

# Le Messager : JANVIER 2008

Quel est votre secret...?



Amour, douceur, paix, joie



**ARU**  
ALLIANCE REIKI UNIVERSEL

## ***SOMMAIRE***

- 1 Page couverture par Carol Proulx
- 2 Table des matières et remerciement
- 3 Le message de Marie-Ange
- 4 Éditorial
- 5 «Je m'abandonne totalement»
- 6 (suite) «Je m'abandonne totalement»
- 7 Apprendre le silence
- 8 (suite) Apprendre le silence
- 9 Poster
- 10 Poème
- 11 Les 13 commandements de la vie
- 12 Contes à guérir...Contes à grandir : Jacques Salomé
- 13 Rions en coeur
- 14 Secrets rigolos et citations loufoques pour une vie meilleure...!
- 15 Poème du Bonheur
- 16 Pratico Pratique 1
- 17 Pratico Pratique 2
- 18 Délice Santé 1
- 19 Délice Santé 2
- 20 Détente Littéraire 1
- 21 Détente Littéraire 2
- 22 Appel à tous et mot de la fin
- 23 L'héritage d'un enfant adopté
- 24 L'Ange de Crystal

### **MERCI À TOUTE L'ÉQUIPE POUR LA RÉALISATION DE CETTE ÉDITION.**

Responsable de l'édition	Danielle Viens	danou.viens@sympatico.ca
Infographie page couverture	Carol Proulx	cproulx555@distributel.net
Correction des textes	Josée Gabrielle Morisset	jogamo@sympatico.ca
Correction, traduction des textes	Réal Roussel	realannr@rogers.com
Images et textes	Danielle Viens	
	Sylvie Roy	shanti3@sympatico.ca
	Josée Gabrielle Morisset	johanne_marquis@hotmail.com
	Johanne Marquis	maritherese3@hotmail.com
	Thérèse Martin	
	Julie Cayouette	julie@eveilconscience.com

### **PRÉCIEUSES COLLABORATIONS POUR LES TEXTES**

Marie-Ange Michaud	Natalia Babenko
Gina Cloutier	Marie-Joceline Morel
Nicole Rouillard	

Bonjour à vous tous *ARTISANS DE LUMIÈRE!!!*

À travers toute l'information que l'on reçoit concernant l'état de notre planète, par toutes les formes de médias, il y a une façon de comprendre que l'on peut changer, atténuer, adoucir cette tristesse et cette souffrance de la terre.

La fièvre «réchauffement» que notre planète subit, n'est pas une maladie mais un cri de détresse. Alors, nous qui sommes les cellules de cette terre, commençons par nous occuper de notre guérison. Réalisons que lorsque les cellules de notre corps s'autoguérissent, voici que tout le corps reprend sa santé.

Dans le livre: 2008- l'année de l'Unité, Kryeon mentionne que *«si un demi de 1% de la population offrait deux minutes de sa lumière par jour, nous pourrions établir la paix pour les générations à venir »*

Artisans de Lumière, je me joins à vous tous, notre grande famille. Prenons deux minutes de lumière par jour et soyons attentifs et en gratitude devant notre pouvoir.

Je vous aime  
Marie Ange xx

p.s. Enfin ce grand «SECRÈT» que l'on crée par sa pensée et sa lumière n'est plus un secret pour nous.



## Editorial

Quel est votre secret? Quel est mon secret? Le secret de quoi? Du bonheur, de l'amour, de la douceur, de la paix, de la joie.....et de l'abondance. Oui, l'abondance, je veux dire l'abondance dans toutes les bonnes choses de la vie qui sont bénéfiques à mon évolution personnelle. J'ai fait récemment quelques recherches sur le sujet suivant : Quel est le secret d'une personne qui réussit dans tous les aspects de ses vies personnelle et professionnelle ?

L'attitude fait toute la différence. Une personne positive saura trouver tous les moyens pour découvrir dans chaque parcelle de sa journée une beauté, un bienfait, une raison merveilleuse pour savourer chaque instant. Mais elle possède aussi un autre secret, lequel? Une autre personne pourrait bien être très positive et même garder à certains moments cette attitude. Mais, si elle a une peur constante de tout perdre et qu'elle veut tellement tout contrôler dans sa vie, elle peut être déçue et elle devient souvent très négative lorsqu'elle ne réalise pas ses rêves au moment où elle avait décidé qu'ils devaient se produire.

Moi, j'ai réalisé que ces expériences se répetaient dans ma vie. J'ai lu le livre et écouté le DVD «Le Secret», j'ai été à plusieurs conférences sur le sujet dont celle d'une auteure du nom de Peggy McColl (La switch de votre destin) qui m'a fait allumer sur ce qui suit :

Oui, j'ai une attitude positive. Oui, je remercie sincèrement à tous les jours pour tout ce que j'ai, je savoure tous les moments, je regarde toutes les petites choses comme si c'était la première fois. Oui, la nature est d'une beauté encore plus merveilleuse d'une journée à l'autre, je sais que tout est parfait. Les peurs ? Je leur parlais et les retournais à la terre. Mais qu'est-ce qu'il me manquait?

