approches mais j'avais à peine lu sur le sujet à ce moment là. Donc ensemble on a décidé de vivre notre relation amoureuse et nos rapports sexuels tout en expérimentant différentes techniques. Étant donné l'intérêt que je portais pour cet approche, j'ai décidé d'aller suivre quelques ateliers de tantra avec Monika Miller. Une Allemande qui enseigne le tantra depuis plus de 20 ans. Je me suis rendue compte que le tantra me convenait parfaitement. Donc, au fil des semaines ma pratique avec Jean était de plus en plus intéressante. Le fait qu'on se soit mutuellement accueilli dans les espaces que nous vivions (colère, peine, rejet...) nous aidait à créer le rapprochement, à se vivre beaucoup plus dans le cœur.

Je constate en écrivant ce texte, qu'en général la peur du rejet et de l'abandon est tellement grande que nous n'arrivons pas à être totalement transparent avec l'autre et pourtant quand nous traversons cette peur et que nous nous permettons de contacter le besoin derrière, le fait de le partager à l'autre le comble automatiquement. Je me rapproche de ma divinité puisque je me permets d'aimer en moi cet espace de souffrance ou de peur.

A travers la pratique de visualisation et de respiration avec mon énergie sexuelle, j'ai permis à bien des émotions du passé de se libérer. Je me suis rendu compte que cette énergie ne circulait pas librement à l'intérieure de moi. Elle demeurait au niveau du plexus et ne montait pas plus haut. Nous avons, bien des mémoires du passé à libérer en rapport avec notre sexualité et elles ne sont pas toujours conscientes. La libération de ces mémoires à travers l'énergie vital permet de contacter des espaces extraordinaires avec soi-même et tout l'univers. Il est clair que pour moi, le partenaire qui est prêt à m'accueillir dans ces moments-là me permet une plus grande facilité d'expression et de libération.

C'est l'amour de soi dans toutes ses dimensions qui permet à l'être d'aller totalement dans et au delà du corps physique. De sentir qu'on est si grand, que le corps contient tout et en même temps que tout devient clair comme du cristal en soi...Je pourrais vous partager de bien belles expériences vécues à travers cette merveilleuse approche et de vous en parler pendant des heures.

Bon printemps à tous

Avec toute mon amour **Lucex**

Où se procurer des semences bio

www.intermonde.net/colloïdales
iquebec.ifrance.com/semencesbio
www.horticulture-indigo.com

(semences bio, les grands jardins du portages)
(Ste-Émilie de l'énergie)
(semences naturelles et indigènes)

Douze Signes de Votre Divinité qui s'éveille

De Tobias canalisé par Geoffrey Hoppe

1. **Malaises et douleurs physiques particulièrement au cou, aux épaules et au dos.** Ceci est dû à une période intense de changements au niveau de votre ADN à mesure que la « semence christique » s'éveille en vous. Ceci passera.
2. **Ressentir une tristesse intérieure profonde sans raison apparente.** Vous vous libérez de votre passé (cette vie-ci et d'autres) et cela provoque un sentiment de tristesse. Ceci ressemble à l'expérience de déménager de la maison où vous viviez depuis plusieurs années à une nouvelle maison. Bien que vous souhaitiez vivre dans une nouvelle maison, il y a de la tristesse à laisser derrière les souvenirs, l'énergie et les expériences vécues dans l'ancienne maison. Ceci aussi passera.
3. **Pleurer sans raison apparente.** Semblable au # 2. Il est bon et sain de laisser couler les larmes. Elles aident à dégager l'ancienne énergie intérieure. Ceci aussi passera.
4. **Changement soudain dans le travail ou la carrière.** Ce signe est très commun. Comme vous changez, les choses autour de vous changeront aussi. Ne vous souciez pas de trouver le travail ou la carrière « parfaite » actuellement. Ceci passera. Vous êtes en transition et vous changerez peut-être souvent de travail ou d'emploi avant d'en trouver un qui correspond à votre passion.
5. **Retrait des relations familiales.** Vous étiez liés à votre famille biologique par l'ancien karma. En quittant le cycle karmique, les liens de ces anciennes relations sont défaits. Vous aurez l'impression que vous vous éloignez de votre famille et de vos amis. Ceci aussi passera. Après un certain temps, il se peut que vous développiez de nouveaux liens avec eux si cela est approprié. Cependant, la relation aura sa base dans la nouvelle énergie exempte de charges karmiques.
6. **Habitudes de sommeil dérangées.** Il est possible que vous vous réveilliez plusieurs nuits entre 2h00 et 4h00. Il y a beaucoup de travail qui s'effectue en vous, et cela provoque souvent un réveil pour vous permettre de « reprendre votre souffle ». Ne soyez pas inquiets. Si vous ne pouvez pas vous rendormir, levez-vous et faites autre chose plutôt que de rester au lit et de vous inquiéter de choses et d'autres. Ceci passera.
7. **Rêves intenses.** Ceux-ci pourraient inclure des thèmes de guerre et de lutte, de chasse ou de monstres. Vous vous libérez littéralement de l'ancienne énergie qui est en vous, et ces énergies du passé sont souvent symbolisées par des guerres, des fuites en courant et le Bonhomme Sept Heures. Ceci aussi passera.
8. **Sensation d'être « déraciné ».** Par moments vous vous sentirez un peu zombis. Vous serez désorientés et vous aurez la sensation de ne pas avoir les deux pieds sur terre, ou la sensation d'être entre deux mondes. Puisque votre conscience passe à la Nouvelle Énergie, parfois votre corps ne suit pas. Passez plus de temps dans la nature pour faciliter l'intégration de la Nouvelle Énergie. Ceci aussi passera.

