

# LE MESSENGER

Une fenêtre ouverte sur la lumière

靈氣

Édition Janvier 2010

**Nos maîtres...**

du futur

**S'ouvrir...**

aux autres

**Avatar...**

l'événement cinéma

**Santé...**

Virus et Microbes n'ont qu'à  
bien se tenir

**Les Mandalas...**

Tout est Mandalas

**Un auteur...**

Bernard Werber

**La mission de l'A.R.U...**

Quelques points de réflexion





# LE MESSENGER

## L'OUVERTURE

### Sommaire

- Éditorial sur l'ouverture.
- Le mot de la présidente.
- S'ouvrir aux autres-P2
- Nos maîtres du futur-P3
- Poésies choisies-P4
- La mission de l'A.R.U-P5
- Avatar l'événement-P 6
- Les mandalas-P7
- Santé-P 8 et 9
- Livre-P 10
- CD film DVD-P 11
- Conclusion-P 12

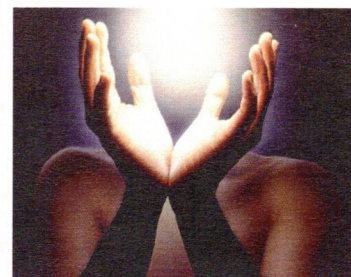
Ouvrir la fenêtre. Ouvrir la porte. La fleur s'ouvre. Ouvrir ses bras. Ouvrir son cœur. Ouvrir sa conscience... Il y a tant d'ouvertures possibles, mais qu'elle est la bonne?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise ouverture, il y a l'ouverture que l'on choisit, l'ouverture que l'on est prêt à accueillir. Sommes-nous obligés de nous assimiler à telles ou telles ouvertures parce que le voisin l'a fait? Non, certainement pas, l'ouverture est personnelle. L'ouverture, c'est accepter

quelque chose de nouveau, sans ressentir de gêne, de peur, de malaise ou d'angoisse.

C'est aussi évoluer à travers notre être physique, mental, spirituel. D'accepter qu'il est possible qu'autre chose existe. Accepter qu'il y a d'autres possibilités, sans pour autant y adhérer systématiquement.

L'ouverture ce n'est pas juste s'ouvrir et se refermer tout de suite. Cela peut être s'ouvrir lentement, laisser entrer les éléments, les apprivoiser, les ressentir. Et peut-être,



enfin les accepter...

L'ouverture c'est aussi, écouter, sentir, toucher, palper... Alors rester toujours à l'écoute et ce qui doit s'épanouir en vous, se fera naturellement et en douceur. C'est ça la véritable ouverture...

Suite page 2

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Salut à toute la famille d'artisans de lumière. Quel merveilleux automne, nous sommes les Privilégiés de la planète Terre.. Nous avons eu une fête « 10ème anniversaire de l'A.R.U ». Une rencontre d'enfants lumières. Quelle réussite, merci encore à tout ceux et celles impliqués dans cette joie familiale! Je veux partager avec vous, l'hommage que j'ai fait pour Mario à son départ terrestre! Aussi vous remercier pour toute l'énergie d'amour reçue à cette occasion. Rosaire, moi et toute notre petite famille avons capté cette force pour vivre l'expérience en sérénité et accueilli le choix de Mario. Quand ce sera votre tour de vivre un départ de ceux que vous aimez, n'oubliez pas que vous faites la différence pour cette personne qui a besoin de sentir votre fierté et l'amour pur envers lui. La lumière c'est très puissant beaucoup plus que vous ne le pensez! On vient d'en faire une grande expérience et confirmation de cette force d'amour. Je serais avec vous dans ces moments de tristesse et d'accueil. Je vous aime beaucoup.

Marie Ange Michaud



## S'OUVRIR AUX AUTRES POUR ÊTRE HEUREUX...



*"Tout geste motivé par un pur désintéressement possède une étincelle de magie."*

L'idée que nous nous faisons du bonheur est souvent plus ou moins liée à des possessions (argent, maison, voiture ...) ou au succès social (métier reconnu, accomplissement notoire, bonne réputation professionnelle ...). Tant qu'on ne peut atteindre ces objectifs prosaïques, nous pensons ne pas pouvoir être pleinement heureux. Conséquemment, bon nombre de gens passent leur vie à rechercher une illusion car le vrai bonheur n'est pas associé aux possessions ou au statut social. Le véritable bonheur est plutôt un état de conscience. Mais comment accéder à cet état de conscience? La réponse est simple, il suffit de s'ouvrir aux autres et de devenir un donneur et non pas un demandeur d'amour. L'égoïste ne peut pas être heureux car il ferme son cœur aux autres. Pour être heureux, il faut s'ouvrir jusqu'à embrasser le monde entier. Celui qui a beaucoup d'amour se dilate et a l'impression que tout s'ouvre à lui. Débarrassez-vous de cette habitude de constamment prendre et faites l'expérience de la générosité sincère. Si vous hésitez à donner des biens matériels alors faites des dons non tangibles simplement par votre attitude envers les autres. Voici quelques exemples :