Peggy McColl a dit : «Vous pouvez avoir l'attitude que vous voudrez, être positif, avoir de la gratitude, etc. Mais, transformez vos peurs en foi. Ayez la foi que tout est parfait, que tous vos rêves se réalisent maintenant et ne demandez pas à savoir où, quand et comment. Ayez la foi qu'ils se réaliseront au moment opportun. "Gardez votre switch à ON" veut dire soyez positif, heureux maintenant de ce que vous possédez aujourd'hui, croyez en vos rêves, vibrez-les, mais ne les laissez pas vous envahir.»

Une autre dame, Mary Kay Ash a aussi partagé son secret. «J'ai toujours fonctionné en trois étapes et dans l'ordre qui suit : LA FOI, LA FAMILLE et LA CARRIÈRE.»

Alors, pour moi, mon secret est :

*J'apprécie tous les moments de ma vie, je remercie pour tout ce que j'ai, surtout je savoure le moment présent, car le moment présent est le plus important. Je suis persuadée que ce que je désire, je le possède déjà, je le vibre au plus profond de mon cœur. Tout est parfait et je transforme mes peurs en la foi.*

Par le fait même, vous vous transformerez et vous transformerez la terre avec votre amour, votre douceur, votre paix et votre joie. Mais comme une grande Dame m'a déjà dit : « Ne me croyez pas, expérimentez-le.» Qui sait.....tout est possible.



Bonne lecture ... avec amour ....

Danielle Viens XXX

## **«Je m'abandonne totalement» par Josée Gabrielle Morisset**

Livrer mon secret, c'est me dévoiler sans éclat et sans fard, simplement humaine, inspirée par la vie que j'ai décidée de ne plus contrôler. Je laisse aller mon être dans des espaces inexplorés, j'aborde l'inconnu. Quel est mon secret ? M'aimer et aimer ? Affiner mes états d'esprit ? Écouter les pures clartés de mon cœur ? Cultiver un espace intérieur d'où je ressens un sourire dans le corps ?

Mon secret ? Je veux la béatitude. AHAM ANANDAM (je suis béatitude en sanskrit) est mon mantra de méditation et je vous écris, assise confortablement avec la chaleur et le ronron d'un feu de foyer, Bliss (béatitude en anglais) de Robert Gass, en musique de fond, joue en boucle. Sans ce texte à écrire, je serais dans une béatitude complète !



Au quotidien Reiki, j'en suis à passer le test PAP, oui, Patience Amour Persévérence. Mon impatience me dicte que mes acquis devraient éclore en résultats concrets, dès à présent ! J'oublie le subtil, j'ai l'impression d'être immobile dans la linéarité du temps. Ma naissance et ma mort, entre les deux, je vis l'attente, le regret ou l'angoisse... Je m'éloigne de la béatitude... Heureusement, j'expérimente la non-linéarité. Chaque jour, le livre Les semences du Messie de Story Waters s'ouvre à une page choisie qui inspire profondément les vibrations de mon être. Ce livre n'est justement pas paginé !

Story Waters écrit: «Chaque fois que vous pensez lutter contre le temps, vous construisez une réalité dans laquelle vous affrontez un opposant contre lequel vous pouvez soit gagner, soit perdre». Oui, je suis ma propre opposante. Même si je changeais toutes les circonstances extérieures qui nourrissent mon angoisse, elle se logerait tout de même en moi. Je connais profondément l'impatience, la fuite, les activités à l'excès, ces réactions instinctives de lutte. Alors, la béatitude se trouve au plus profond de mon être, où ?

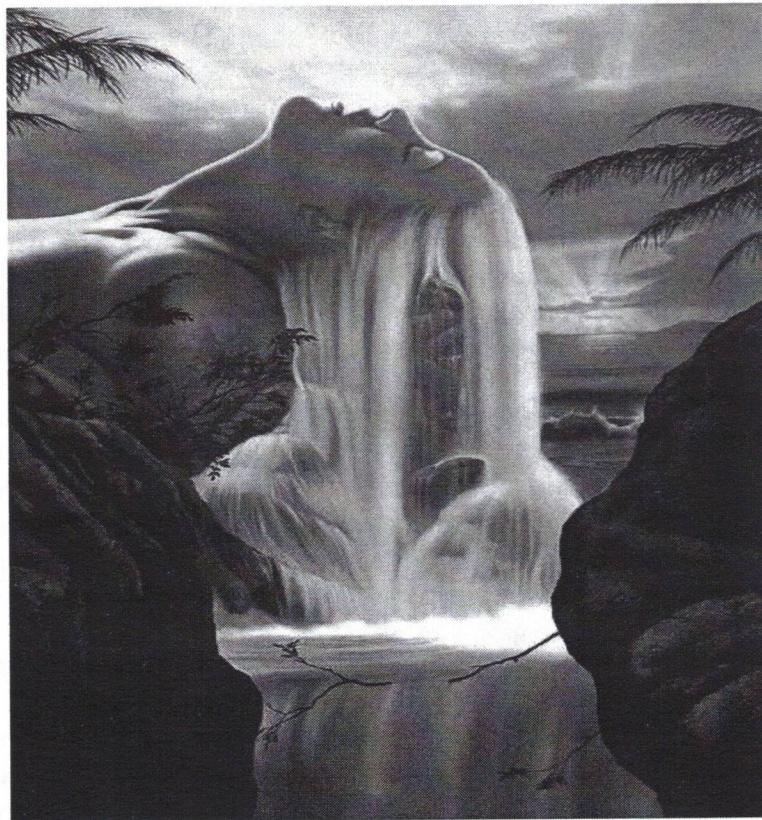
Un jour de novembre, mon corps vit une position nouvelle lors d'un cours de yoga. Padma nous fait maintenir la position éternellement quelques minutes. Je ne suis pas la seule à être inconfortable et à oublier de respirer. Pourtant, ce n'est ni athlétique ni difficile, simplement inusité. Puis, souriante, Padma dit: «Ce n'est pas parce que votre corps ne se reconnaît pas que vous avez à lutter mentalement». Ce n'est pas exactement ce qu'elle a dit mais c'est ce que j'ai retenu. Le portail du lâcher prise s'est totalement éclairci à cet instant lumineux.