9. **Augmentation de « votre conversation intérieure ».** Vous vous surprendrez à parler à votre Moi plus souvent. Vous vous rendrez compte tout à coup que vous vous parlez depuis 30 minutes. Il y a un autre niveau de communication qui s'installe en vous, et vous n'êtes conscients que de la pointe de l'iceberg par la conversation avec vous-mêmes. Les conversations s'amplifieront et deviendront plus fluides, plus cohérentes et plus éclairantes. Vous ne devenez pas fous, vous êtes simplement Shaumbra entrant dans la Nouvelle Énergie.
10. **Sentiments de solitude, même en compagnie des autres.** Vous pouvez vous sentir seuls et loin des autres. Vous pouvez sentir le désir de fuir les groupes et les foules. Comme Shaumbra, vous marchez dans un sentier sacré et solitaire. Même si les sentiments de solitude vous causent de l'anxiété, il vous est difficile d'être en relation interpersonnelles en ce moment. Les sentiments de solitude sont aussi associés au fait que vos Guides sont partis. Ils ont été avec vous dans tous vos voyages, dans toutes vos vies. Il était temps pour eux de se retirer pour vous laisser de l'espace pour votre propre divinité. Ceci aussi passera. Le vide sera comblé par l'amour et l'énergie de votre propre conscience Christique.
11. **Perte de passion.** Vous pouvez vous sentir totalement détachés, avec un peu ou pas de désir de faire quoi que ce soit. C'est correct, et ce n'est qu'une phase du processus. Prenez ce temps à «ne rien faire». Ne vous opposez pas à cela, parce que ceci passera. C'est comme le réamorçage d'un ordinateur. Vous devez le fermer un instant afin de charger le nouveau logiciel plus sophistiqué ou, dans ce cas, la Nouvelle Énergie de Semence Christique.
12. **Un profond désir de rentrer à la Maison.** C'est peut-être la plus difficile et la plus éprouvante des conditions. Vous pouvez vivre un profond et accablant désir de quitter la planète et de retourner à la Maison. Ce n'est pas un sentiment suicidaire. Il n'est pas basé sur la colère ou la frustration. Vous ne voulez pas en faire tout un plat ou causer un drame pour vous-mêmes ou pour les autres. Il y a une partie discrète en vous qui veut rentrer à la Maison. La cause profonde de ce sentiment est très simple. Vous avez complété vos cycles karmiques. Vous avez complété votre contrat pour cette vie. Vous êtes prêts à commencer une nouvelle vie tout en étant encore dans ce corps physique.