*On accumule des richesses  
milles fois plus vite  
par le désintéressement que  
par l'égoïsme.*

*Aidez les autres, et c'est vous  
le premier qui vous sentirez  
mieux!*

*Omraam Mikhaël Aïvanhov*

- Écouter les autres avec bonté
- Encourager les gens qui vous entourent
- S'intéresser sincèrement à leur vie
- Sourire aux autres
- Faire des compliments sincères
- Remercier tous ceux qui vous rendent service
- Éviter les conflits inutiles
- Être serviable
- Démontrer du respect à tous
- Pardonner

Nous devons saisir toutes les opportunités de s'ouvrir aux autres. Et tant pis si nous ne sommes pas récompensés extérieurement; car notre véritable récompense est à l'intérieur de nous. Les 10 exemples de dons ci-dessus ne coûtent rien, puisqu'il s'agit de notre attitude et de notre temps non pas de biens matériels. Être ouvert aux autres de cette façon nous enrichit car de cette manière nous recevons plus que nous donnons. Ça semble illogique peut-être, mais faites-en l'expérience. En donnant de votre temps aux autres, vous devenez plus inspiré intérieurement, et cette nouvelle richesse intérieure vous prépare à donner davantage et ainsi de suite.

### Expérimentation

Pendant quelques semaines, changez votre attitude envers les autres en adoptant certaines des 10 approches ci-dessus, puis observez-vous. Si vous avez mis suffisamment d'efforts et de sincérité dans cette expérimentation, vous sentirez naître en vous une nouvelle force. Vous sentirez un certain bonheur intérieur. Évidemment, vous ne deviendrez pas une toute nouvelle personne en quelques semaines, mais vous percevrez une certaine différence. Et ceci vous motivera à aller plus loin.

### Conclusion

Si on a bien utilisé le temps que la vie nous a donné, le temps que vous aurez donné aux autres d'une façon désintéressée sera une valeur sûre. Et vous serez fier d'avoir posé ces gestes. S'ouvrir aux autres donne un sens à la vie.



## NOS MAÎTRES DU FUTUR

**O**n dit qu'il faut retrouver notre enfant intérieur, enfoui au fond de nous. Eh bien, j'ai fait une expérience sensorielle qui vise justement à éveiller l'enfant en soi. Sauf que le but était différent...

La formation à laquelle j'ai participé visait plutôt à éveiller le sens du toucher et du respect chez les enfants de 4 à 12 ans.

Ai-je piqué votre curiosité ?

J'ai eu la chance d'avoir sur mon chemin un partenaire de travail qui lui est formateur MISP (*Massage in school program*), c'est-à-dire massage en milieu scolaire chez les jeunes de 4 à 12 ans. C'est un programme mis sur pied par deux femmes visionnaires qui croient vraiment qu'elles peuvent changer la vie de nos enfants et notre avenir.

Nous, travailleurs de lumière, savons que ces jeunes sont notre avenir. Imaginez deux secondes ces mêmes jeunes faisant le bien autour d'eux avec des techniques de massage visant le respect de soi et d'autrui.

Avant chaque massage, le jeune doit demander la permission à son ami de le masser et par la suite, il le remercie de lui avoir permis de le masser... Wow !

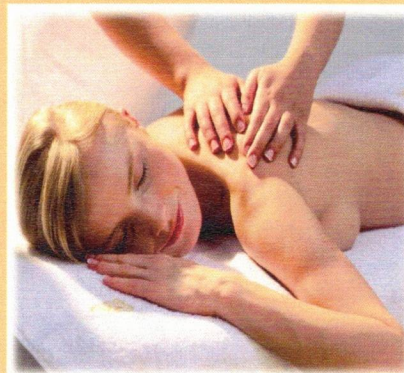
Voici à mon avis une très belle façon pédagogique de démontrer le respect. Ça ne s'arrête pas là. Vous connaissez sans aucun doute les bienfaits du massage ? Cette technique est enseignée aux jeunes par des instructeurs formés; un adulte mandaté qui démontre sans jamais toucher à l'enfant. Une routine de 15 manœuvres douces et bienfaitantes que le jeune peut faire à l'école, en garderie et à la maison. Cette routine très simple à mémoriser, est enseignée par des images, renforçant l'imagination de l'enfant.

Le toucher est le premier sens que le fœtus développe et c'est aussi le dernier que l'être humain perd à la fin de sa vie.

Selon des études, le besoin d'être reconnu est essentiel à notre bien-être et particulièrement chez l'enfant. Connaissez-vous des parents qui ne touchent pas leurs enfants ? Se faire toucher, par un **toucher sain**, valorise le sens du "Moi".

Pourquoi le massage aide-t-il à calmer les enfants, à les rendre plus attentifs à augmenter leur concentration, et avoir une attitude plus positive, moins stressée et moins agressive ? C'est grâce aux effets de l'ocytocine, une hormone sécrétée lors d'un massage. On dit aussi de cette hormone qu'elle agit à diminuer l'anxiété, la dépression et les maladies engendrées par le stress.