Ainsi, j'ai saisi l'idée du lâcher prise. Avec un zeste d'autocritique, je tentais de contrôler mes émotions et mes idées. Être observateur de soi, c'est accepter sans résister les idées qui viennent et qui passent... Oui l'idée du lâcher prise par le mental mais pas dans le ressenti ! «Vous me suivez ? » dirait Maître Saint-Germain. Une nuit, synonyme d'abandon, je me réveille sans cauchemar. Mon cœur pourtant bat la chamade. Une peur que je n'identifie pas parvient à ma conscience, mon corps porte en lui un danger imaginé, je revis cet évènement, je peine à me calmer. Oh ! Doux instant lumineux de synchronicité !

Ainsi la peur de l'inconnu s'inscrit dans le corps, puis se transforme en une peur de l'infini dans la tête. J'ai alors cherché intuitivement une solution incarnée pour résoudre cette peur de l'inconnu, cette peur du lâcher prise en quelque sorte. Vivement la bénédiction ! Consciemment, j'ai décidé de créer un espace intérieur où je peux me réfugier en toutes circonstances physique ou intellectuelle, en éveil. Un lieu de calme agréémenté d'un système nerveux totalement en paix. Oui, ceci est très yogique !

Mon secret ? Réveillée, au coucher, dans mon matelas accueillant, j'inscris dans mon corps la bénédiction en me répétant amoureusement, en toute sécurité : « Je m'abandonne totalement, totalement ». Très puissante cette simple phrase, je m'abandonne totalement. La répétition calme les pensées distrayantes, je peux alors me concentrer sur les tensions dans mon corps ou sur mes autres sens, me relâcher de plus en plus à chaque expiration. Nourrir mon cœur. Je cultive un espace intérieur d'où je ressens un sourire dans le corps. AHAM ANANDAM. Je ressens et vibre au silence sans peur.

Namasté.



## **Apprendre le silence**

"Nous aimions que vous travailliez davantage le silence que la parole. Cela peut vous paraître surprenant de travailler le silence mais le silence a aussi une grande importance.

C'est dans le silence que vous vous entendrez votre voix intérieure, votre Soi Divin qui est en relation permanente avec nous, vos Frères de Lumière. C'est dans le silence aussi que vous nous entendrez, c'est dans le silence que vous nous ressentirez.

La parole certes est porteuse d'un message, porteuse d'une énergie mais le silence est encore beaucoup plus porteur car il est porteur de la réalité.

Pourquoi est-ce que nous vous parlons de silence? Tout simplement parce qu'il faut aussi apprendre le silence, comme vous apprenez la musique, l'art, comme vous apprenez à conduire une voiture, à manger, à dormir !

Le silence aussi s'apprend, et il s'apprend essentiellement au niveau de votre mental afin de le calmer. Lorsque vous aurez commencé à intégrer ce silence, vous vous rendrez compte à quel point ce silence est peuplé. Il est peuplé de sons dont vous n'aviez aucune idée, peuplé d'énergies d'Amour profondes qu'il ne vous était pas encore permis de percevoir. Ce silence est peuplé de la vie, de votre vie, de notre vie. Nous aimions communier avec vous dans ce silence.

Pourquoi est-ce que nous vous demandons essentiellement le silence ? Parce qu'il se passe des choses très importantes sur votre monde ! Il y a de nouveaux vortex, de nouvelles portes qui sont en train de s'ouvrir. Essayez de comprendre la façon dont les plans s'interpénètrent ; ils ne sont séparés que par de fines membranes et en elles se forment parfois ce que nous appelons communément des vortex.

Actuellement sur votre monde, pour réactiver et activer davantage la transition de tout ce qui vit, ces vortex qui sont des portes vont considérablement s'ouvrir et s'activer afin que l'énergie d'Amour cosmique aide à la transformation du plan où vous vous trouvez.

Méditez sur le silence afin que vous puissiez entendre la vie en vous, au niveau des énergies, au niveau des sons et aussi au niveau des couleurs.

Lorsque vous ferez silence, nous serons près de vous et nous vous donnerons beaucoup plus d'accessibilité à cette nouvelle dimension de vous-même qui est la dimension du silence, cette dimension qui vous permet d'accéder à la vie. »

« Vous devez apprendre à écouter ce silence merveilleux, apprendre à entendre tous les sons, toutes les harmonies, toutes les vibrations émanant de ce silence, apprendre à ressentir la vie, à ressentir les diverses énergies que nous diffusons en vous, apprendre à voir avec votre âme, à ressentir l'Amour avec votre cœur, apprendre à nous rejoindre dans le silence, apprendre qu'il n'existe pas, apprendre que le silence est peuplé de merveilleuses choses, d'images fabuleuses, de sons merveilleux, d'énergies qui vous transportent, qui vous transforment.

