

# *Le Messenger*

*Mai 2006*

## *Santé Globale*



**A.R.U.**

ALLIANCE REIKI UNIVERSEL



# SOMMAIRE

- 1 Le message de Marie-Ange
- 2 Éditorial
- 3 Santé du cœur
- 4 Je cultive ma santé
- 5 Bio et terroir
- 6 Manger santé
- 7 Alimentation vivante
- 8 Alimentation équilibrée
- 9 Dossiers choc : Les OGM
- 11 Les treize conseils du Dr Hamer
- 15 Bonjour les amis de lumière
- 16 Sen-tez la santé
- 17 Qu'est-ce qu'un Zome?
- 18 Ce qu'ils ont dit à propos de l'Amour
- 19 Nouvelle tendance
- 20 Suggestions de Marie Joceline
- 21 La beauté d'une femme
- 22 Inspiration divine
- 23 Appel à tous
- 24 Deux amis qui marchaient dans le désert
- 25 Tel que je suis, je suis un miracle

## **Merci à toute l'équipe pour la réalisation de cette édition.**

Responsable de l'édition	Monique Mathieu	<a href="mailto:moniquemathieu@videotron.ca">moniquemathieu@videotron.ca</a>
Infographie page couverture	Julie Cayouette	<a href="mailto:julie@eveilconscience.com">julie@eveilconscience.com</a>
Correction des textes, images	Sophia Gonthier	<a href="mailto:sophiagg76@hotmail.com">sophiagg76@hotmail.com</a>
Le mandala	Nadia Legris	<a href="mailto:loriacreation@sympatico.ca">loriacreation@sympatico.ca</a>
Images et textes	Carol Proulx	

## **Précieuses collaborations pour les textes**

Marie-Ange Michaud	Heidi Wyssbrod
Monique Mathieu	Jacinthe Fecteau
Sophia Gonthier	Marie-Louise Poulin
Gina Cloutier	Marie Joceline Morel
Carol Proulx	

**Bonjour à tous les amis(es), Artisans de Lumière !!**

Le printemps est arrivé avec cette lumière puissante du Renouveau, Renaissance et Retour en Soi. Soyez conscients que cette « Luminosité » est aussi à l'intérieur de vous, ce qui permet et accompagne la guérison sous toutes ses formes.

Êtes-vous prêts à vivre cette grande expérience? Tous les Êtres qui se sont reconnus dans cette réalité du JE SUIS et tous les Êtres qui ont appris à dire « je t'aime sincèrement » dans leur cœur, OUI votre guérison est amorcée. Soyez conscients de ce bien-être.

Voici un petit résumé du livre de Osho « Vie, Amour et Rire »

- Le cœur de l'homme est un instrument de musique et il contient une musique grandiose. Elle est endormie, mais elle est là, attendant le moment voulu pour être interprétée, exprimée, chantée, dansée. Et c'est à travers l'amour que le moment arrive. Un homme sans amour ne connaîtra jamais cette musique et ne saura jamais qu'elle était la musique qu'il portait dans son cœur. C'est seulement à travers l'amour que la musique commence à prendre vie, elle se réveille et cesse d'être potentielle pour se convertir en réalité.

Qu'est-ce que l'amour? C'est une profonde nécessité d'être UN avec le tout, une profonde nécessité de dissoudre dans l'unité, le toi et le moi. L'amour est ainsi parce que nous sommes séparés de notre propre source. De cette séparation naît le désir de retourner au Tout et de s'unifier avec Lui.

Bon printemps. Soyez bon et patient envers vous, aimez-vous!!!

Je vous aime  
**Marie Ange XX**





# ÉDITORIAL

*Fais du bien à ton corps, pour que ton âme ait envie d'y rester. Proverbe Indien*

C'est une grâce extraordinaire qui nous est donnée de posséder un Corps. Nous devons prendre conscience qu'il est tout à fait spirituel et digne d'être honoré.

La Beauté du Corps réside dans ses multiples formes et dans la diversité de ses couleurs. Chaque corps est différent et tous possèdent ses particularités, ses atouts, ses forces.

Le Corps est le support de l'Âme, l'un et l'autre chemine main dans la main, en toute unité vers la reconnaissance de l'Être divin que nous portons en nous. Lorsque nous choisissons la route de la santé, c'est que nous empruntons le chemin qui nous conduit à notre senti.

Notre Corps nous branche à la Mère-Terre et notre Âme nous met en contact avec le Ciel. Par notre Corps nous avons la possibilité de faire une différence et de transformer les énergies spirituelles du Ciel et de la Terre pour les ancrer dans la matière.

Honorer son Corps, c'est prendre soin de bien choisir nos aliments. C'est l'énergiser et le garder alerte par l'exercice. La marche en nature est un excellent moyen de le ressourcer et de le revitaliser. Se donner du bon temps pour contempler la nature et goûter notre Être, le ranime et le fortifie. Prendre le temps d'écouter et d'entendre nos sentiments et nos émotions nous permet de voir les cadeaux qu'ils ont pour nous puisqu'ils sont là pour nous aider à nous reconnaître à travers nos rêves et nos besoins.

Honorer notre Corps, c'est manifester des pensées d'amour et de joie pour soi-même et pour les autres. C'est choisir de l'habiter, de l'apprécier et de le reconnaître comme une manifestation du divin. C'est voir le chemin que l'Âme accomplit à travers les expériences que nous choisissons de vivre avec notre Corps. Nous comprenons que dans l'expérience de la matière, tout est sacré. Prendre soin de son Corps revient à prendre soin de son Âme.

*Notre corps est un écrin qui contient un joyaux précieux : notre âme.*

Chaque fois que nous rendons grâce pour le Corps que nous avons, notre Corps de lumière prend de l'expansion. Le remercier de nous accompagner apporte l'équilibre dans nos vies.

En vivant dans l'Amour, dans la Paix et dans l'Harmonie, nous contribuons à notre santé. En honorant notre Corps, nous donnons à notre Âme le goût de l'habiter et la joie d'y rester.

**Monique Mathieu**



## La santé du cœur

Pour moi, la santé, c'est être capable de courir sur le bord de l'océan en tenant la main de mes petites filles. Pour moi, la santé, c'est de pouvoir goûter les roches, sauter dans une vague à pieds joints, rire de tout mon cœur parce que les rayons du soleil me pénètrent tellement que j'en ressens sa chaleur jusqu'au fond de mon être.

La santé, c'est chanter à tue-tête, danser ses émotions, exprimer dans un mouvement du corps ou un cri du cœur, tout ce qui ne se dit pas en parole. La santé, c'est me permettre de me lever la nuit pour lire en écoutant ma musique préférée. La santé, c'est être en accord avec mon environnement. La santé, c'est profiter de ce même environnement pour rester en contact avec ma nature profonde.

La santé, c'est aussi respecter les saisons de mon corps avec ses ralentissements, ses angoisses, ses étourderies, sa vie tumultueuse et ses amours changeants. La santé, c'est humer l'air de la mer, de la montagne pour guérir mes humeurs comme mes malaises. La santé, c'est me ressourcer à même cette nature afin de vivre heureuse à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel.

C'est pourquoi, depuis cinq ans, je me retrouve seule dans une cabane, isolée dans la nature pour une semaine complète de silence. Qu'est-ce qui peut bien m'attirer dans des lieux comme ça ? Un jeûne de dix jours dans un endroit à faire rêver, thalassothérapie pendant une semaine à me faire prodiguer des soins corporels, à me dorloter en passant par le parfum personnifié, manucure, pédicure.

Qu'est-ce qui peut m'amener à faire tout ça ? Croissances, thérapies, médecines alternatives, livres et ateliers de toutes sortes pour aider, pour débloquer, pour apprendre à mieux être, à mieux vivre. J'ai décidé d'aller vers tous ces moyens et toutes ces formes d'aide pour découvrir que j'ai un pouvoir de guérison, une puissance intérieure.

Qu'est-ce qui m'a soutenu pendant tout ce temps ? Je vis dans un endroit si pur et si naturel que je réalise qu'il m'a, depuis ma naissance, soutenu et permis de rester connectée à ma propre nature. Rester en contact avec cette beauté, même si je ne la voyais pas, faisait en sorte que j'ai maintenu une santé à tous les niveaux. L'odeur de l'océan, le silence des montagnes, la complicité des rochers, des arbres, la course, la marche dans cette énergie ont contribué et contribuent encore à nettoyer, soulager et nourrir tous mes corps : physique, mental, émotionnel et spirituel.