Josée DesRoches



*Par ces lignes, mon désir est que vos yeux et votre cœur soient un peu plus grand ouvert sur notre société de demain et que vos mains se placent sur les épaules d'un ami, plutôt qu'à vous tourner les pouces.*

**S**i vous souhaitez en savoir plus sur cette formation, visitez le site de Massage-Action <http://www.massageaction.ca>.



## JE M'AIME

**J**e m'aime moi-même, tel que je suis. Je n'ai rien à changer. Je ferai toujours de mon mieux. Je veux juste évoluer. Je suis magnifique et j'ai le pouvoir d'être qui je suis vraiment. Je m'aime moi-même tel que je suis. J'aime qui tu es, tel que tu es. Tu n'as pas besoin de changer. Quand je sens l'amour qui vit en moi, c'est si facile de t'aimer. Derrière tes peurs, tes rages, tes pleurs, je vois briller ton étoile et je t'aime vraiment tel que tu es. J'aime le monde tel qu'il est

puisque je peux clairement voir que tout ce que je juge est engendré par des gens comme toi et moi. Pour augmenter la paix sur terre, que seul l'amour peut créer, je ferai ma part, je vivrai mon amour. Je m'aime moi-même, tel que je suis. Et je veux toujours grandir. Mais les changements viendront seulement si je reconnais que je suis magnifique et que j'ai le pouvoir d'être qui je suis vraiment. Je m'aime moi-même, tel que je suis...

*Inconnu par Gina Cloutier*

LE  
M  
E  
S  
S  
E  
N  
G  
E  
R



*Rien n'a vraiment de l'importance, sinon le temps que l'on consacre à cultiver les jardins secrets du cœur.*

**J**e voudrais tellement te toucher.  
J'aimerais tellement te prendre dans mes bras.  
Je voudrais tellement te regarder dans les yeux.  
J'aimerais tellement entendre les battements de ton cœur.  
Je voudrais tellement humer ton odeur.  
J'aimerais tellement goûter à ta peau.  
J'aimerais tellement, je voudrais tellement, mais il te faut  
Ouvrir les bras pour m'accueillir.

*Gina Cloutier*



## LA MISSION DE L'A.R.U

### POURQUOI UN REGROUPEMENT?

Qu'est-ce que ça peut m'apporter ?

Quels sont les avantages ?

Quels sont les défis ?

Ce sont des questions intéressantes que j'ai souvent entendues!

Il y a dix ans, un groupe de dix-sept Maîtres se sont réunis, le cœur plein d'Amour et de projets, espérant qu'un jour nous serions au moins 100 Maîtres pour partager notre vibration à la terre entière..... **WOW** ....!!

Alors fut créé un regroupement que l'on nomme Alliance Reiki Universel Inc., de son diminutif **A.R.U.** pour **Amour – Respect – Unification**, qui est la règle d'or des membres.

Au départ, chacun trouva un poste de responsabilité qui lui convenait. Et de là, les idées, les projets et les partages se sont multipliés pour enfin comprendre que l'A.R.U. serait une grande **ÉCOLE INITIATIQUE** vers la maîtrise.

Maintenant, il nous faut comprendre l'importance d'unir notre grande famille à chaque année pour l'amour, la joie et la fraternité que procure le regroupement et qui nous permet de nous découvrir en fêtant. S'amuser à retrouver nos cœurs d'enfant à travers le rire, la danse, les jeux et les surprises. Chacun de nous recherche cet état de légèreté qui est pur, simple et vrai. Alors le maître en nous s'éveille. Enfin, l'A.R.U. porte la mission de stimuler les membres vers la transformation qui donne un sens à notre vie.

### QUELQUES POINTS DE RÉFLEXION...

- Reconnaître sa beauté dans tous les sens du terme afin de s'aimer et de s'accueillir est la **première étape** pour être heureux et en santé.
- Dans l'humilité et la simplicité, transmettre en conscience cette vibration d'Amour autour de nous.
- Comprendre que cette **ÉCOLE** nous permet, « en relation avec les autres Maîtres », de ressentir nos blessures non réglées pour mieux les reconnaître, afin de les accueillir et de les dépasser totalement.
- Voir et accepter que chaque Maître porte de grandes forces et talents **différents** des miens.
- Quand ces expériences sont bien comprises, ressenties et intégrées, nous sommes sur le chemin qui nous mène vers notre vraie maîtrise : devenir conscient que nous portons en chacun de nous la **LUMIÈRE PURE**.

Pour les **enseignants**, il s'agit de transmettre l'enseignement du Reiki selon la méthode **Usui** dans sa plus pure expression, afin que l'authenticité et la qualité soit maintenues. C'est pourquoi nous mettons tout un matériel d'enseignement adéquat à la disposition des Maîtres enseignants.

Pour les **thérapeutes**, leur plus belle publicité se fait par leur magnétisme et la confiance en eux, qu'ils ont découvert en même temps que l'ÉVEIL de leur ÊTRE. Ce qui fait d'eux, naturellement, des êtres pleins de beauté, de joie, de santé et d'Amour.