Durant ce processus de transition, vous avez des mémoires de ce que c'est que d'être de l'autre côté. Êtes-vous prêts à vous engager pour un autre période de service ici sur la Terre? Êtes-vous prêts à accepter le défi d'entrer dans la Nouvelle Énergie? Oui, en effet vous pourriez rentrer à la Maison dès maintenant. Mais vous êtes rendus si loin, et après bien des vies ce serait une honte de partir avant la fin du film. En outre, l'Esprit a besoin de vous ici pour aider les autres dans la transition à la Nouvelle Énergie. Il leur faudra un guide humain, comme vous, qui avez fait le voyage de l'ancienne énergie à la Nouvelle. Le cheminement que vous faites maintenant vous procure les expériences vous permettant de devenir un Enseignant du Nouvel Humain Divin. Aussi solitaire et sombre que puisse être votre voyage par moment, rappelez-vous que vous n'êtes jamais seuls.

Marielle Martin

Le chemin des nuages blancs –

Les éditions Albin Michel 1969 et 1976 Lama Anagarika Govinda

Le Lama nous renseigne sur la nature du Maître véritable dans son merveilleux livre qui relate son voyage intérieur lors de son périple au Tibet de 1932 à 1949.

La vie spirituelle repose sur une prise de conscience et une expérience intérieure. Un Maître doit donner plus que ses connaissances, un véritable Maître se donne lui-même. L'enseignement ne réside pas dans les paroles qu'ils prononcent mais dans ce qui reste inexprimé. Ce qu'il enseigne va bien au-delà de ce que peut transmettre le langage humain.

Le Maître ne parle pas de son propre chef. Il est le porte parole de la lumière, il est celui par qui le Maître éternel instruit. Le Maître est l'inspirateur dans le sens le plus vrai du terme, il est celui qui insuffle son esprit vivant. Il communique sa propre réalisation, ce qui encourage le disciple à persévérer dans le chemin qui conduit à la libération. Le Maître ne pense pas à son salut. Il fait de lui-même un instrument pour la libération de tous les êtres vivants. Le Maître donne que ce qu'il a lui-même réalisé.

Lors des initiations, le Maître transmet son pouvoir, son expérience. L'initiation éveille le disciple à sa propre réalité intérieure. Une fois entrevue elle détermine le cours de son développement lui révélant les actions à entreprendre pour sa propre réalisation. Initier est le don le plus précieux d'un maître à son élève. Le Maître reconnaît que chaque être porte une étincelle de conscience de l'illumination. Il voit des liens de parentés spirituels profonds avec son disciple. Dans l'infini du temps, un seul ÊTRE existe.

Le Maître n'hésite pas à s'asseoir aux pieds d'un autre Maître qui peut l'aider dans sa propre voie. Il n'existe aucune rivalité entre Maîtres véritables, pas plus qu'il y en a entre les différents aspects de la réalité ou de la vérité. Chacun possède sa propre méthode pour se diriger vers le but ultime. Le résultat dépend du caractère et de nos capacités à tirer profits d'une méthode par rapport à une autre. Nous sommes tour à tour maître et disciple, car nous avons toujours à apprendre des autres pour en connaître d'avantage sur soi.

Le Maître doit aussi reconnaître ses imperfections pour apprendre ce qu'elles ont à lui révéler. Chaque personnalité humaine a ses faiblesses. Aussi longtemps que l'on se concentre sur les imperfections des autres on se prive de la lumière qui a différent degré émane de tous nos compagnons de route. Le Maître doit se mettre lui-même en contact avec les sources les plus profondes du pouvoir spirituel. Grâce à la pratique de la méditation il devient la personnification de la force ou de la qualité qu'il désire transmettre.

Ce qui fait l'authenticité d'un Maître ce ne sont ni les robes, ni le corps, ni les paroles qu'ils prononcent, mais ce qui vit en lui de vérité, de connaissance et de lumière. Plus il possède ces vertus, plus son apparence et sa conduite extérieure sont en harmonie avec la lumière intérieure.

Monique Mathieu

Petites recettes beauté-santé

Pour faire suite au dernier journal où on vous suggérait différents produits de base pour bâtir une petite pharmacie de beauté, et bien voici quelques recettes à essayer. J'ai pensé que d'avoir des petites recettes simples pour utilisation de tous les jours serait bien apprécié. C'est pourquoi je vous propose 2 shampoings très simple et un dentifrice efficace! Sur ce amusez-vous à concocter comme des sorciers(ières) des produits simple avec des éléments de notre mère-terre!!!