J'ai cherché à savoir au dehors, ce que je savais déjà et depuis longtemps au fond de moi. Tous ces détours et tous ces moyens m'ont permis de trouver le passage qui m'amène de nouveau à cet endroit que je n'avais pas quitté, juste étouffé sous des étiquettes telles que l'éducation, la religion, l'instruction. Redécouvrir la grandeur et l'intelligence de mon être par des moyens extérieurs pour enfin laisser vivre en toute liberté cette personne que je suis devenue grâce à mon environnement sain.

Je remercie tous ces éléments de faire partie de ma vie depuis toujours et de m'avoir permis de vivre en santé à tous les niveaux.

Vive la nature, vive ma Gaspésie.

**Gina Cloutier**



## Je cultive ma santé.

Je porte une attention particulière à mon alimentation. Je mange le plus naturel possible, des légumes frais et des fruits frais, je bois leur jus... J'achète bio.

Je bouge, je marche, je danse, je jardine pour garder mon corps souple et en santé.

Au réveil, je fais des exercices respiratoires avant toute chose pour laisser pénétrer l'énergie du souffle divin qui vivifie tout mon être.

Je pratique la méditation à chaque jour pour me connecter à mon senti intérieur et pour écouter les messages d'amour que mon âme et l'univers ont pour moi.

Chaque jour, je me fais du Reiki.

Je prends conscience de mes attentes et je reconnais que la culpabilité mine mon énergie.

Je vois la beauté du monde. Le degré de beauté que je perçois est proportionnel à la quantité d'énergie divine que je laisse pénétrer à l'intérieur de mon être.

Le déroulement de ma vie est tributaire de ma façon de penser. La peur, l'anxiété, la rancune sapent mon énergie et peuvent même me rendre malade. Je surveille mes pensées. Sont-elles négatives ou positives ? Sont-elles joyeuses et aimantes ? Je prends conscience et je reconnais l'effet de mes émotions et de mes pensées sur ma santé. J'ai confiance et je développe des pensées d'amour dénuées de peur.

Toutes les idées et les croyances qui me rendent impuissantes sont néfastes et restreignent ma créativité. La peur d'agir me fait oublier mon rôle de tisserande de mon rêve. Je garde à l'esprit que tout est possible et que mes pensées se convertissent toujours en leurs pendants matériels.

Plus je suis ouverte et débordante d'amour, plus je suis pleine d'énergie. Quand j'émetts de l'amour, je baigne dans une grande sensation de paix, l'énergie rayonne autour de moi, ce qui accroît mon niveau vibratoire et celui des autres.

Chaque jour est une nouvelle création. Maintenant est le moment de mon véritable pouvoir, c'est le seul que je peux changer et modifier.

Je demeure ancrée pour conserver le flux d'énergie malgré les situations de peur et de colère.

J'apprends à me pardonner, parce que je sais, au fond de mon cœur, que je fais toujours de mon mieux.

Je pardonne aux autres, me rappelant que tous, nous marchons sur le chemin de l'amour et que parfois, nous sommes maladroits à l'exprimer.

Je laisse couler l'énergie en moi, je visualise un champ de prière autour de moi et partout où je suis. J'anticipe le meilleur. Je prie pour remercier la vie de sa grande générosité.

Je m'assure que toutes mes actions soutiennent mon énergie spirituelle.

Je cultive la gratitude dans mon cœur, consciente qu'elle ouvre les portes de l'abondance.

**Monique Mathieu**



## Bio et terroir

Il existe deux types de produits du genre naturel. Celui que l'on connaît comme étant le biologique et les produits du terroir. Le fameux bio comme on le dit, sont des produits qui ont une certification ou qui porte une appellation contrôlée. Seuls ceux qui respectent la norme peuvent utiliser la mention bio. Il y a les certifications au niveau provincial, OCIA, Québec Vrai, Écocert, Demeter et aussi QAI pour le niveau international. Seul les provinces du Québec et de la Colombie britannique ont une certification pour l'agriculture biologique.

Les premiers débuts de l'agriculture bio au Québec remonte vers 1970, en Estrie, suite à un mouvement de retour à la terre, qui emmena un engouement pour une agriculture autre que conventionnelle, qui n'était pas accessible à tout le monde. Souvent on a la définition suivante pour les produits bio : pas de pesticides, pas d'engrais chimiques, ni d'antibiotiques et pas d'OGM. Même si ces caractéristiques représentent ces produits, il ne faut pas oublier que ses fondements reposent sur le respect et la préservation du vivant, ce qui les qualifie de développement durable.

Maintenant il y a de la culture bio dans le bas du fleuve et aussi en Abitibi. L'agriculture bio protège, nourrit et enrichit le sol, en maintenant ou en augmentant le nombre d'éléments organiques essentiels. Elle tient compte des écosystèmes tels que la végétation, les bosquets et les arbres, en se fiant à la qualité de l'air et des cours d'eau environnants. Tout en respectant le besoin d'espace pour les animaux, pour qu'ils aient une vie décente et de l'air frais. Très souvent l'agriculteur biologique utilise des engrais naturels (compost) des semences originales et non des OGM. Il cultive le sol avec des méthodes éprouvées. On parle de rotation de culture, comme dans l'ancien temps, et de l'utilisation d'engrais vert.

Les produits du terroir, sont presque des produits bio pour la plupart, car souvent ces agriculteurs le font de manière artisanale, (petite production) et aussi en respectant la terre, car souvent ces connaissances viennent des générations antérieures. On les appelle produits du terroir parce qu'ils s'identifient à un territoire. Souvent des produits du même genre (fromage, vin...) n'auront pas les mêmes arômes selon les régions, le climat et la végétation etc. C'est à vous de vérifier si ces produits du terroir ont été produits de manière naturelle, car pour un certain pourcentage il peut y avoir des produits fabriqués de manière industrielle ou de façon traditionnelle avec pesticide et engrais.

D'ailleurs il est plus facile de passer d'une agriculture traditionnelle à biologique que d'industrielle à biologique, du au fait que l'écosystème est pollué par les pesticides et les engrais (incluant les semences) et qu'il faudrait décontaminer ces terrains. Pour l'agriculture traditionnelle l'utilisation d'engrais et de pesticides ne serait pas aussi importante que son pendant industriel.

### Références :

<a href="http://www.ocia.qc.ca">http://www.ocia.qc.ca</a>	(Site sur la certification Biologique au Québec)
<a href="http://www.nbfarm.com/ocia">http://www.nbfarm.com/ocia</a>	(Certification Biologique au Nouveau-Brunswick)
<a href="http://www.cab.qc.ca">http://www.cab.qc.ca</a>	(Centre d'agriculture biologique de la Pocatière)
<a href="http://www.organicconsumers.org">http://www.organicconsumers.org</a>	(Site anglais, au sujet de l'alimentation naturelle)
<a href="http://www.terroirenligne.co">http://www.terroirenligne.co</a>	(Divers produits du terroir)



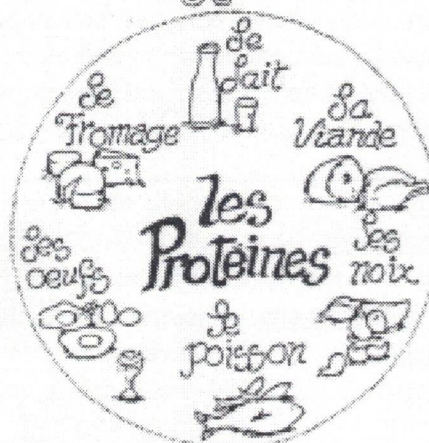
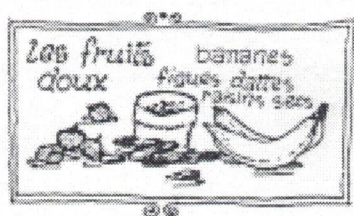
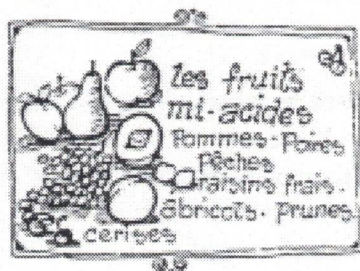
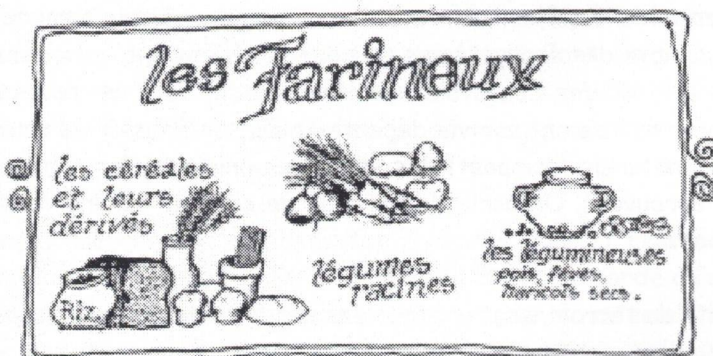
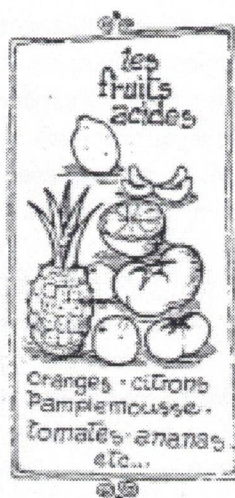
## Manger santé