Pour tous les **autres membres**, leur **DÉFI** serait que leur équilibre de vie reflète la santé, la joie de vivre, car maintenant il y a un SENS à leur vie. La vibration Lumière qu'ils émanent devient une énergie de vie et de joie qui inspire leur entourage.

Pour terminer, je vous invite à prendre connaissance des modifications apportées au code d'éthique.

#### **Esprit du regroupement**

C.1 Comme enseignant, **je** m'engage à éveiller et stimuler l'intérêt des nouveaux Maîtres à s'impliquer dans le regroupement afin de partager les bienfaits de cet égrégore créé par l'A.R.U.

C.2 Lorsque je suis témoin de jugement, comparaison ou critique envers un autre membre, j'invite ce Maître à l'exprimer à la personne concernée.

C.3 **Je** prends conscience que chaque expérience est une opportunité de dépassement personnel.

C.4 **Je** reconnais la valeur de chaque Maître, car je sais qu'il offre le meilleur de lui-même.

Aujourd'hui nous sommes près de **150 MEMBRES** .... **WOW** ...., voilà la magie de tous les efforts de ceux qui se sont impliqués depuis toutes ces années.

**MERCI DU FOND DE MON COEUR**, je suis remplie de gratitude et de joie de vous connaître et d'être sur votre route dans cette incarnation.

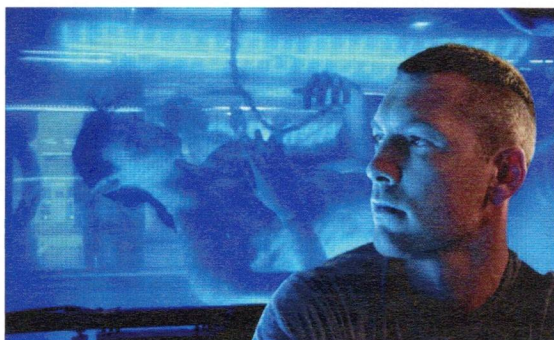
Je vous aime beaucoup,

Marie Ange Michaud



## L'ÉVÉNEMENT CINÉMA - AVATAR

**P**assionné de cinéma, c'est la première fois qu'un film me touche autant... À peine sorti de la salle de cinéma, j'avais une seule envie : le revoir. Notre neveu de 10 ans, nous accompagnait et ses premiers mots ont été : "Je ne savais pas qu'on était tous reliés par la même énergie...". Pour la première fois dans un film grand public et grand spectacle on parle d'énergie, de communion, d'osmose entre toutes les formes de vie, végétale, minérale, animale, humaine et spirituelle. Le message est beau, simple... Juste un mot : allez le voir...



**Synopsis :** Jake Sully, un ex-soldat d'infanterie navale confiné à une chaise roulante, est recruté pour voyager à des années-lumière, à un poste humain sur la planète Pandora, où une association corporative extrait un minéral qui sera clef dans la solution de la crise énergétique de la Terre. À cause que l'atmosphère de Pandora est toxique, ils ont créé le Programme Avatar, dans lequel des "conducteurs" humains ont leur conscience unie à un avatar, à un corps biologique contrôlé de manière lointaine qui peut survivre dans cet environnement. Ces faussetés ont été génétiquement créées comme hybrides en combinant ADN humain avec celui des natifs de Pandora ... les Na'vi.

Transformé en avatar, Jake peut recommencer à marcher. La mission lui est assignée de s'infiltrer entre les Na'vi, qui sont devenus un obstacle important pour l'extraction du minéral précieux. Mais une belle femme Na'vi, Neytiri, lui sauve la vie, et cela change tout.

## FICHE TECHNIQUE

Date de sortie : **16 décembre 2009**

Réalisation: **James Cameron**

Genre: **Science fiction, Aventure**

Durée : **2h41 min**

## DISTRIBUTION

**Sam Worthington, Zoe Saldana, Sigourney Weaver, Michelle Rodriguez, Giovanni Ribisi, Joel Moore, Wes Studi, CCH Pounder, Laz Alonso, Dileep Rao**



## LES NA'VIS HABITANTS DE LA PLANÈTE PANDORA

**C**e sont des êtres humanoïdes qui mesurent en moyenne 3 mètres, taille due à une gravité moindre que celle de la Terre. Ils ont les os naturellement renforcés de carbone et leur peau est de couleur bleue. Tout comme les humains, à leur début, ils sont répartis en plusieurs clans. Le clan Omatikaya où se déroule l'histoire habite l'arbre maison. Ce même arbre est planté au-dessus d'un important gisement d'Unobtainium. Leur déesse, appelée Eywa, représente la totalité du monde vivant. Pour les humains, les Na'vis sont considérés comme primitifs, leurs armes sont principalement les arcs. Sur Pandora tous les êtres vivants peuvent se connecter l'un à l'autre, les Na'vis le font grâce à leur tresse (appelée coda) ce qui leur permet d'être en totale symbiose avec leurs montures. Grâce à ce lien, Tsaheylu, il suffit au cavalier de penser un ordre pour que sa monture l'effectue.