_ Le classique « shampoing à l'œuf »

- 1 ou 2 œufs frais (sorti du réfrigérateur 1h auparavant)
- 50-100g d'eau minérale non gazeuse (température de la pièce)
- 5 gouttes huile essentielle de lavande

Battez les œufs avec un mixer à base vitesse environ 30 secondes en y versant tranquillement l'eau dans laquelle on aura ajoutée l'huile essentielle au préalable. C'est tout...! La bonne réussite du shampoing repose sur un massage prolongé et un rinçage à l'eau tiède plus long encore! Surtout pas d'eau très chaude sinon vous allez vous faire une omelette sur la tête!!! On peut toujours faire un après-shampoing au vinaigre de cidre de pomme et eau moitié-moitié (que l'on rincera après bien sûr) pour redonner une touche encore plus brillante à vos cheveux!

_ Shampoing sec

- 150g de farine de maïs moulue grossièrement ou semoule de maïs
- 30 g d'huile essentielle de citron
- 20 gouttes d'huile de ricin

Mélanger le tout au mixer 2 minutes. Inclinez ensuite la tête et répartissez le mélange dans vos cheveux au dessus d'une grande serviette, bien masser le cuir chevelu et les cheveux. Et à l'aide d'un peigne d'abord et ensuite d'une brosse, éliminez le gros de la poudre et continuez jusqu'à ce que les cheveux soient débarrassés complètement et qu'il retrouvent leurs brillants!

Génial en camping ou voyage quand on a pas trop d'eau!

_ Poudre dentifrice à la sauge

- 20 g de poudre d'argile
- 20g de feuilles de mauve séchées
- 30g de feuilles de sauge séchées
- 20g de feuilles de tilleul séchées
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe ou d'anis

Mettre les feuilles séchées en poudre soit dans un moulin à café, avec un mixer ou mortier-pilon si vous en avez un!!! La poudre obtenue devra encore être passée au tamis très fin plusieurs fois par petites quantités. Verser ensuite dans un flacon où on ajoutera l'argile, mélangez... et ensuite l'huile essentielle. Bien agiter le flacon. On utilisera se mélange en mettant une demi-cuillerée à thé dans le creux de la main. Prendre en deux ou trois reprise (en rinçant bien entre chaque), avec votre brosse à dents légèrement mouillée. Et brosser comme à l'habitude! Et voilà!!!

Un superbe été à tous et jouez dehors!!! Reprenez contact avec la nature!!!

Julie XXI

L'énergie dans votre verre (2^e partie)

Section remontants :

Fraises mixées : 10 fraises équeutées
1 c. à soupe de lait au soja nature
1 c. à soupe de miel (ou de sirop d'érable)
1 pincée de vanille en poudre

Mélangez tous les ingrédients dans un bol mixeur pendant 30 secondes et servez décoré d'un brin de menthe.

-Apport énergétique *

Nutriments : vitamine c, k et b5; calcium magnésium et potassium.

Bienfaits : cicatrisation; système nerveux et immunitaires; sang, os et muscles.

Cocktail tropical : ½ goyaves pelée et épépinée
½ ananas pelé
½ mangues pelée et dénoyautée
2 litchis pelés et dénoyautés

Centrifugez les fruits, servez dans un verre à pied et buvez avec une paille.

-Apport énergétique ***

Nutriments : Vitamine A, C; Cuivre.

Bienfaits : système nerveux et immunitaires; peau; yeux ; lipides sanguins; os

Lassi à l'abricot : 4 abricots pelées et dénoyautés
1 banane pelée
5 cl de lait d'amande
1 pincé de cannelle

Mélangez les abricots, la banane et le lait d'amande dans un bol mixeur, ensuite décorez en saupoudrant d'une pincé de cannelle.

-Apport énergétique ***

Nutriments : Vitamine E, B2, B3, B6 et biotine; cobalt, fer, fluor (naturel) magnésium, manganèse et potassium.

Bienfaits : système nerveux, immunitaire et cardiovasculaire ; os, dents et muscles.

Mousse à la pêche : 2 pêches pelées et dénoyautées
2 abricots pelés et dénoyautés
5 cl de lait de soja
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 pincée de vanille en poudre

Mélangez tous les ingrédients dans un bol mixeur et servez.