### Les bonnes combinaisons alimentaires selon Shelton

Il existe 6 groupes d'aliments selon Shelton:

- les fruits acides
- les fruits semi-acides
- les fruits doux
- les légumes verts
- les farineux
- les protéines

#### LES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES DE "SHELTON"





## Alimentation Vivante

Que de bienfaits cette nourriture spirituelle qu'est l'énergie Reiki. L'âme en est si bien nourrie. Mais, il ne faut pas oublier notre merveilleuse enveloppe qui nous permet d'expérimenter la vie terrestre en trois dimensions, c'est-à-dire le corps. L'article suivant portera sur un type d'alimentation qui se nomme l'alimentation vivante.

Le corps humain, pour se structurer correctement, remplacer ses tissus usés et obtenir l'énergie nécessaire à toutes ses activités physiques, a besoin d'aliments crus et, si possible, biologiques. Ce sont eux que nous qualifions d'aliments vivants.

### **Que sont les aliments vivants?**

Ils sont ceux qui ont emmagasiné l'énergie du soleil et qui possèdent cette force vitale. Ce sont tous les fruits, les légumes, les graines germées et les noix qui sont fraîchement cueillis et cultivés sans engrais chimique ni pesticide. Ces aliments n'ont pas été transformés par la chaleur de la cuisson et regorgent d'enzymes vitales. Ils ne graissent pas l'intérieur de nos assiettes ni l'intérieur de notre corps, au contraire, ils le nettoient. Les aliments vivants sont ceux qui nourrissent notre enveloppe, c'est pourquoi je vous invite à les incorporer en plus grandes quantités dans vos repas.

### Les aliments actuellement consommés par les Nord-Américains se classent en 4 catégories:

- Aliments biogéniques (qui donnent la vie):
  - graines germées, germinations, spiruline et algues.
- Aliments bioactifs (qui entretiennent la vie):
  - fruits, légumes, oléagineux (huiles) crus et en état de fraîcheur.
- Aliments biostatiques (qui ralentissent la vie):
  - aliments d'origine animale, aliments cuits
- Aliments biociniques (qui tuent la vie):
  - tout aliment contenant des produits chimiques

Les aliments biogéniques et bioactifs forment la catégorie des aliments vivants. Pour ce qui sont des aliments biostatiques et biocidiques, lorsque plus de 25% de l'alimentation quotidienne en est constituée, le corps se pollue et peut laisser place à la maladie.

En espérant que ces informations vous inciteront à nourrir votre Être avec le soin et la qualité supérieure qu'il mérite.

**Sophia Gonthier**

Pour de plus amples informations, consulter votre épicier santé ou encore le site [www.jalinis.com](http://www.jalinis.com).



# Alimentation équilibrée

## Acide/alcalin

Vous avez sûrement entendu parler de problèmes d'acidité ???

Lorsque le PH du corps est trop acide, il y a répercussion sur l'état des gens. Ces derniers peuvent vivre davantage de colère, de rage, de frustrations et/ou de peurs. Par ailleurs, les gens peuvent aussi avoir des baisses d'énergie et des sauts d'humeur. Enfin, chose probable, l'acidité forme un terrain propice à la maladie.

### Acidifiants

(notre alimentation ne devrait comporter que 20% de ces aliments)

Tous les grains	Fèves	Pamplemousses
Sucre blanc	Huile	Ananas
Toutes les viandes	Lentilles	Oranges
Le gras animal	Café	Petits fruits
Beurre	Thé	Pommes sures
Crème	Cacao	Raisins surs
Œufs	Farine	Prunes sures
Fromage	Crustacés	Noix
Boissons gazeuses	Lait	

Par opposition, lorsqu'un corps est trop alcalin, les gens peuvent vivre une état de léthargie. Il est également possible qu'ils ressentent des baisses d'énergie et des sauts d'humeur.

### Alcalinisants

(notre alimentation devrait être composée à 80% de ces aliments)

Amandes	Produits laitiers sûrs	Figues
Epinards	Bananes	Betteraves
Prunes	Raisins	Persil
Dattes	Piment vert	Avocat
Laitue	Raisin	Chou
Poire	Concombre	Pommes de terre
Haricots	Mélasses	Pois vert
Coconut	Maïs	Melon
Carotte	Sirop d'érable	Courge
Citron *	Vinaigre de cidre pures	Tofu, Millet

- Le citron devrait être acide mais dans notre corps, il devient alcalin.



## CHOC : les OGM

Cet article n'a pas la prétention de faire le tour de la question, car on pourrait écrire des pages et des pages sans épuiser le sujet. C'est seulement un aperçu du phénomène des OGM, selon mon point de vue.

### Qu'est ce qu'un OGM ?

C'est le nom donné à des bactéries, virus, plantes et animaux qui ne sont plus tels que la nature les a faits et dont on a changé les gènes en laboratoire. Ce qui permet des croisements et des reproductions avec d'autres espèces et entre les règnes. C'est-à-dire qu'il devient possible de croiser des gènes de poissons avec des gènes de fraises. C'est ce que l'on appelle des organismes transgéniques.

Selon l'opinion d'Yves Gagnon, chroniqueur à la semaine verte, qui est reconnu comme une sommité dans le domaine de l'agriculture biologique au Québec « ... les OGM sont une pollution vivante, c'est-à-dire que les gènes transférés se retrouvent dans le pollen de la plante et peuvent être disséminés dans la nature. C'est une pollution irréversible. »

Environ 44,2 millions d'hectares d'OGM ont été cultivés en l'an 2000, dont 58% en soya, le reste en maïs, canola et pomme de terre. D'autres aliments sont touchés tels que le blé, le riz, le concombre, la courge, le haricot, la laitue, la tomate, le cantaloup, la fraise, la pomme, le raisin, le gazon (et oui vous avez bien lu !) et bien d'autres. Si les OGM ne dépassent pas 5% de la composition d'un produit, les compagnies ne sont pas obligées de l'indiquer sur l'étiquetage.

Au Canada, il y a des cultures d'OGM qui servent aux compagnies pharmaceutiques pour la production de vaccin, d'antibiotique et de désinfectant divers, que ce soit au niveau de la médecine humaine ou vétérinaire. Nous pouvons avoir grâce au OGM des animaux qui ne provoqueront plus d'allergies pour les humains.

### Pourquoi les OGM ?

C'est une question d'argent. On estime que 1,4 milliards de familles d'agriculteurs ont l'habitude de conserver les graines, pour des semences ultérieures, ce qui aide à économiser. Le but souvent de ces compagnies qui produisent ces OGM (que ce soit Monsanto, Dupont, Aventis et autres...) est de faire cesser cette pratique en introduisant des produits OGM dans des pays en voie de développement et aussi dans les pays industrialisés pour rendre les paysans dépendants d'eux. Pour faire pousser des OGM il faut une sorte d'engrais chimique que seul les fabricants d'Om possèdent. Sans celui-ci les semences sont presque stériles. De plus ces compagnies cherchent à accroître leur pouvoir sur nos sociétés, par l'aspect financier. L'avantage pour eux c'est de breveter le vivant, ce qui leur permet d'être en contrôle sur beaucoup d'aspects de notre vie.

Ces mêmes compagnies ont investi de fortes sommes d'argent dans des soi-disant organismes indépendants, tels la Hudson Institutes et le Conseil de l'Information en Biotechnologie. Ils exercent un lobby très puissant pour faire la promotion des biotechnologies et discréditer l'agriculture biologique.