## LES MANDALAS



**E**n septembre dernier lors de notre assemblée générale nous avons eu le plaisir de recevoir **Josette Juillerat** pour nous parler du mandala. Je sais que vous avez apprécié son atelier. J'ai eu envie de vous faire un petit rappel sur les Mandalas, mais aussi sur ses activités, si par hasard un jour vous aviez envie de profiter ou de partager son expérience.



## QU'EST-CE QU'UN MANDALA?

Un cercle, une circonférence, une forme sans début ni fin une forme qui nous invite au voyage au centre de soi dans le but de découvrir notre plénitude. C'est un chemin vers l'équilibre. Un mandala c'est un fragment du cosmos, une facette du grand Tout qui a son équivalent, son miroir, son reflet à l'intérieur de nous, dans notre conscience.

## TOUT EST MANDALA

La terre, le soleil, la lune, les gouttes d'eau, la cellule humaine, les corolles de fleurs, les fruits, l'ovule, les rosaces des vitraux, la roue du zodiaque, les cristaux de neige, etc.

## L'IMPORTANCE D'UTILISER LES MANDALAS DANS VOTRE VIE

En dessinant un mandala, nous créons notre propre espace sacré, un lieu de protection sur lequel concentrer notre énergie. Colorier des mandalas, c'est plus qu'un chemin vers la créativité, c'est un acte de l'âme, permettant de rétablir l'ordre intérieur. Une énergie spirituelle et créatrice émane des mandalas. Chaque mandala est un moyen de se recentrer, d'aller à l'intérieur de soi, de se reconnecter à son intuition. Le mandala aide à la méditation, encourage la relaxation et ouvre l'esprit. Le mandala ouvre votre réceptivité et vous aide à mieux comprendre le monde autour de vous, reliant votre cœur et votre esprit pour un meilleur équilibre. En coloriant un mandala vous augmentez votre compréhension de vous-même et du monde. Selon des études faites par des médecins, l'utilisation régulière des mandalas conserve ou restaure l'ordre psychique. Par l'action de recentrage, des effets bénéfiques très rapides se manifestent chez les gens, souffrant de déprime et de dépression. Des résultats impressionnants sont apparus chez des personnes âgées qui ne communiquaient plus avec leur entourage. Le bienfait calmant sur les enfants a aussi été souligné par de nombreux enseignants. Pour les enfants, le fait de travailler avec des mandalas les aide à établir leur identité. Des études ont montré qu'à différentes époques les enfants d'un même groupe d'âge créent les mêmes mandalas. Quand nous vivons un conflit, le simple fait de dessiner un mandala projette le conflit hors de nous-mêmes. Ce qui nous attire dans un mandala, qu'il soit dans la nature, sur toile ou à colorier c'est le reflet de nous-mêmes à l'instant précis où notre regard s'est senti en harmonie avec l'image extérieure.



*Josette Juillerat*



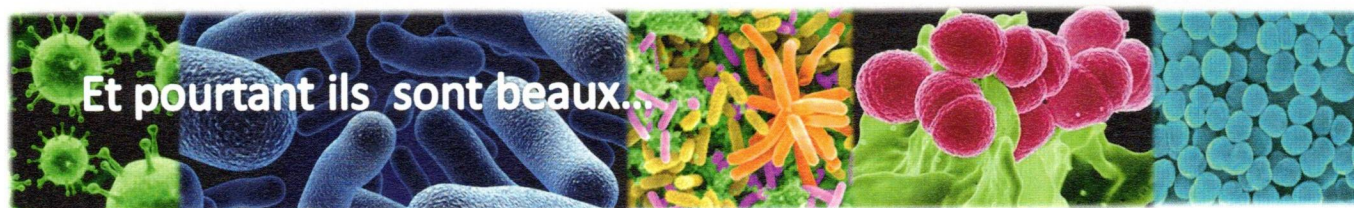
## VIRUS ET MICROBES N'AURONT...

**L**a période des fêtes est propice aux retrouvailles, aux réunions de familles, aux poignées de mains, accolades et baisers dont on ne voudrait pour rien au monde se passer. On a bien envie de pouvoir s'échanger bons souhaits et témoignages d'amour, en goûtant la vibration de l'autre, sans hériter d'une grippe, d'une gastroentérite ou autre virus. À mon avis, le meilleur moyen est d'adopter une hygiène de vie qui soit saine et préventive afin d'entretenir un terrain favorable à la santé et inhospitalière à la maladie ou au déséquilibre.

**C**ette période festive est souvent synonyme d'abus de nourriture, de sucreries, d'alcool, etc. Là se trouve notre premier pouvoir de consommer dans la conscience et dans la mesure. Tout en gardant le plaisir au menu, il y a moyen de s'alimenter sans surcharger nos organes digestifs et d'élimination, ce qui est nuisible au système immunitaire et effectuer des choix qui sauront renforcer l'immunité.