Vous devez apprendre le vrai silence, celui que vous devez faire en vous pour entendre votre âme s'exprimer, celui qui vous permet non seulement d'entendre le chant des étoiles mais d'entendre aussi notre voix. Vous devez aussi le vivre et l'intégrer. Ce silence là n'est pas l'endormissement, ce silence là est vivant, il est peuplé de mille choses, il est peuplé d'une grande vie, il est peuplé de mille couleurs, de mille sons.

Travaillez sur ce silence, travaillez avec votre âme en oubliant complètement le fonctionnement de votre pensée. Mettez totalement votre mental au repos, en sommeil, et dans le silence écoutez en vous tout ce qui se passe, écoutez autour de vous et percevez, ressentez."

« Le silence est peuplé de mille sons, le son de vos propres pensées, le son de vos propres désirs. Le silence est rempli de joie et d'Amour. C'est dans le silence que vous accéderez à la mélodie des étoiles, au chant des galaxies. C'est dans le silence que vous pouvez prendre conscience de votre propre univers, que vous entendez le message de toute vie en vous. C'est aussi dans le silence que surgit la souffrance de l'âme, la souffrance du manque d'Amour ou l'incompréhension de cet Amour.

C'est dans le silence que la Lumière de votre Divinité vous apparaît, que son Amour vous éblouit. Comme le silence est beau ! Il n'est pas manque de bruit ou de paroles, il est l'écoute de toute vie et la conscience que tout est Amour !

Apprenez à vivre ce silence, même au milieu du bruit extérieur, car le silence est Joie, le silence est Paix, le silence des Amour.

Votre Etre Divin se manifestera à vous dans le silence car il est tout ce que vous recherchez, dans l'expérience de la vie.

Allez à sa rencontre et unissez-vous à lui ! »

Monique Mathieu

Apprendre le silence provient du site «Du ciel à la terre» (<http://www.ducielalaterre.org/accueil.php>) qui contient des centaines de messages des Êtres de Lumière reçus par Monique Mathieu.



*Tour du silence*

## Poster

8

Depuis longtemps, à chaque début d'année, je consacre une journée entière avec les enfants ou avec les amis(es), pour découper.

Revues, catalogues, magazines au centre de la pièce, ciseaux en main, je découpe tout ce qui me fait sourire en dedans. Une fois cette étape faite, je prends mon grand carton de couleur et j'y applique les découpes. Une sélection se fait d'elle-même, comme si mon inconscient sait où je dois aller et ce que je dois faire.

Je colle les images avec un regard de satisfaction sur le carton, laissant ainsi un ensemble cohérent. Je place le poster sur un mur où je peux le voir tous les jours.

À la fin de l'année j'en fais le bilan. Je suis encore étonnée que toutes ces images aient été l'accomplissement d'un désir caché, refoulé ou reconnu. Depuis, je fais confiance de plus en plus au sourire intérieur, aux messages que m'envoie cette partie de moi qui sait. C'est plaisant, rassurant et si étonnant.

Bonne découverte.

Gina Cloutier



## *Poèmes*

Le sable scintille  
Le soleil brille  
La mer me caresse les pieds  
Avec lesquels j'ai tant marché.  
Les goélands s'envolent  
Et la page rayonne.  
La lumière allume les grains de sable  
Le vent nettoie tout sur son passage  
Que c'est doux...  
Rien de mieux que l'eau  
le vent, le soleil et la terre  
et un esprit qui contemple ce paradis.  
Comment ne pas être conquis  
par ce spectacle que l'on m'offrit  
Merci à la vie!

Quoi de plus naturel  
Que les oiseaux dans le ciel  
Que les rayons de soleil  
Que le vent qui se lève  
Que les étoiles qui scintillent  
Que la lune qui brille  
Que l'océan en mouvement  
Que les rivières qui coulent bruyamment  
Que les ruisseaux qui jouent une mélodie  
Que les vagues qui roulent et qui bercent le sable gris  
Que la terre qui inspire et expire sa nature  
Que l'arc-en-ciel éblouissante qui se peinture  
Que la pluie qui bénit  
Et nourrit les fruits  
Que les arbres et les fleurs  
Qui nous protègent en douceur  
Que les montagnes qui s'élèvent à l'infini  
Sur la région où je vis  
Merci à la vie!

Johanne Marquis



## *Les 13 commandements de la vie*

◊

\*\*\*\**Le plus grand handicap : La peur*

\*\*\*\**Le plus beau jour : Aujourd'hui*

\*\*\*\**La chose la plus facile : Se tromper*

\*\*\*\**La plus grande erreur : Abandonner*

\*\*\*\**Le plus grand défaut : L'égoïsme*

\*\*\*\**La plus grande distraction : Le travail*

\*\*\*\**La pire banqueroute : Le découragement*

\*\*\*\**Les meilleurs professeurs : Les enfants*

\*\*\*\**Le plus grand besoin : Le bon sens*

\*\*\*\**Le plus bas sentiment : La jalousie*

\*\*\*\**Le plus beau présent : Le pardon*

\*\*\*\**La plus grande connaissance : Dieu*

\*\*\*\**La plus belle chose au monde : L'Amour*

\*\*\*\**Le plus beau cadeau à s'offrir : Être soi-même*

*Bonne journée!*



## *Contes à guérir...Contes à grandir*



Au pays de mon enfance, il était une fois un jeune garçon  
qui découvrit un oeuf merveilleux dans le nid d'un aigle.  
Il s'en empara, redescendit au village, à la ferme de ses parents.  
Quand l'oeuf vint à éclore, un petit aigle en sortit et grandit  
parmi les poussins, picorant sa nourriture comme ses compagnons.  
Un jour, regardant en l'air, il vit un aigle qui planait au-dessus de la ferme.  
Il sentit ses ailes frémir et dit à un de ses frères poulets :

- Comme j'aimerais en faire autant!
- Ne sois pas idiot, répondit le poulet,  
seul un aigle peut voler aussi haut!