Près de 85% des nord américains souhaitent un étiquetage des aliments transgéniques, lequel nous est refusé par nos gouvernements présentement. Je vous laisse deviner pourquoi ! Le plus dramatique dans cette situation c'est que selon l'OMS (l'organisation mondiale de la santé, branche de l'ONU ) les OGM n'ont pas d'effets nuisibles sur notre santé, et nous pouvons en manger tant que nous en voulons. (???)

### Les effets sur notre santé.

Il y a peut-être un risque au niveau de notre santé et de l'ADN, mais cela n'est pas clairement défini. Il y a un monde alarmiste dans les informations véhiculés, par manque de connaissance et en extrapolant sur ce qui pourrait arriver. Ces effets sur notre santé, pourraient être les suivants selon ce que nous pouvons observer : faiblesse du système immunitaire, des maladies des voies respiratoires, des cancers, des problèmes digestifs, la déminéralisation osseuse et certains troubles psychomoteurs.

Enfin de compte le vrai problème du point vu de notre santé, c'est que les modifications se font tellement vites dans l'alimentation que notre système digestif et notre corps ont de la difficulté à suivre et à assimiler cette nourriture, selon le maître St-Germain.

### Qu'est ce qu'on peut faire ?

Se renseigner sur ce que nous mangeons et sensibiliser notre entourage sur le phénomène des OGM. Manger le plus naturel possible, manger bio. De plus, en tant que consommateur nous avons un pouvoir, c'est à dire que nous pouvons choisir ce que nous achetons. Quand on achète, c'est comme si on votait, en manifestant notre accord avec la façon dont les produits ont été conçus.

Vous pouvez visiter le site Internet de Greenpeace Canada pour savoir quels produits contiennent des OGM. Vérifier la provenance des aliments, souvent les OGM viennent des États-Unis et de la France ou des pays l'Amérique du sud.

Les aliments transgéniques pourraient vraiment être utiles à l'humanité s'ils étaient faits dans le respect de la terre et de l'être humain et non dans le but de faire du profit au détriment de la santé de la terre et de la nôtre. Bien entendu, nous n'en aurions pas besoin pour nourrir les gens la terre, si au départ les richesses étaient mieux réparties entre nous tous qui sommes les enfants de la Mère-Terre.

**Carol Proulx**



## LES TREIZE CONSEILS DU DR HAMER

Ces conseils sont donnés dans les cours de biologie totale que j'ai suivis. Régulièrement, je fais des copies de ces conseils pour les remettre aux personnes qui ont des diagnostics médicaux graves. Je vous encourage à faire la même chose que moi et à propager ces conseils aux gens que vous aimez ou à des connaissances autour de vous.

### 1- « Ne jamais paniquer » :

C'est fondamental. Cela signifie que le malade ne doit jamais paniquer et **QUE VOUS NE DEVEZ JAMAIS FAIRE PANIQUER VOTRE MALADE**. Sinon c'est incurable, vous allez provoquer une généralisation, c'est foutu si vous paniquez : il est déjà mort. Si le patient panique, il devient dans un tel état de stress que la centrale de commandes du cerveau qui cherche le meilleur programme possible pour la guérison, perd sa connexion fonctionnelle cohérente. La plupart du temps, les gens meurent en panique.

À ce stade, il y a une phrase à se rappeler et c'est la plus importante prononcée à la surface de la terre. Elle n'a que deux mots et c'est le Christ qui l'a prononcée : **AIMEZ-VOUS**. Cela signifie : aimez-vous, vous-même et aimez-vous entre vous. Tout le monde croit que c'est : aimez-vous les uns les autres. « Aimez-vous » a un double sens. Si vous vous aimez vous-même, vous ne créez aucun conflit avec vous-même, ni dévalorisation, ni culpabilité. Si vous vous aimez entre vous, vous vivrez en harmonie avec les autres. Le résultat : vous vous aimez.

### 2- « Supporter la vagotonie » :

Nous avons tous notre propre rythme ancestral. L'homme est un animal diurne. Dans son code biologique de comportement et dans l'expression génique qui lui vient de quatre millions d'années, il est dit qu'il doit chasser, cueillir, agir le jour et se reposer la nuit. C'est pendant la nuit que tout est automatisé. Il y a moins d'activités cérébrale, cardiaque et respiratoire.

Avant la conflictolyse ou la solution, on est en sympathicotonie, c'est-à-dire que nous sommes en état de stress en rapport avec un conflit vécu. Il n'y a pas d'œdème. C'est dès qu'il y a une solution du conflit, qu'il y a un œdème. C'est vers 22 :00 heures que va se déclencher le maximum de la vagotonie. C'est la phase de réparation et de guérison. C'est quand un malade est au repos que la vagotonie va être la plus forte et où ça va être le plus insupportable pour lui. Il va y avoir plus d'œdèmes au niveau du cerveau. Si le conflit a été important et/ou de longue durée, les œdèmes seront intenses, donc il peut y avoir de fortes réactions physiologiques. C'est pourquoi il faut aider le malade en diminuant les œdèmes. On rend ainsi la phase de guérison plus supportable. Il faut en pomper un peu pour qu'il soit confortable, mais pas complètement afin que le malade bénéficie de la guérison que lui amènent ces œdèmes.

Selon le Dr. Hamer, la cortisone est le **MEILLEUR** médicament quand il est donné à la bonne dose, pendant le temps qu'il faut et au bon moment. C'est le **PIRE** des médicaments s'il est employé à trop forte dose, car il pompe alors tous les œdèmes de guérison. Si la personne reçoit de la cortisone au moment où il n'y a pas d'œdème, ça pompe encore plus le peu de liquide qu'il y a et la maladie s'aggrave.

Les œdèmes sont essentiels à la guérison, donc si on les pompe trop vite, il n'y a pas de guérison, ce qui ramène le stress et le doute qui réactivent le conflit et les peurs. C'est pour cette raison qu'on estime, la plupart du temps, la cortisone dangereuse. Bien donnée, la cortisone est extraordinaire car c'est donner au corps ce que produisent les surrénales. Peu à la fois, à la bonne dose, au bon moment, c'est une merveille car c'est quelque chose qui provient de nous.

Le Dr. Hamer administrait, après la conflictolyse, de faibles doses de cortisone. Pour remplacer la cortisone, le Dr. Sabbah suggère « **RIBES NIGRUM** » qui est un produit homéopathique fait à partir des bourgeons de cassis. C'est un « cortisone lite », c'est à dire que son action est semblable à



celui de la cortisone. On prend vingt gouttes deux à trois fois par jour. Dans les cas très difficiles on peut en prendre un peu plus, sans dépasser cent gouttes par jour.

Le Dr. Sabbah donne des ampoules de **cortine**. A son avis, dès qu'on donne de la cortisone, le cerveau reçoit l'information par les capteurs et il demande à la surrénale de moins produire. S'il y a trop de cortisone, cela met les surrénales au repos. Elles se rabougrissent, elles sont en panne fonctionnelle. Donc ensuite, il faudra, très progressivement, supprimer la cortisone en effectuant un contrôle toutes les semaines, pour laisser le temps à la surrénale de reprendre son travail. Si on sèvre brutalement une personne, cette « insuffisance » corticosurrénale chronique, compensée par la thérapeutique, occasionne un des drames de la médecine.

### **3- « Tous les soirs, faire le bilan de la journée » :**

Ici on se demande si on a trop « travaillé » dans la journée. Si oui, repos obligatoire pour le lendemain surtout pour ceux qui ont des maladies importantes telles le cancer, la fibromyalgie, l'arthrite, etc.... Un malade peut faire beaucoup de choses pour s'occuper, mais il doit surtout s'occuper de la maladie. Il ne doit pas rester dans son lit à attendre **QU'ON LE GUÉRISSE**.

Il faut l'aider à se motiver à s'occuper de lui. Pour se faire il « repasse » sa journée dans sa tête, il s'intéresse à sa vie, il y repense, il prend des notes, il fait le bilan de son parcours. S'il constate qu'il en fait trop, il se repose le lendemain pour se remettre de son stress. S'il fait trop d'activités, le cerveau se remet en sympathicotonie et il arrête la vagotonie. Il y a donc arrêt de la guérison. C'est pour ça qu'on va mieux en phase de repos, en phase de guérison.