- Mangez plus léger. Un bon truc est de ne se servir qu'une fois, une portion que l'on juge raisonnable.
- Manger plus lentement et vous mangerez plus léger. Posez votre fourchette entre les bouchées plutôt que de préparer la prochaine. Saviez-vous qu'il faut au cerveau 15 à 20 minutes avant d'émettre le signal pour signifier au corps qu'il a suffisamment mangé. Ne lui faites donc pas la course !
- Prenez le temps de bien mastiquer. C'est là la clé d'une digestion performante.
- Abusez des légumes ! Ils vous fournissent les fibres, vitamines et minéraux, antioxydants, et phytonutriments essentiels au bon maintien de la santé. Consommez aussi des fruits mais en quantité moindre que les légumes car ils contiennent plus de sucre.
- Cuisinez abondamment l'ail, l'oignon et l'échalote, pour leur vertu antiseptique et qui renforcent les défenses immunitaires.
- Consommez des protéines à chaque repas. Elles sont vos matériaux de construction et de réparation, donc essentielles à la production d'anticorps.
- De la mesure dans les mauvais gras ! Ils peuvent diminuer la résistance bactérienne, surtout les fritures, les pâtes feuilletées, les pâtisseries, les viandes grasses, le fromage, le beurre et la crème.
- Consommez une quantité suffisante, mais sans excès de bons gras (surtout oméga 3 & 9), huile d'olive, poissons gras, noix & graines. Ils renforcent l'immunité.
- De la modération en ce qui concerne les sucres raffinés. Ils réduisent la capacité des globules blancs à envelopper les bactéries pour éventuellement les détruire.
- Buvez de l'eau pure ou des tisanes (thym, cannelle, gingembre) à raison de 1,5 à 2 litres par jour minimum. Ne pas boire pendant le repas, cela dilue les sucs gastriques et nuit à la digestion. Vous pouvez cependant terminer le repas par une tisane ou une tasse d'eau chaude-citron.
- Remplacer le café par le thé vert. En plus d'être une bonne source d'antioxydants, ce qui n'est pas le cas du café, le thé contient de la théanine, qui pourrait selon une étude, renforcer le système immunitaire. ► suite ►

« Le microbe n'est rien,  
le terrain est tout »  
Antoine Béchamp



Et pourtant ils sont beaux...



## ...QU'À BIEN SE TENIR !.

**P**rofitez de la période des fêtes pour mettre du mouvement dans vos journées. Faites de l'activité physique et oxygénez-vous au soleil.

L'activité physique, en améliorant la circulation sanguine, permettrait une meilleure circulation des éléments du système immunitaire et une stimulation de certains de ses composants. L'activité musculaire, en augmentant la taille des muscles, augmente par le fait même la réserve de protéines stockées dans les muscles pouvant servir à la fabrication d'anticorps. L'exposition du visage au soleil augmente votre production de vitamine D, mais attention aux brûlures, au-delà de 15 minutes d'exposition, on suggère une crème protectrice. La vitamine D, sous sa forme active, posséderait un effet immuno-modulateur et réduirait l'incidence d'infections respiratoires d'origine virale.

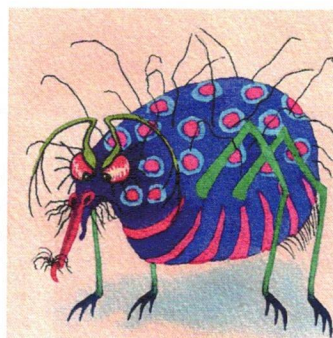
C'est la nuit que le corps se nettoie, se désacidifie, se répare et se construit. Ne négligez pas trop vos heures de sommeil, malgré les occasions de se coucher tard pendant cette période. Mettez-y de la mesure, faites des siestes et lorsque vous en avez la chance couchez-vous tôt.

Mettez aussi de la douceur, de l'introspection et de la joie dans vos journées. Les pouvoirs du rire et du chant sont inestimables. Prenez du temps pour vous faire plaisir. Comblez vos journées de douceurs, votre imagination est votre seule limite ! N'attendez surtout pas qu'elles viennent de quelqu'un d'autre, vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce dont vous avez besoin dans l'instant présent. Voici certaines que j'affectionne particulièrement : bain chaud avec huiles essentielles ou bain moussant, méditation guidée Hémisync, m'hydrater la peau en visualisant que j'applique une couche de lumière, regarder des photos, relire des cartes de souhaits, mettre un parfum, écouter de la musique, lire des pensées, boire une tisane épicée, ressentir le vent ou le soleil sur la peau de mon visage, regarder ma fille de 2 ans ½ jouer ou dormir, etc....

Il existe aussi une panoplie de complexes de produits naturels élaborés afin de stimuler et soutenir le système immunitaire. Ils peuvent être composés de vitamines, minéraux, plantes, phytonutriments, champignons, bactéries, etc.

Je vous souhaite de lumineuses fêtes saturées en retrouvailles, amour, paix, bonheur et surtout bonne santé !