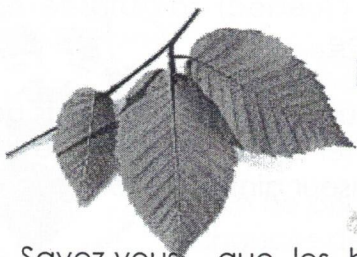
-Apport énergétique **

Nutriments : Vitamine C et B3; Calcium, cobalt, fluor, fer, magnésium, phosphore, Potassium et zinc.

Bienfaits : systèmes immunitaires et cardiovasculaires ; peau; os et dents ; cicatrisation.

Carol P.

Suite au prochain journal



Effets thérapeutiques des huiles essentielles

Savez-vous que les huiles essentielles sont de bons outils soit de guérison ou d'ouverture de conscience. Par différents articles, je vous parlerai de des effets thérapeutiques, autant physiques que spirituels.

Les huiles essentielles non bio ont souvent des effets oxydants et les huiles bio ou naturel on l'effets contraire, c'est à dire antioxydants. On peut utiliser les huiles essentielles pures sur les points stratégiques des méridiens pour un meilleur travail.

Les huiles essentielles distillées sont souvent non rectifiées. C'est-à-dire, qu'elles sont directement embouteillées et souvent permet d'en tirer les hautes vibrations de la plante. Bien entendu, certaines huiles essentielles sont plus efficaces que d'autres, car cela dépend du cueilleur, car certaines huiles essentielles peuvent contenir quelques traces d'autres essences. Exemple, une huile de sapin peut contenir quelques traces de cèdre. Au niveau spirituel, il est suggéré de s'intéresser à celles qui nous parlent et à celles qui nous dérangent, car ces dernières nous indiquent où il y a des problèmes.

Pour rendre une huile miscible, c'est à dire pour qu'elle ait une meilleure absorption par l'eau, on peut prendre des jaunes d'œufs, ou de la lécithine en poudre, soit des huiles végétales pressées à froid, tel l'huile d'amande douce. Sinon on peut utiliser des hydrolats dans le bain, sans ajout quelconque.

Un hydrolat est l'eau retirée du processus de distillation dans les premières heures. Cette eau contient des propriétés de plantes distillées, à quelques différences près des huiles essentielles. Notez bien que chaque produit tel que les huiles essentielles et les hydrolats contiennent chacun des propriétés de la plante extraite sans nécessairement que ces dits éléments se retrouvent aux deux endroits.

Si vous recevez des gouttes d'huiles essentielles pures dans les yeux, ayez de l'huile végétale a porté de main. Cela permet de diluer l'huile et de réduire l'inflammation de l'œil.

♥ Effets thérapeutiques : ...

Peuplier baumier est une huile de pouvoir au niveau spirituel, qui permet de faire cesser toutes dépendances ou habitudes.

L'huile essentielle de lavande officinale (*lavandula angustifolia*) sur une ouate, dans l'oreille, permet de guérir otite ou infection dans la région de l'oreille. D'ailleurs, c'est la seule huile qu'on peut mettre dans le conduit de l'oreille. Elle a des effets antiseptiques, antispasmodiques, antiparasites et anti-inflammatoires. Aussi, elle permet de faire un nettoyage énergétique et de protection autour de soi.

La sauge officinale (*salvia officinalis*) et le cèdre qui est en réalité le Thuya occidental permettent un travail antiparasite vibratoire.

FAIRE ATTENTION que l'huile de thuya (notre cèdre au Québec) soit utilisée en externe seulement, car elle peut être neurotoxique si ingérée.

Teintures de millepertuis sont utilisées comme antidépresseur ainsi que l'hydrolats de mélisse officinale (*melissa officinalis*), aussi permet d'apporter plus de joie. L'huile de millepertuis est utilisée comme antitraumatisme, antidépresseur ainsi pour faire faces aux choses non réglées.

Le thé du labrador (*ledum groenlandicum*) est utilisé comme équilibrant au niveau des réactions entre les deux extrêmes du corps et de l'être, soit la passivité et le vouloir. Vécu comme de la fatigue chronique et les faiblesses immunitaires, travail au chakra frontal, c'est à dire la connaissance.