### **4- « Tous les matins prendre un crayon et faire un planning de la journée » :**

Il faut bien respecter le planning et prévoir au moins six heures de repos dans la journée, en plus de celui de la nuit. Ce sont des règles importantes pour les grands malades que d'établir les choses à faire. Elles leur permettent de lutter contre leurs angoisses. Même celui qui est dans un fauteuil roulant voudra toujours insister pour montrer qu'il peut faire comme tout le monde.

Pour guérir, il ne faut pas rester en action permanente. **C'EST UNE RÉACTION DE FUITE**, c'est un jeu pervers. **IL FAUT SE CONCENTRER SUR SA GUÉRISON** et se convaincre qu'elle est possible. Il ne faut donc pas être dans le stress de l'action soit par exemple de prendre des rendez-vous multiples, etc. C'est de la fuite en avant.

Avec six heures de repos le jour en plus de celui de la nuit, on a suffisamment de phase de vagotonie. Le cerveau a une puissance incroyable pour nous aider à guérir malgré tout ce qu'on fait entre les peurs, les disputes et les messages d'horreurs qu'on nous envoie toute la journée et les actions qu'on s'oblige à faire...) Quand on est malade, il faut faire ce qui est à faire pour guérir.

Exemple du Dr. Sabbah : Quand il a eu une gangrène gazeuse avec une plaie ouverte de la jambe, il a eu besoin de quatre vingt seize jours d'arrêt de travail. **IL N'A PAS COURU À DROITE ET À GAUCHE POUR MONTRER QU'IL ÉTAIT PERFORMANT ET IL A BIEN GUÉRI.**

### **5- « Faire toujours l'absolument nécessaire en premier » :**

Si cela dépasse trois heures de tracas physiques ou psychologiques, arrêter le superflu et se reposer le **COEUR JOYEUX, CAR ON EST EN TRAIN DE FAIRE CE QU'IL FAUT POUR GUÉRIR**, et non l'inverse. Alors que la plupart du temps les gens sont effondrés, et qu'ils redoutent leur état de santé, ils accentuent le **STRESS DE LEUR HANDICAP, DE LEUR DÉCRÉPITUDE ET C'EST UN CONFLIT SECONDAIRE TRÈS FORT. « JE NE PEUX PLUS RIEN FAIRE ».**

Pourquoi l'absolument nécessaire en premier? Quelqu'un qui est fatigué, qui a une maladie importante, a quelque chose à faire. C'est comme si c'était son challenge de la journée. Il se met en état de stress quand il devient vital pour lui de pouvoir montrer qu'il existe encore dans sa logique de « je suis un malade, un handicapé incurable, foutu ». Il va donc décharger



beaucoup de stress si cela a duré trois heures au niveau physique ou psychique. **IL DOIT S'ARRÊTER.**

L'absolument nécessaire va permettre de se prouver qu'on existe encore mais il faut chronométrer. Je conseille aussi aux gens de lire des livres gais, de louer des cassettes de films amusants et de les visionner tout le temps. C'est la thérapie par le rire, car si vous commencez à voir les actualités avec la guerre, par ici, les accidents, par là, etc. ou des films de meurtres et de violence, inconsciemment, vous vous stressez avec les images liminales et subliminales.

Pendant la guérison, je m'occupe de moi, je me « caresse », je m'aime, je prends soin de moi. Tout ce que je vous dis est vital. **C'EST LA SEULE MANIÈRE DE SE GUÉRIR.** Si on lit seulement le livre de Hamer, on meurt car dire quel est le conflit qui nous tenaille ne suffit pas (à part quelque fois).

**6- « Refuser l'affrontement avec tout opposant quel qu'il soit. » :**

Un des plus grands drames et cause d'échec à la guérison, c'est l'entourage qui vient remettre du stress. « Elle est obligée de se cacher de son père... » Et c'est cela qui donne les rumeurs. Ce sont les contrecoups de la non connaissance. Les gens se permettent de juger alors qu'ils ne savent rien et le malade se retrouve en échec.

Mettez les gens face à leurs responsabilités ou donnez-leur rendez-vous l'an prochain. Expliquez votre point de vue. J'ai besoin de toi, de ton aide et non de ton opposition permanente. Ce que tu dis ne me plaît pas. Je vais donc tirer des calories, je vais monopoliser mon énergie non pas pour guérir mais pour me battre contre toi alors si tu veux m'aider, ne me contrarie pas sans arrêt.

**7- « Privilégier le repos de la nuit » :**

Il faut coller le plus possible à ce qui est inscrit en nous, donc se mettre au lit à l'heure de la nuit pour passer une grande nuit. Il faut cadrer avec le rythme solaire. Mais les grands malades sont tellement fatigués, tellement plein d'œdèmes que c'est le moment le plus pénible, avec en plus la petite angoisse inconsciente de la nuit « Vais-je me réveiller ou mourir ? ». Il faut dédramatiser cela. En plus, s'ils n'ont pas tellement bougé dans la journée alors ils ne sont pas fatigués physiquement et n'arrivent pas à dormir pendant la nuit. Ils somnoient très peu ou restent éveillés.

**IL NE FAUT PAS HÉSITER À DÉCALER LE SOMMEIL.** N'hésitez pas à regarder la télévision jusqu'à deux ou trois heures du matin en vous intéressant à des émissions sur les secrets de la nature ou sur la vie des animaux. Vous fermez le volume de la télé et gardez seulement l'image, vous prenez un grand thermos de **café noir** sans lait ni sucre, car le café pompe l'œdème cérébral.

Vous savez que pendant un certain temps, vous ne pouvez pas dormir donc vous pouvez rester éveillé jusqu'à trois ou quatre heures du matin et quand vous sortirez de la grande vagotonie (réparation) et que vous aurez veillé à vous faire plaisir, à bouquiner à écrire vos pensées, à réfléchir à tout ce qu'on vous a dit, dans un climat sain, positif et sans stress vous pourrez alors vous coucher et vous lever vers midi. Vous pourrez **DÉCALER** au fur et à mesure que vous irez mieux, heure par heure pour revenir ensuite à une nuit normale. A l'hôpital, les malades ne dorment pas la nuit, ils sont presque toujours réveillés.

**8- « Manger sainement sans gros écarts » :**

Grillades, salades, fruits, crudités... Afin que ce soit facilement assimilable. Si vous avez un gros repas à digérer, vous utilisez beaucoup plus de calories, il vaut mieux garder toutes vos forces pour guérir.

**9- « Se soigner normalement et tranquillement si petit problème » :**

Petite douleur, point antalgique, vous prenez de l'allopathie ou l'homéopathie comme vous en avez l'habitude. Ce n'est pas ça qui mettra votre guérison en péril.



**10- « Attendre patiemment la véritable amélioration » :**

En se servant de tous les moyens possibles de repos et en ne s'étonnant pas des petits ou grands troubles nécessaires à la guérison. Si vous passez par le point culminant de la phase de guérison, vous allez avoir tellement d'œdèmes que ça va réveiller des douleurs, des malaises, des vertiges, de la fièvre si c'est le tronc cérébral. Il peut y avoir des tas de manifestations qui sont le cortège de choses sans gravité, mais qui sont des indices de guérison. Il faut attendre patiemment et ne pas remettre en route le fameux « je suis foutu » qui vous empêchera de guérir.

C'est le principe de la personne qui met de l'œdème dans ses fibres et qui aggrave pendant un certain temps sa difficulté de locomotion pour une sclérose en plaques, par exemple. Alors c'est la panique, hôpital, perfusion à outrance de corticoïde, elle récupère, mais pendant ce temps, elle ne guérit pas car elle pompe tous les œdèmes de guérison. Il aurait fallu attendre patiemment que ces manifestations diminuent.

**11- « Ne jamais se mettre au soleil ou la tête près d'une source de chaleur » :**

La chaleur multiplie par quatre l'œdème cérébral. A ce moment-là, on a une hyperpression et un risque de crise d'épilepsie forte. En général, la première année, je conseille au grand malade de ne jamais se mettre au soleil même pas à la mer. Vous pouvez vous mettre sous le parasol, vous baigner et stop. C'est la même chose si la tête est trop près du radiateur. **IL VAUT MIEUX METTRE DE LA GLACE SUR LA TÊTE.**

Le cas typique est l'homme dont l'affaire va très mal en juillet. Sa femme part avec les enfants à la mer pour juillet et août. Le 15 août enfin, il a sauvé son affaire, il va donc à la plage pour être avec sa famille. Il se met au soleil pendant qu'il est en pleine phase de guérison d'un conflit de perte de territoire. Il a tellement mal à la tête, qu'il fait une crise et ce sont les ambulanciers qui doivent venir le chercher.