Valérie Filion ND.A



## DU SOLEIL DANS MON HIVER...

### Vitamine D

La communauté scientifique s'intéresse de plus en plus à cette vitamine qui, on le constate dans les études, a des effets protecteurs spectaculaires. Son implication dans l'absorption du calcium et dans l'intégrité de la masse osseuse lui donne une place de premier choix dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Par l'inhibition de la croissance des cellules malignes, elle aurait un effet protecteur contre plusieurs cancers, notamment le cancer de la prostate, du côlon et du sein. Son action immuno-modulatrice lui conférerait un rôle important dans la prévention des maladies auto-immunes, comme le diabète, la sclérose en plaques, l'arthrite rhumatoïde et les maladies inflammatoires de l'intestin. Par son action sur les vaisseaux sanguins, l'inflammation et la tension artérielle elle offrirait aussi un facteur de protection contre les troubles cardiovasculaires.

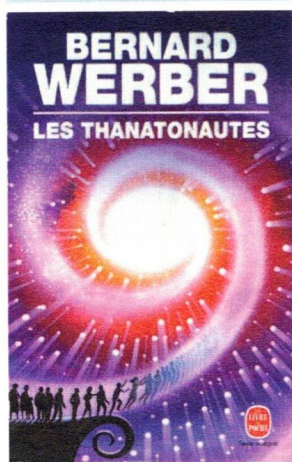
En été, l'exposition du visage, des mains et des avant-bras de 10 à 15 minutes, entre 11h00 et 14h00 deux à trois fois par semaine assurerait, l'apport adéquat pour un adulte en bonne santé. Mais je vous dirais que plusieurs études démontrent que l'apport minimum recommandé n'est pas suffisamment élevé, pour bénéficier de tous ses effets protecteurs. En hiver, nous sommes évidemment moins exposés au soleil, il faut donc s'assurer de se procurer la vitamine D autrement. Malheureusement au niveau alimentaire, la vitamine D n'est pas aussi présente que les autres vitamines. C'est pourquoi je trouve intéressant, selon la saison, de faire un mélange entre l'exposition au soleil, l'alimentation et une supplémentation de qualité (choisir la forme D3). Un(e) naturopathe saura toujours vous conseiller sur le dosage approprié selon votre âge et vos facteurs de risque.

Il n'en demeure pas moins que la vitamine D à elle seule n'est pas la « pilule magique » contre l'ostéoporose, le cancer, les maladies auto-immunes et les troubles cardiovasculaires. Il faut, en tout premier lieu, reprendre la responsabilité de sa santé, revoir ses habitudes de vie et corriger ce qui n'y est pas favorable.

Valérie Filion ND.A.



## LES THANATONAUTES



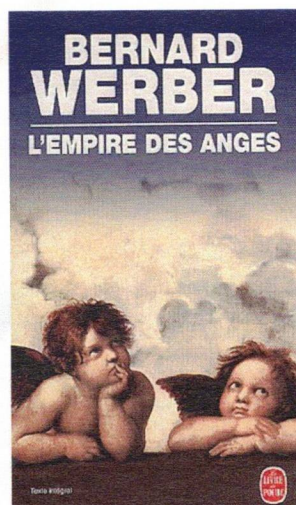
L'homme a tout exploré: le monde de l'espace, le monde sous-marin, le monde souterrain; pourtant il lui manque la connaissance d'un monde : le continent des morts. Voilà la prochaine frontière. Michael Pinson et son ami Raoul Razorbak, deux jeunes chercheurs sans complexe, veulent relever ce défi et, en utilisant les techniques de médecine mais aussi d'astronautique les plus modernes, partent à la découverte du Paradis.

Du grec thanatos (divinité de la mort) et nautès (navigateur). Leur guide? Le livre des morts tibétains, le livre des morts égyptiens, mais aussi les grandes mythologies et les textes sacrés de pratiquement toutes les religions qui semblent depuis toujours avoir su ce qu'étaient le dernier voyage et le "véritable" Paradis " après avoir lâché notre dernier soupir.

## L'EMPIRE DES ANGES

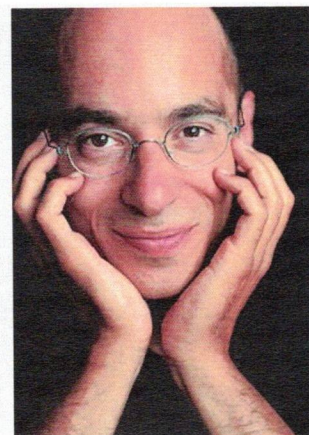
Que pensent les Anges de nous? Quelle est leur vision de notre espèce grouillant sur la terre? Michael Pinson, ex-thanatonaute, a réussi à passer de l'autre côté. D'humain réincarné, il est devenu Ange. Un boulot à plein temps. Lieu d'exercice: le Paradis. Passé le premier choc, Michael se rend compte qu'être un Ange n'est pas une partie de plaisir. D'autant plus qu'il a à sa charge trois mortels plutôt coriaces. Venus, une actrice américaine sujette aux migraines, Igor, un soldat Russe roi du poker et Jacques, un angoissé chronique. Qui plus est, son mentor (Edmond Wells) lui a bien spécifié que son devoir d'Ange était d'exaucer tous leurs vœux, aussi aberrants soient-ils!