L'achillé millefeuille (*achillea millefolium*) est une huile tout comme la camomille bleue permet de travailler sur le chakra de la gorge.

Au niveau des essences d'orange il y a trois sortes d'huiles essentielles tirées de différentes parties de l'oranger. La bergamote citrus (*citrus bergamia*) est tirée du zeste de l'orange, et travail au niveau du chakra du cœur, tandis que l'huile de Nérolie (*citrus bigaradia fleurs*) est tiré de la fleur et travail au niveau du chakra coronal. Enfin l'orange petit grain (*citrus aurantium*) est tiré de la feuille. Ces trois essences n'ont pas la mêmes odeurs et ce malgré qu'il proviennent du même arbuste.

L'huile de graine de carottes sauvage (*daucus carota*) est très bonne pour le cholestérol, les cystites. Prenez deux gouttes max. à la fois, 2 à trois fois par jour. L'huile de graine de carottes, est utilisée au niveau du foie.

Les huiles essentielles de sapin et de lavande sont bonnes pour les maux de dos

La menthe poivrée (*mente piperita*) appelée aussi peppermint, est utilisée au niveau des coups et blessures, tel les hématomes et les douleurs, car elle a une propriété antalgique et analgésique. Elle permet un effet de vasoconstriction. (le rétrécissement des vaisseaux sanguin)

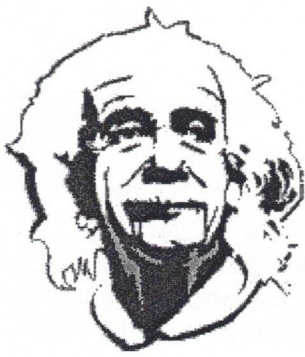
Les huiles essentielles de Myrique baumier (*myrica gale*) de thé du labrador et de lazarets sont utilisées pour les maux d'intestins.

L'achillé millefeuille (*achillea millefolium*) permet une meilleure cicatrisation et est antiseptique, ainsi qu'anti-inflammatoire.

L'hélíchryse italienne (*helichrysum italicum*) permet de réduire les hématomes, dissout les caillots de sang et aussi de dissoudre les cristallisations.

L'huile de pin/épinette si utilisée sur les glandes surrénales, permet de réduire les chaleurs de la ménopause.

Suite au prochain journal.....Carol P.



Einstein a déjà dit :

Ne fais jamais rien contre ta conscience, même si l'État te le demande

Rien ne peut être aussi bénéfique à la santé humaine et augmenter les chances de survie de la vie sur terre que d'opter pour une diète végétarienne

Si vous ne pouvez expliquer un concept à un enfant de six ans, c'est que vous ne le comprenez pas complètement

Une personne qui n'a jamais commis d'erreurs n'a jamais tenté d'innover

La plus belle chose que nous puissions éprouver, c'est le côté mystérieux de la vie.

Un problème sans solution est un problème mal posé

Il est plus difficile de désagréger un préjugé qu'un atome

Ce qui compte ne peut pas toujours être compté, et ce qui peut être compté ne compte pas forcément

La chose la plus difficile à comprendre au monde c'est l'impôt sur le revenu

Le progrès technique est comme une hache qu'on aurait mise dans les mains d'un psychopathe

La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information

En apparence, la vie n'a aucun sens, et pourtant, il est impossible qu'il n'y en ait pas un!

Ce qui m'intéresse vraiment c'est de savoir si Dieu avait un quelconque choix en créant le monde

Pour être un membre irréprochable parmi une communauté de moutons, il faut avant toute chose être soi-même un mouton

La bureaucratie réalise la mort de toute action.

Placez votre main sur un poêle une minute et ça vous semble durer une heure. Asseyez-vous auprès d'une jolie fille une heure et ça vous semble durer une minute. C'est ça la relativité !

L'imagination est plus importante que le savoir

Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre

La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne. La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. Ici, nous avons réuni théorie et pratique : Rien ne fonctionne... et personne ne sait pourquoi

Saviez vous que...