Honteux, de son désir, le petit aigle retourna gratter  
la poussière et picorer son grain, le bec au sol.

Il ne remit plus jamais en cause la place  
qu'il crayait avoir reçue sur cette terre.

Imaginez que l'aiglon de cette histoire ait refusé de se laisser définir  
par les autres et qu'il se soit appuyé sur son envie!  
Comme l'aigle dans le ciel, il serait devenu ce qu'il est.

" Inspiré d'un conte tibétain"

## *Rions en cœur*

### *Dans ma prochaine vie...*

Je veux vivre ma prochaine vie à l'envers.

Tu commences ta vie mort, une chose de réglée.

Ensuite, tu te réveilles dans une maison de vieux, en te sentant de mieux en mieux à chaque jour.

Tu te fais mettre dehors en raison d'une trop bonne santé; va collecter ta pension.

Ensuite tu commences à travailler et tu obtiens une montre en or à ton premier jour.

Tu travailles 40 ans jusqu'à ce que tu sois assez jeune pour profiter de ta retraite.

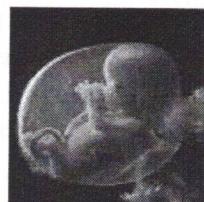
Tu bois d'la bière, tu fais le party, t'es généralement courailleur et tu te prépares pour commencer le secondaire.

Après tu vas à l'école primaire, deviens un enfant, tu joues, n'a aucune responsabilité et tu deviens un bébé.

Et ensuite... Tu passes tes derniers 9 mois à flotter dans les mêmes paisibles conditions qu'un spa luxueux avec chauffage central, nourriture incluse, avec de plus en plus de place à chaque jour.

Et ça se termine en orgasme !!

Pas mal non !



*Le bedeau*

Un jour, un curé débordé de travail demande à son bedeau de le remplacer pour officier une rencontre

avec un mourant. Le bedeau hésite, ne sachant trop que faire. Le curé lui dit :

– Prends le Saint-Chrême, la ouate et l'eau bénite... Fais des onctions sur le corps du mourant et dis n'importe quoi,

pourvu que ça finisse par "OUS" comme "Santus, Orémus, Deus"...

Lorsqu'il arrive auprès du mourant, le bedeau s'approche de lui, l'asperge et dit :

– Fais ta troussse, mon ti-mousse, tu pars pour une mozus d'escousse!

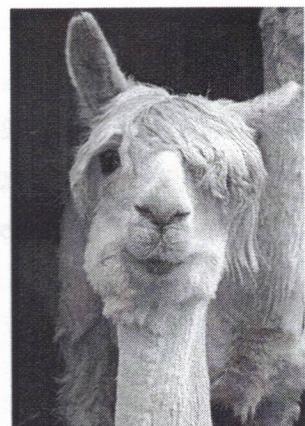


## *Secrets rigolos et citations loufoques pour une vie meilleure...!*

♪

- L'expérience , c'est ce qu'on acquiert à force d'en manquer quand c'était le temps d'en avoir.
- Un bon mari vous soutiendra durant toutes les épreuves que vous n'auriez sans doute pas eues si vous étiez restée célibataire.
- On se rend compte qu'on a vieilli quand on a le choix entre deux folies et qu'on choisit celle qui nous ramènera à la maison le plus tôt.
- Dites à quelqu'un que l'univers compte exactement 330 milliards d'étoiles et il va vous croire. Dites-lui qu'un banc vient d'être repeint et il faudra qu'il y touche pour en être sûr.
- Avant de critiquer quelqu'un, faites un kilomètre dans ses souliers. Comme ça, après l'avoir critiqué, vous serez déjà loin et vous aurez ses souliers.
- La lumière voyage plus vite que le son. C'est pourquoi certaines personnes paraissent brillantes tant qu'on ne les a pas entendues parler.
- On ne peut pas être en retard tant qu'on est pas arrivé.
- Souriez toujours. Les gens vont se demander ce que vous avez derrière la tête.
- Plus vite vous prenez du retard, plus vous aurez de temps pour vous rattraper.
- Le plus dur quand on atteint la perfection, c'est de trouver quoi faire après.
- Empruntez à des pessimistes. Ils ne s'attendent pas à être remboursés.
- Si vous croyez que les petites choses sont sans importance, essayer donc de dormir avec un maringouin dans votre chambre.
- Quand un pessimiste n'a plus rien qui l'inquiète, il s'inquiète de savoir pourquoi plus rien ne l'inquiète.
- Les femmes s'inquiètent de ce que les hommes oublient; les hommes s'inquiètent de ce que les femmes se rappellent.
- Demain est toujours la plus grosse journée de la semaine, alors relaxe aujourd'hui.

**Souriez et soyez heureux!**



## Poème DU BONHEUR

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant, et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.

On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances,

quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent.

Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce?

La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer.

Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer, 'La Vraie Vie! 'Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé,

un temps à passer, une dette à payer.

Et alors la vie allait commencer ! ! !

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie.

Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin.

Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore : quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps et, que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

**LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION !**

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux.

Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie.



## Pratico Pratique 1

### **Pour un nettoyage écolo – Ingrédients de la trousse de départ**

#### **Recette écolo**

#### **Ingrédients de la trousse de départ**

##### **Savon pur**

Il est plus écologique puisqu'il est fait à partir d'huile végétale biodégradable plutôt qu'à parti de gras animal et de pétrole.

##### **Bicarbonate de soude**

Le bicarbonate de soude est un produit biodégradable qui n'est pas toxique pour l'environnement ni pour la santé. En plus d'être légèrement abrasif, il possède des propriétés détergentes, désinfectantes, décolorantes et désodorisantes.

##### **Vinaigre blanc**

Les propriétés acides du vinaigre en font un antiseptique utile pouvant servir aussi bien à déloger la graisse qu'à déssoudre les dépôts calcaires.

##### **Huiles essentielles (citron ou encalyptus)**

Les huiles essentielles de citron et d'eucalyptus ont des propriétés antiseptiques et antibactériennes naturelles.

#### **Recettes proposées à Madame Bujold**

##### **Nettoyant tout usage**

2 litres d'eau  
60 ml de savon pur  
15 ml de jus de citron

##### **Savon à vaisselle**

Mélanger :  
1 litre d'eau  
30 ml de savon pur  
15 ml de vinaigre  
1 c. à table de bicarbonate de soude

##### **Désinfectant**

Ajouter à un litre d'eau 5 ml d'huile essentielle de citron ou d'eucalyptus. Il est important de mélanger le contenu avant chaque utilisation pour que l'eau et l'huile puissent bien se mélanger.



Autres trucs écolo : pour nettoyer vos vitres d'auto, couper un oignon en deux, le glisser dans un bas de nylon et frotter !

## Pratico Pratique 1

### *Pour un nettoyage écolo – Ingrédients de la trousse de départ*

#### **Recette écolo**

#### **Ingrédients de la trousse de départ**

##### **Savon pur**

Il est plus écologique puisqu'il est fait à partir d'huile végétale biodégradable plutôt qu'à parti de gras animal et de pétrole.

##### **Bicarbonate de soude**

Le bicarbonate de soude est un produit biodégradable qui n'est pas toxique pour l'environnement ni pour la santé. En plus d'être légèrement abrasif, il possède des propriétés détergentes, désinfectantes, décolorantes et désodorisantes.

##### **Vinaigre blanc**

Les propriétés acides du vinaigre en font un antiseptique utile pouvant servir aussi bien à déloger la graisse qu'à déssoudre les dépôts calcaires.

##### **Huiles essentielles (citron ou encalyptus)**

Les huiles essentielles de citron et d'eucalyptus ont des propriétés antiseptiques et antibactériennes naturelles.

#### **Recettes proposées à Madame Bujold**

##### **Nettoyant tout usage**

2 litres d'eau  
60 ml de savon pur  
15 ml de jus de citron

##### **Savon à vaisselle**

Mélanger :  
1 litre d'eau  
30 ml de savon pur  
15 ml de vinaigre  
1 c. à table de bicarbonate de soude

##### **Désinfectant**

Ajouter à un litre d'eau 5 ml d'huile essentielle de citron ou d'eucalyptus. Il est important de mélanger le contenu avant chaque utilisation pour que l'eau et l'huile puissent bien se mélanger.



Autres trucs écolo : pour nettoyer vos vitres d'auto, couper un oignon en deux, le glisser dans un bas de nylon et frotter !

## Délice Santé

Une recette de cuisine Russe :

### SALADE D'ORTIE

- 100 g de feuilles d'ortie (plus jeunes possibles)
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile à votre choix
- 1 c. à table de vinaigre
- 1 oeuf pour la décoration

Laver l'ortie. Dans un mortier, écraser l'ortie et l'oignon coupés en morceaux. Saler, ajouter la vinaigrette et décorer avec un oeuf.

### Le secret de préserver les citrons par les russes

1. garder les citrons dans un pot de vitre remplis d'eau. Changer l'eau chaque jour.
2. Pour préserver les citrons pour quelques mois, il faut les emballer chacun dans un papier de soie ou de parchemin et mettre dans le sable sec.
3. Le citron déjà coupé sera mieux préservé si vous le placez du côté coupé dans une assiette dans laquelle vous allez verser un peu de vinaigre.

Tiré du livre "L'alimentation vivante : le miracle de la vie". Michèle Karén-Wemer. Édition Vivez Soleil

### VERDURE DES PRÉS

- ½ laitue romaine
- 2 tassses de fénugrec germé
- Basilic frais
- Huile de canola

### SALADE MULTICOLORE

- 1 carotte coupée en allumettes
- 1 petite tomate coupée en huit
- 1 endive coupée en rondelles
- 5 olives vertes (facultatif)
- ½ t. de choucroute crue

### SAUCE À SALADE NUAGE

- 2 c. à soupe de tahini
- Le jus d'un demi citron
- Liquifier et servir sur de la laitue ou une salade de germinations.



## BOULETTES FANTAISIE

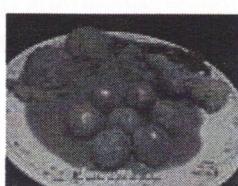
Fantaisie, parce qu'il est difficile de croire que ce plat ne contient pas de viande !