**12- « Si le problème est plus important, mettre de la glace sur les parties douloureuses et la tête » :** Quand j'ai mal au foie, je mets de la glace sur le foie et de la glace sur la tête, à l'endroit des relais du foie i.e. sur le tronc cérébral. Si le froid ne marche pas sur l'organe, il faut mettre du chaud. Quelques fois c'est l'inverse. **MAIS SUR LA TÊTE METTRE TOUJOURS DU FROID.**

« Cold hot pack » ou autres sont des produits qu'on trouve dans le commerce. Utiliser ceux qu'on peut réutiliser. Achetez-en quatre : deux toujours conservés au froid, deux sur la personne et changer toutes les heures. Si c'est très violent, mettre de la glace et faire un bain de pieds chauds, la différence de température va mobiliser le liquide de façon mécanique et donc diminuer l'œdème. Cela se fait le temps nécessaire, selon les besoins du malade.

**13- « Ne jamais trop calmer le symptôme » :**

On peut prendre des anti-douleurs ou des anti-inflammatoires s'il y a lieu pour rendre les symptômes supportables. Les symptômes s'arrêteront d'eux-mêmes quand la centrale de commandes l'aura décidé. Tant qu'il y a le symptôme, c'est qu'il a besoin d'y être, c'est capital. La douleur au bout du doigt quand vous vous brûlez persiste tant qu'il est fragile. Pendant le temps de la cicatrisation, il est sensible de telle sorte que vous n'aggravez pas la plaie, sinon vous stimulez la zone fragile qui ne guérit pas.

Ayez toujours à l'esprit que le cerveau ne se trompe jamais. S'il y a douleur, c'est pour nous obliger à nous reposer. S'il y a œdème, c'est qu'il est nécessaire pour la guérison, etc. Il faut donc respecter l'**Intelligence Innée** qui nous a permis de survivre depuis des milliers d'années.

**Alors, bonne guérison !**

Affectueusement, **Marie Louise Poulin**



## *Bonjour la famille de lumière,*

Je reviens d'un voyage au Brésil, où j'ai rencontré Joao Texiera De Faria, ou Jean de Dieu. Joao est un médium guérisseur qui soigne gratuitement, depuis plus de quarante ans, des gens venant du monde entier pour le traitement de maladies physiques (cancer, sida, asthme, paralysie, surdité etc....) mentales, émotionnelles et spirituelles.

C'est après trois messages bien précis que je me suis décidée de m'envoler jusqu'à Abadiania au Brésil. Je me suis retrouvée dans une petite chambre de Pousade (pension), dans un lieu d'une grande simplicité entouré de verdure et de belles plantes tropicales. (Je me croyais sur la Belle Verte.)

Des gens du monde entier viennent pour y rencontrer cet homme miracle. Il est reconnu pour le plus grand guérisseur de notre temps. On dit qu'environ trente cinq entités utilisent le corps de Joao pour faire des opérations.

Des centaines de personnes passent devant Joao à tous les jours, du mercredi au vendredi. Plusieurs salles sont remplies de personnes qui méditent ou prient pour soutenir Joao dans les hautes vibrations. Ce qui fait que, durant cette période de trois à cinq heures de méditation, des tas de guérisons se produisent et de nombreux messages nous arrivent.

Des opérations se font devant nos yeux, sans anesthésie ou dans l'invisible. Des milliers de personnes ont été guéri de toutes sortes de maladies.

Là-bas, tout le monde est pareil et vêtu de blanc. On dirait une planète d'anges.

Dans la casa, règne une énergie incroyable. Elle a été construite sur une mine de cristal. L'amour, la foi et la charité sont les trois vertus du lieu. Des messages sont écrits sur des triangles où les gens inscrivent leur demande de guérison. C'est avec ces trois mots magiques et entourée de gens merveilleux que j'ai vécu mes trois semaines. J'ai reçu des cadeaux merveilleux des entités.

C'est comme le REIKI, il n'y a pas de mots pour expliquer...

Je suis encore remplie de gratitude et j'ai le cœur plein d'amour pour tous ces cadeaux que j'ai eu la chance de recevoir. Il m'a été demandé d'y retourner alors mon billet est réservé et c'est avec plaisir que je vais y retourner cet été pour deux mois. Histoire de travailler sur moi et de me préparer pour la suite de la légende personnelle, soit accompagner des groupes dans ce lieu magique.

Le 22 avril et le 5 mai, je ferai avec une amie une soirée d'information avec la diffusion d'un film sur les interventions de Joao chez moi **\*\*AU PARADIS D'HEIDI\*\***.

Il nous fera plaisir de présenter l'homme miracle et de partager nos expériences.



Pour plus d'informations vous pouvez me contacter par A-MAIL : [heidw8@hotmail.com](mailto:heidw8@hotmail.com)  
Prenez-note que je serai absente du 8 mai au 5 août 2006. Je prends aussi des vacances d'ORDI... je serai sur d'autres fréquences.

Bon été à tous et à toutes.

Je vous aime et vous embrasse tendrement. Amour Foi Charité.

Namasté Heidi xxx

PS. Nous prévoyons accompagner notre premier voyage cet automne. Date à définir.

## SEN-TEZ LA SANTÉ

La santé, on la souhaite, on la désire, on lève notre verre à son honneur, on dit que c'est notre seule richesse, que c'est tout ce qui compte pour nous . Alors quoi en dire ??

Dans notre pré-sent, on parle de centre de santé, de centre hospitalier, d'assurance-maladie. Faut-il en déduire que la maladie est un gage de santé puisqu'on l'assure ???  
Bizarre-blizzard-hasard , ce n'est pas rassurant.

La santé réside-t-elle dans l'absence de maladie ou dans un équilibre entre le physique, le psychologique et le social, communément appelé le bio-psycho-social ????

Selon la biologie totale, la maladie est une solution que le cerveau programme pour nous garder en vie...en sur-vie, jusqu'à la mise en conscience qui nous amène à la libération, à la guérison.

Il m'est donné d'entendre des personnes atteintes de cancer qui, lorsqu'elles n'ont pas de mal, se sentent en santé (sen-tez). Alors descendons écouter sans jugement et sans condition envers soi-même, ce ressenti au plus profond de chacun de nous qui se révèle être au-delà du senti-ment.

Je lève mon verre à votre sen-tez, à la mienne bien sûre et j'espère conserver mon "CENTRE" libre de toute liste d'attente.

Salute ,Chin-Chin, Shimo

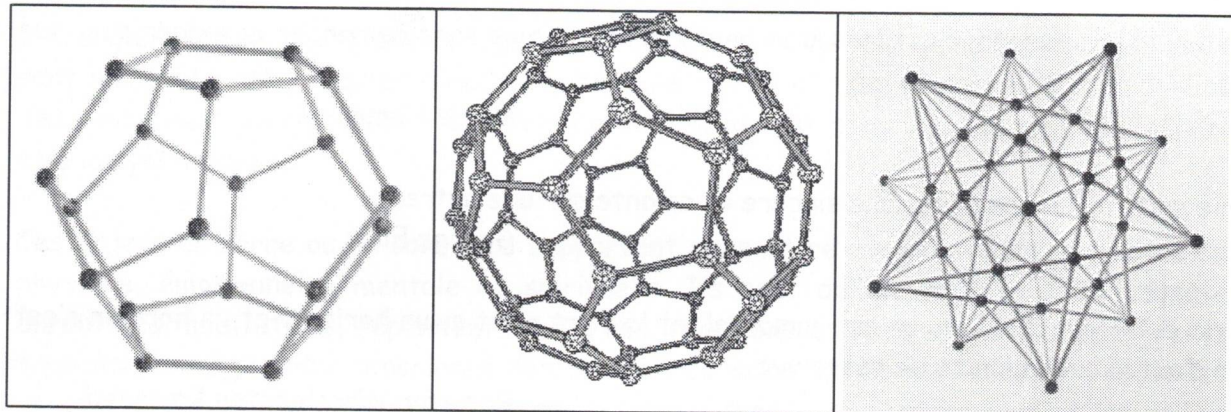
Jacinthe Fecteau.



## Qu'est-ce qu'un ZOME

Un zome (et oui vous avez bien lu) et non une zone, est une famille de formes géométriques équilibrées et harmonieuses, qui associent la courbe de la sphère et le rythme des nombres. Des formes qui résonnent sur les fréquences du cosmos, allant du simple cube vers les fameuses sphères géodésiques, (multifacettes).