Qu'un bon bain avec du sel d'epsom permet au corps de se désintoxiquer de toutes toxines accumuler durant nos journées d'activités. Saviez vous que le charbon végétal activé ne sert pas seulement à réduire les flatulences mais aussi de se désintoxiquer de tout empoisonnement alimentaire, de toute intoxication par contact ou exposition à des produits chimiques, en permettant d'être éliminé par le système digestif. (D'après ce que j'ai lu)

Que la plupart des fruits et légumes venant des États Unis sont irradiés, ainsi En France et aux Pays-Bas, des quantités de fruits de mer, de légumes, de poisson et de cuisses de grenouille sont irradiées. Incluant aussi Brésil, le Mexique, le Japon, la Belgique et Israël. Aussi près de 100% de la nourriture surgelée est également irradiée (au cobalt). Ces radiations détruisent les minéraux et vitamines, en créant des radicaux libres. De plus une substance chimique sous-produit de l'irradiation, pourrait augmenter le cancer du colon et même modifier l'ADN.

Que les antisudorifiques normal contiennent du chlorhydrate d'aluminium, qui bouche les pores de la peau, empêche une bonne respiration et est aussi un produit cancérigène. Si vous ne voulez pas attraper un cancer de dessous de bras, utilisez ceux qui n'en contiennent point.

En agriculture, nous utilisons annuellement à l'échelle de la planète près de 1 milliard de kilos de pesticides pour la production d'aliments ! Morale de cette histoire...mangeons bio !

C'est dans les matières grasses que nous ingérons le plus de résidus de pesticides qui se concentrent facilement dans les tissus adipeux. La viande contient environ 14 fois et les produits laitiers 5 fois plus que de pesticides que les végétaux.

Le thymus est le chakra du cœur. Il garde la souvenance des maladies que nous avons eu enfant pour ne pas que cela se reproduise. Les maladies contagieuses par exemples.

Les aliments parcours en moyenne 2400 km pour se rendre à leur lieu de consommation. En plus de nous arriver avec plus ou moins plein de vitalité, le transport de ceux-ci contribue à la pollution de l'air, accentue le changement climatique et la destruction de la couche d'ozone ! Donc acheter local !!!

De plus, pour chaque 15 kilos de marchandises ou autres biens matériels fabriqués, il y en a 1000 kilos de rejetés comme déchets ou pollutions qui se retrouvent dans la nature sous une forme ou une autre. Vive la simplicité volontaire !

Signé l'équipe du journal

SECTION POÉSIE

Je me retrouve

Après un long et pénible chemin
Après les incertitudes du lendemain
Au delà de tous les rêves
Quand vient le moment d'une trêve
Je me retrouve...

La conscience vient avec l'expérience
La force de l'âme se laisse découvrir
La récompense vient de la patience
Une belle flamme commence à surgir
Alors je me retrouve...

Après bien de nuits sans sommeil
Après de brumeux réveils
La compréhension vient s'épanouir
À l'aube d'un profond soupir
Alors je me retrouve...

Je me retrouve dans mon immensité
Je me découvre de belles qualités
Je me retrouve au sein de ma vérité
Je me découvre une nouvelle identité.

C'est avec bonheur que je me découvre
C'est avec chaleur que je me retrouve
C'est avec mon cœur que je me retrouve
C'est avec douceur que je me découvre

Violaine Lefrançois

A decorative border of black and white butterfly illustrations surrounds the text. The butterflies are arranged in a continuous line along the top, bottom, and sides of the page.

Oser la vie

C'est avoir un rêve assez puissant pour y croire passionnément, assez grand pour qu'il soit envahissant, assez beau pour qu'il égaie chaque jour.

C'est croire que nous sommes une étincelle divine, une étincelle venue rayonner

le temps qui passe.

C'est croire que nous avons une mission, que nous pouvons l'accomplir, malgré les obstacles croire en soi, en autrui et en la vie.

C'est voir toutes les beautés du monde au-delà des nuages, voir tous les élans du cœur avec les yeux de l'âme.

C'est créer à travers le geste, la parole et le regard, créer et recréer son existence

et tendre vers l'espoir, créer la plénitude du moment.

C'est communiquer, abandonner sa solitude première, s'ouvrir aux regards et aux paroles des autres, c'est reconnaître la puissance d'un groupe et s'y joindre en toute confiance.

C'est se libérer car la vraie liberté est à l'intérieur, elle brise les chaînes, elle nous donne la clé qui mène vers la lumière, cette lumière qui nous fait aimer la vie.