● 5		Gros oeufs
● 1 tasse	250 ml	de Fromage cottage en crème
● 1 c. à thé	5 ml	de Basilic déshydraté
● $\frac{3}{4}$ c. à thé	4 ml	de Sel
● 1/8 c. à thé	0,5 ml	de Poivre
● $\frac{3}{4}$ tasse	175 ml	d'Oignon haché
● 1 tasse	250 ml	de Mozzarella, râpé
● 2 tasses	500 ml	de Chapelure
● 1 tasse	250 ml	de Noix de Grenoble moulues
● 1 c. à thé	5 ml	de Persil en flocons
● 1 $\frac{1}{4}$ c. à thé	5 ml	d'Assaisonnement pour volaille
● 7 $\frac{1}{2}$ oz	213 ml	de Sauce Tomates
● 1 tasse	250 ml	d'Eau
● $\frac{1}{2}$ c. à thé	2 ml	de Sucre granulé

- Battre les oeufs dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient lisses. Ajouter le fromage cottage, le basilic, le sel et le poivre. Battre pour combiner le tout.
- Ajouter les 6 prochains ingrédients. Remuer. Laisser reposer 10 minutes. Façonner des boulettes de 4cm (1  $\frac{1}{2}$  po) et les disposer dans un plat non graissé de 22 X 33 cm (9 X 13 po), en une seule couche.
- Combiner la sauce tomate, l'eau et le sucre dans un petit bol. Verser le tout sur les boulettes. Cuire au four, à découvert, à 350 F (175 C) environ 35 minutes. Donne environ 3 douzaines de boulettes. Pour 8 personnes.

*1 portion : 313 calories (1 310 KJ); 14,4 g de matières grasses; 18 g de protéines; 2 g de fibres alimentaires.*

Donne 4 boulettes par personnes.



## Détente Littéraire 1



Les 10 secrets du succès et de la paix intérieure (livre audio de Wayne W. Dyer)

par Josée Gabrielle Morisset

Les 10 secrets du succès et de la paix intérieure sont livrés avec intelligence, générosité et justesse. Wayne W. Dyer porte le don de transmettre l'espoir et d'inspirer les états d'esprit qui changent la Vie. Il nous invite à jouer notre propre musique. Il stimule la volonté d'écouter son cœur, de prendre des risques pour vivre sa passion et de ressentir consciemment Dieu. Tout est possible à qui veut nourrir son esprit d'amour, de paix et d'acceptation.

Ce livre audio dense aborde de nombreux thèmes tels que l'ego, la méditation, l'amour-propre, les notions d'échec et de passé personnel. Voici quelques secrets à méditer : il est impossible de résoudre un problème avec le même état d'esprit qui l'a créé, chérissez le Divin en vous, il n'y a pas de ressentiment justifié, traitez vous comme la personne que vous voudriez être. Les secrets sont décrits simplement, des exemples et des citations répondent inévitablement à ce que l'on a besoin d'entendre à chacune des écoutes. Petit bémol, la narration n'est pas impeccable, quelquefois trop appuyée. Entre nous, ce qui importe, c'est le contenu non pas la forme !

Livre-audio Dyer, Wayne W. Les 10 secrets du succès et de la paix intérieure, Éditions Alexandre Stanké, 2003 Collection COFFRAGANTS Durée : 75 minutes. Wayne W. Dyer est un auteur prolifique et un conférencier dynamique de réputation internationale. En livre audio en français, on peut aussi s'inspirer de Le pouvoir de l'intention (2005) et de Les quatre voies du succès (2007). Les dix secrets du succès... est aussi disponible en livre de poche à moindre coût que le livre audio.

Pour connaître le secret de la prospérité, sachez que vous ne la trouverez jamais en dehors de vous-même.

Puisque votre esprit est un espace qui vous appartient en propre, vous pouvez mettre à l'épreuve n'importe quelle idée pendant quelques jours avant de la partager avec les autres.

Wayne W.Dyer, Sagesse au quotidien

### Sites Internet intéressants :

Les Passeurs <http://lespasseurs.com/>... Oasis de Paix, d'Amour et de Lumière dans un monde en profonde mutation. Un portail pour la nouvelle terre. Des textes à méditer, des diaporamas, les chroniques d'Arcturius éclectiques sur l'actualité mondiale quotidienne.

Jardin Soleil <http://www.jardinsoleil.com/> Site édité par Carolle Desjardins, bien illustré et riche en informations. On y retrouve des textes de canalisations diversifiées, les jardins des prières, le jardin du Reiki, de la divination, etc. Très bien structuré, merveilleux en illustrations, le site offre de nouvelles découvertes à chaque visite.

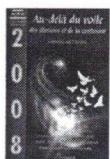
## ***Détente Littéraire 2***

par Marie Joceline Morel



Passeurs d'espoir une famille à la rencontre des bâtisseurs du XXIème siècle. – Auteurs - Marie Hélène et Laurent de Cherisey. Presses de la renaissance, 2005, 359 pages.

Avec leurs enfants, ce couple est parti autour du monde rencontrer et filmer des hommes et des femmes qui construisent un monde plus juste. Des bâtisseurs et des artisans de la paix. Témoignages qui nous révèlent que chaque homme peut contribuer à changer le monde.