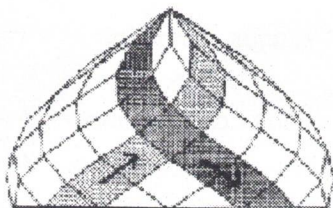
Cette forme, comme toutes les autres formes géométriques, engendre un champ morphogénétique qui la met en relation subtile avec toutes les formes semblables. Permettent même de l'ajuster finement sur des fréquences fondamentales de l'univers. En retour, le zome est capable de résonner dans les vibrations cosmiques, de générer ou de filtrer des courants énergétiques, de dynamiser l'espace et d'harmoniser l'homme et son environnement.



Des formes que l'on peut construire avec un minimum de matériaux pour obtenir une enveloppe creuse autoportante, un creux que l'on peut habiter. Des formes habitables et vibratoires.

De plus il existe une autre sorte de zome que l'on appelle zome en spirale ;

*Cette structure en double spirale, qui caractérise le zome et que l'on retrouve aussi dans la molécule d'A.D.N., engendre des phénomènes de résonance capables de modifier la qualité vibratoire de ces espaces et des personnes qui y pénètrent. En voici un exemple.*



Pour plus d'information visiter les sites Internet suivants :

<http://zan.zoom.free.fr/>

<http://delmotte.brice.free.fr/zomesconcept/Web/Html/>

<http://archilibre.free.fr/>

**Carol Proulx**



## Ce qu'ils ont dit à propos de l'amour

La pire maladie n'est ni la tuberculose, ni la lèpre; c'est d'être abandonné, rejeté et laissé à soi-même. Nous pouvons guérir les maladies physiques par la médecine, mais l'amour est le seul remède contre la solitude et de désespoir. Bien des gens sur terre meurent faute de pain, beaucoup plus meurent faute d'un peu d'amour.

Mère Teresa

Où il y a l'amour, il y a aussi Dieu.

Léon Tolstoï

L'amour de son prochain dans toute sa plénitude c'est de simplement pouvoir lui dire : « comment va ta vie ? »

Simone Weil

L'amour le vrai amour, c'est lorsqu'on peut donner le plus sans demander ni exiger quoi que ce soit en retour.

Mazie Hammond

Bénie soit l'influence d'une âme sincère et amante sur une autre.

George Eliot

La vie est éternelle, l'amour est immortel, et la mort n'est qu'un horizon; et un horizon n'est rien d'autre que la limite de notre vue.

Rossiter Worthington Raymond

Une mauvaise herbe n'est qu'une fleur qui manque d'amour.

Ella Wheeler Wilcox

Le travail est une manifestation de l'amour.

Khalil Gibran

Tout ce qui vient du cœur va droit au cœur.

Jeremiah Burroughs

L'amour triomphe de tout ; laissons-le nous conquérir.

Virgile

Nos vies seront toujours comblées si nos cœurs donnent toujours sans compter.

Anonyme

L'amour guérit à la fois celui qui donne et celui qui le reçoit.

Dr Karl Menninger

Si nous apprenions qu'il nous ne nous reste que cinq minutes pour tout dire ce que nous avons voulu exprimer, toutes les cabines téléphoniques seraient occupées par des personnes en appelant d'autres pour leur dire maladroitement qu'elles les aiment.

Christopher



## Nouvelle tendance

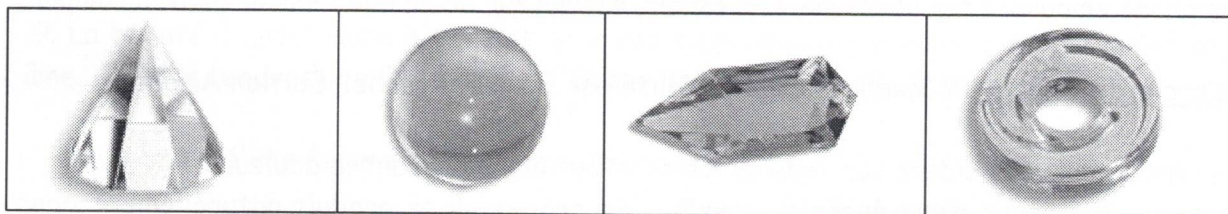
Il y a sur le marché, des produits que l'on appelle tachyons. Ce sont des objets en verre et en soie qui permettent d'entrer en contact avec l'énergie tachyon. Que sont les tachyons ?

La définition la plus récente décrit les tachyons comme étant une forme d'énergie cosmique qui est partout et qui entoure notre planète et les êtres qui l'habitent. Selon Galaxy No 1 (aussi appelé Materia Terra Incognita: les fabricants), les tachyons ont une conscience indépendante et sont porteurs d'information universelle. Leur habileté à voyager partout, de façon très rapide, les rendent omniprésents.

L'énergie tachyon, étant une énergie plus rapide que la vitesse de la lumière, les humains sont incapables de la capter directement à ce stade-ci de leur évolution. Il leur faut donc des "antennes" pour pouvoir y accéder. Cette énergie est associée à la physique quantique et à la synchronique.

Ces objets en verre ou en soie nous supportent dans notre évolution humaine, notre santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Ils sont de merveilleux accompagnateurs durant nos méditations, répondent bien à nos intentions et nous servent d'enseignants en nous amenant à prendre conscience des causes inconscientes de nos malaises. Chaque forme et chaque couleur possèdent ses attributs spécifiques. On peut néanmoins les utiliser à d'autres usages en y plaçant bien nos intentions, un peu comme un tournevis que l'on utiliserait à d'autres fins que pour visser des vis !

Les produits tachyons ne "ramassent" pas l'énergie de quiconque ou de quoi que ce soit. D'ailleurs, on peut s'en servir pour nettoyer les cristaux et les pierres.



**Carol Proulx**

Pour de plus amples informations contacter Hélène Brillon  
[helenebrillon@videotron.ca](mailto:helenebrillon@videotron.ca)



## Suggestions de Marie Joceline

Voici quelques suggestions de livres qui sont très intéressants selon moi et qui pourraient vous plaire.

**Marée montante:** Enquête sur le réchauffement de la planète, par Mark Lynac, Édition Au diable vauvert.

L'auteur se consacre depuis l'an 2000 aux conséquences du changement climatique, participant à de nombreuses conférences et intervenant dans plusieurs médias. Respirez cette bouffée d'oxygène et embarquez avec lui pour cette traversée, admirablement contée, vers les îles peu à peu englouties sous les marées montantes, vers des villes envahies par les sables, vers des glaciers qui fondent dans l'océan et je vous promets que vous en reviendrez transformés et déterminés à changer le cours de l'histoire.

**Oui nos animaux ont une âme:** Cris d'amour et de révolte. Par Françoise Lamy, Éditions Safran collection.

Ce livre est un témoignage de l'âme, de la sensibilité animale et une interrogation sur sa survie après la mort. Il nous montre les liens d'amour que nous pouvons développer avec ces êtres d'exception que sont les animaux. Ces derniers nous apprennent à développer les vertus qui nous permettront de survivre. Il est un appel à prendre conscience de l'interpénétration des règnes.

**Ma sœur, ma lumière:** Accueillir la mort d'un être cher par Gaétane Groleau aux Éditions du roseau.

Nous partageons l'intimité d'un accompagnement remarquable où les proches deviennent des « Anges Gardiens » afin que l'être cher vive en douceur ses derniers instants. Un témoignage émouvant rempli de vie et d'espoir, révélateur de ce que l'Amour peut accomplir.

**Le Cercle de Grâce:** Fréquences et physicalité par Edna G. Franbel, Édition Ariane.

Un exercice qui vous aidera sur tous les plans. Tout en soulageant la douleur et le stress, il remplira votre corps d'une énergie nouvelle. Ce processus se produit naturellement dans votre aura pendant votre sommeil. C'est ainsi que le corps humain se purifie. C'est le lien physique à votre puissance divine.

Bonne lecture,

Marie Joceline Morel



# LA BEAUTÉ D'UNE FEMME

Voici ce qu'a écrit Audrey Hepburn, quand on lui a demandé de révéler ses «trucs» pour être belle...