2008 – Au-delà du voile des illusions et de la confusion – L'année de l'unité: Kryeon, la Fraternité de Lumière, Soria, l'archange Michaël et Amma, Éditions Ariane, 2007, 318 pages.

Propos recueillis par Martine Vallée. L'énergie de 2008 recèle de grandes possibilités. Le meilleur conseil que nous puissions vous offrir pour l'année qui vient est d'être fort par rapport à vos convictions spirituelles. Vous serez tous appelés à mettre en pratique vos paroles, mais aussi à tenir bon devant les drames.



La vérité sur les étiquettes alimentaires – Auteur – Laurence Wittner. Éditions S. Leduc, Collection Guides Santé, 2006, 251 pages.

Enfin un livre qui donne à chacun les moyens de choisir et d'agir en consommateur averti face à la puissance de l'industrie alimentaire. Décodez ce que disent les étiquettes, découvrez aussi ce qu'elles cachent : les effets secondaires de tel colorant ou de tel exhausteur de goût. Et apprenez quel traitement, quelle substance chimique ou quel OGM renferme votre alimentation quotidienne.



«Immanquablement, presque immanquablement, vient un moment dans une vie où ça ne va plus, où ça ne va plus du tout...». Ainsi commence le livre de Guy Corneau. À travers les péripéties de la légende d'Isis et d'Osiris, Guy Corneau dévoile le sens des épreuves d'une vie et nous invite à trouver le courage de devenir nous-mêmes malgré les difficultés. Ainsi, chacun peut devenir l'artisan conscient de son bonheur.

## **APPEL À TOUS ET MOT DE LA FIN**

Bonjour à vous tous chères amies et chers amis.

J'espère que la lecture de ce journal vous a plu ! Ce fut avec un grand plaisir que toute l'équipe a travaillé à monter ce projet. Nous avons eu quelques petits contretemps, mais voilà, vous l'avez maintenant entre vos mains. Nous nous préparons maintenant à monter le nouveau journal. La date de parution n'est pas encore déterminée. Elle vous sera envoyée dans un prochain courriel.

C'est pour cela qu'aujourd'hui, je fais appel à vous tous pour réfléchir sur le prochain thème qui est ***TOUT POUR UN, UN POUR TOUT*** qui souligne l'année de l'unité. Je crois que nous pourrions tous et toutes profiter de cette belle lumière qui fait de l'année 2008, l'année de l'unité, en partageant nos idées de ce qui est pour nous l'unité dans notre vie de tous les jours.

Aux écrivains qui collaborent à notre journal et tous ceux et celles qui n'ont pas encore osé ou qui sont nouveaux dans l'A.R.U., je vous invite à nous faire parvenir, d'ici le 22 mars, vos idées, vos articles, vos recettes ou autres inspirations à une des deux adresses suivantes :

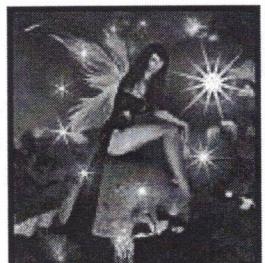
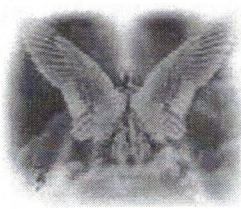
- Danielle Viens : [danou.viens@sympatico.ca](mailto:danou.viens@sympatico.ca)
- Réjean St-Pierre : [lchabot@cgocable.ca](mailto:lchabot@cgocable.ca)
- Josée DesRoches : [joseedesroches@hotmail.com](mailto:joseedesroches@hotmail.com)

Je remercie par la même occasion toutes les personnes qui m'ont envoyé des articles, celles qui ont collaboré de près ou de loin à ce merveilleux journal. Je voudrais aussi dire un merci très spécial à **Carol Proulx** qui a réalisé le travail merveilleux de la couverture du journal.

À la prochaine parution. D'ici là, que tout, l'amour, la santé et la joie coulent avec abondance dans votre vie.

Avec amour,

Danielle XXX.....



## **L'HÉRITAGE D'UN ENFANT ADOPTÉ**

Il était une fois deux femmes qui ne se connaissaient pas.

Tu ne te souviens pas de la première,

la deuxième, c'est celle que tu appelles ta mère.

Deux destins différents mis ensemble pour unifier le tien.

L'une est l'étoile qui t'a guidé,

l'autre le soleil qui t'a réchauffé.

La première t'a donné la vie,

la deuxième te l'a enseignée.

La première t'a donné le goût d'être aimé,

la deuxième était là pour t'aimer.

L'une t'a donné une nationalité,

l'autre t'a donné un nom.

L'une t'a donné le talent,

l'autre t'a donné un but.

L'une t'a donné des sentiments,

l'autre a calmé tes peurs.

L'une a vu ton premier sourire,

l'autre a séché tes larmes.

L'une a dû renoncer à toi, elle ne pouvait pas faire autrement.

L'autre a prié pour avoir un enfant et Dieu l'a conduite vers toi.

Et maintenant tu me demandes en pleurant, les questions qui se posent depuis la nuit des temps :

L'hérédité ou l'environnement, qu'est ce qui a marqué le plus ta destinée?

Ni l'un, ni l'autre, mon enfant.

C'est tout simplement deux amours qui t'ont formé !!!!



## L'ANGE DE CRYSTAL

Deux minutes de notre lumière par jour, pour la paix des générations à venir.