- « 1. Pour avoir des lèvres attirantes, prononcez des paroles de bonté.
2. Pour avoir de beaux yeux, regardez ce que les gens ont de beau en eux.
3. Pour rester mince, partagez vos repas avec ceux qui ont faim.
4. Pour avoir de beaux cheveux, faites qu'un enfant y passe sa main chaque jour.
5. Pour avoir un beau maintien, marchez en sachant que vous n'êtes jamais seule, car ceux qui vous aiment et vous ont aimé vous accompagnent.
6. Vous le faites pour les choses, mais les gens en ont, eux aussi, besoin : réparez-les, bichonnez-les, redonnez-leur la vie, sauvez-les; ne les jetez jamais.
7. Pensez-y : si un jour, vous avez besoin d'une main secourable, vous en trouverez une à chaque bout de vos bras. En vieillissant, vous vous rendrez compte que vous avez deux mains, l'une pour vous aider vous-même, l'autre pour aider ceux qui en ont besoin.
8. La beauté d'une femme n'est pas dans les vêtements qu'elle porte, son visage ou sa façon d'arranger ses cheveux. La beauté d'une femme se voit dans ses yeux, car c'est la porte ouverte sur son cœur, la source de son amour.
9. La beauté d'une femme n'est pas dans son maquillage, mais dans la vraie beauté de son âme. C'est la tendresse qu'elle donne, l'amour, la passion qu'elle exprime.
10. La beauté d'une femme se développe avec les années .

Passez ce message aux femmes que vous connaissez et vous les aiderez à s'aimer et à s'apprécier elles-mêmes davantage.

**Nicole Rouillard**

(c)Traduction 2004 [www.club-positif.com](http://www.club-positif.com)





INSPIRATION DIVINE



Le dessin de la page précédente est un message de l'univers que j'ai reçu durant le printemps 2003 ou 2004, suite à une question que je me posais. Je me demandais si j'avais à faire le chemin de St-Jacques de Compostelle ? J'étais étendu sur le divan du salon après avoir lavé les vitres de la porte qui donnent sur le balcon de mon appartement. J'avais expédié, un peu vite, le travail de nettoyage pour réfléchir à ma vie, à cette époque...

Mon regard fut attiré par le bariolage laissé sur les vitres de par le travail à moitié fait, quand tout à coup, j'ai remarqué qu'il y avait un dessin de fait par les différentes parties essuyées et non essuyées. Les parties lavées correspondent aux parties sombres du dessin, les parties mals lavées correspondent aux parties plus pâles du dessin. Laissez- moi vous dire que j'ai été surpris par ce que je voyais. Je me suis rappelé l'histoire du visage de Jésus, découvert le printemps, à la fonte de la neige sur un sol sableux par un individu, il y a de cela une vingtaine d'années, sinon plus.

Le dessin tel que vous le voyez n'a été que très peu modifié. J'ai seulement ajouté le bas du bâton, que je ne voyais pas et dessiné la bouche, qui était absente.

Bref, l'univers nous parle souvent avec des moyens que nous ne nous attendons point !  
Il suffit d'être à l'écoute.

**Carol Proulx**

## **Appel à tous.**

Bonjour à vous tous chères amies et amis.

Comme vous le savez, l'assemblée générale de 2006 aura lieu à la fin d'octobre ! Pour permettre à la prochaine équipe de produire le journal de janvier 2007 dans les délais, je propose dès maintenant, le thème de L'ABONDANCE. Comme il s'agit du thème choisi pour la rencontre, nous pensons qu'il est très approprié. Les écrivains qui collaborent à notre journal pourront donc se mettre à l'œuvre plus rapidement pour rédiger leurs articles et être ainsi en mesure de les faire parvenir à l'équipe du journal pour le début de novembre. L'équipe aura alors suffisamment de temps pour réaliser la parution de janvier.

L'Équipe du journal vous remercie de prendre de votre temps pour nous envoyer vos articles et vos suggestions. Cela nous aide à rencontrer vos attentes.

Je vous informe par la même occasion que je ne serai pas à la barre du journal l'an prochain. C'est avec regret que je prends cette décision puisque cette expérience a été pour moi des plus enrichissantes.

J'ai besoin de plus de temps pour réaliser de nouveaux projets, pour voyager et pour enseigner. Je continuerai d'écrire des articles pour le journal et je demeure disponible pour vous aider si vous en avez besoin.

Je remercie toutes les personnes qui m'ont supporté aux cours de ces deux merveilleuses années.

**Gros bizous Monique**



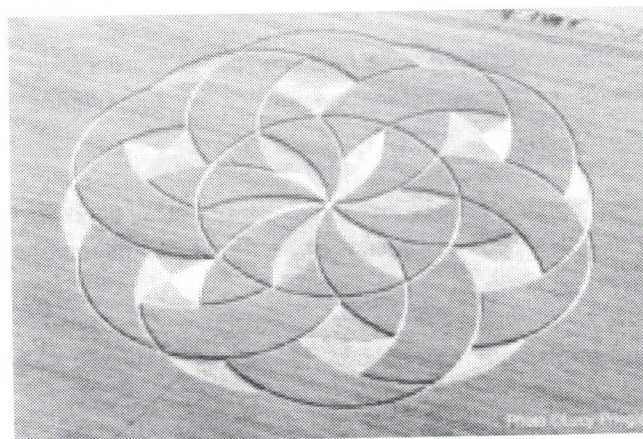
## Deux amis qui marchaient dans le désert

C'est l'histoire de deux amis qui marchaient dans le désert.  
À un moment, ils se disputèrent et l'un des deux donna une gifle à l'autre.  
Ce dernier, endolori et sans rien dire, écrivit dans le sable:

AUJOURD'HUI MON MEILLEUR AMI M'A DONNÉ UNE GIFLE.  
Ils continuèrent de marcher puis trouvèrent un oasis, dans lequel ils décidèrent de se baigner. Mais celui qui avait été giflé manqua de se noyer et son ami le sauva.  
Quand il se fut repris, il écrivit sur une pierre:

AUJOURD'HUI MON MEILLEUR AMI M'A SAUVÉ LA VIE.  
Celui qui avait donné la gifle et avait sauvé son ami lui demanda: quand je t'ai blessé tu as écrit sur le sable, et maintenant tu as écrit sur la pierre. Pourquoi ?  
Son ami lui répondit: quand quelqu'un nous blesse, nous devons l'écrire dans le sable, où les vents du pardon peuvent l'effacer.  
Mais quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous, nous devons le graver dans la pierre, où aucun vent ne peut l'effacer.

APPRENDS À ECRIRE TES BLESSURES DANS LE SABLE  
ET À GRAVER TES JOIES DANS LA PIERRE.



## TEL QUE JE SUIS, JE SUIS UN MIRACLE

Je suis un miracle aussi merveilleux que la mer tourbillonnante, que le vol de l'aigle ou du magnifique coucher de soleil.

Toutes mes cellules, tous mes tissus, mon sang, ma moelle, mes os, mon mental et mon esprit béni fonctionnent ensemble en une symphonie de vie consciente.

J'ai en moi, le Grand-Mystère.

Je ne cherche rien que je ne puisse trouver à l'intérieur de moi, sachant que la Divinité est en toutes choses.

J'ai en moi la beauté des cieux et je suis fait de la matière créée dans les premières étoiles.

Oui, je suis vraiment un miracle et, chaque jour quand je me lève, par le fait que je suis content d'être vivant, témoigne de mon courage et de mon intelligence.

La vie tend vers la pleine expression en moi et je réponds avec un désir sain.

Tous mes élans d'amour et de plaisir sont dans une chanson, dans un mouvement, dans une chute d'eau et le temps ensoleillé sont des prières de gratitude et de révérence.

La force, la beauté, la compassion, le pouvoir, l'humilité et la gaieté font de moi un canal pour honorer la création.

En tant que tel, je m'honore moi-même.

Traduction : M. Thibault D. C.



## Le mandala, outil de méditation et de connaissance de soi



### « Amour inconditionnel »

Mandala fait à partir de fleurs et végétaux

*« Tout ce qui est dans la création existe en vous et tout ce qui existe en vous est dans la création ». Khalil Gibran*

Le mandala est un symbole universel et millénaire favorisant la contemplation, la paix intérieure, l'unité et l'équilibre. Il permet à la fois de se connecter à soi et à l'Univers. Les matériaux servant à la création des mandalas de Loria sont vivants, ils proviennent tous de la nature : fleurs, pierres, eau, lumière...Ceux-ci sont fragmentés et réorganisés afin de créer un puissant canal qui active les énergies présentes dans la matière.

Pour en savoir plus, visitez le site [www.loriacreation.com](http://www.loriacreation.com) ou [loriacreation@sympatico.ca](mailto:loriacreation@sympatico.ca)