Mais Michael, insatiable explorateur, a gardé de sa vie précédente un goût pour l'aventure. Ange rebelle, il s'est fixé un autre but: découvrir l'au-delà et l'au-delà de l'au-delà. Et peut-être pénétrer le monde encore au-dessus, celui des Dieux.



## BIOGRAPHIE

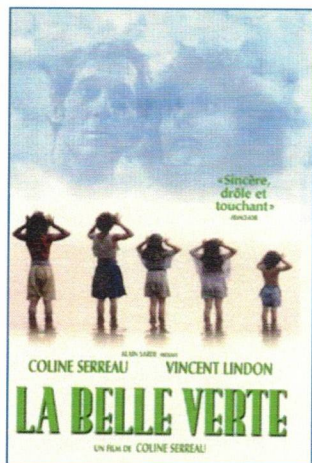
Dès l'âge de 14 ans, il écrit des histoires pour un fanzine (partie de sa vie qui lui servira pour ses romans, comme dans L'Empire des anges). Après ses études en criminologie à l'Institut de Criminologie de Toulouse et de journalisme à l'École Supérieure de Journalisme de Paris, il devient journaliste scientifique pendant une dizaine d'années. Il fut aussi un collaborateur régulier du Nouvel Observateur. De ces années lui vient son goût pour la science, qu'il mêle avec ses thèmes favoris, des fourmis à la mort jusqu'aux origines de l'humanité. Les œuvres de Bernard Werber ont été traduites en trente-cinq langues. Avec 15 millions d'exemplaires vendus dans le monde, Bernard Werber est un des auteurs français contemporains les plus lus au monde. Suite à son livre éponyme, il a initié l'Arbre des possibles, site Web et « projet pour rechercher ou imaginer les futurs possibles de l'humanité ». Le premier long-métrage de cinéma réalisé par Bernard Werber « Nos amis les Terriens » est sorti en avril 2007, produit par Claude Lelouch et dont la bande-annonce fut projetée en avant-première lors de sa conférence à Mensa.



se  
re  
vi  
L



## LA BELLE VERTE



Quelque part dans l'univers existe une planète où les habitants évolués et heureux vivent en parfaite harmonie avec la nature. De temps en temps, quelques uns d'entre eux partent en excursion sur d'autres planètes. Curieusement, depuis 200 ans, plus personnel ne veut aller sur la planète Terre. Or un jour, pour des raisons personnelles, une femme décide de se porter volontaire. Et c'est ainsi que les Terriens la voient atterrir en plein Paris.

- Réalisation : **Coline Serreau**
- Scénario : **Coline Serreau**
- Production : **Alain Sarde**
- Pays : **France**
- Genre : **Comédie**
- Durée : **99 minutes (1h 39)**



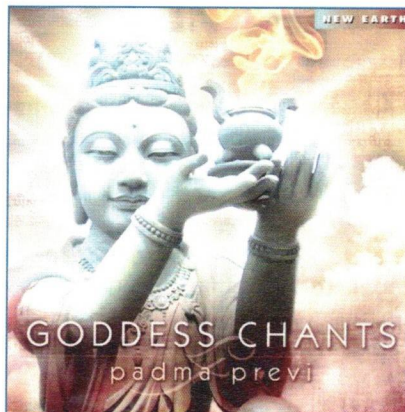
## GODDESS CHANTS

Indian Sanskrit mantras, chants tissés avec des arrangements de l'Ouest et des cascades de sons. La voix Padma Previ évoque une aspiration profonde qui reflète la manière orientale joyeuse de la vie. Laissez-vous toucher et découvrir le monde antique des vibrations de l'Est.

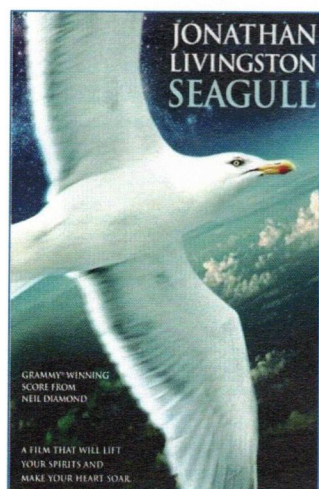
- Om Sri Rama
- Om Shrim Swaha
- Yasmin Vishvani
- Om Tare Tare
- Dyavi Dyavi
- Ishano Apratiskutah
- Ganairindrasya
- Urvirapo Na Kakudah

Durée total : 51'04''

[www.earthrecords.com](http://www.earthrecords.com)



## JONATHAN LIVINGSTON...



Jonathan Livingston n'est pas un goéland comme les autres. Sa seule passion : voler toujours plus haut et plus vite pour être libre. Mais cet original qui ne se contente pas de voler pour se nourrir ne plait guère à la communauté des goélands. Condamné à l'exil, seul, Jonathan poursuit ses découvertes, sans peur, sans colère. Il est seulement triste de ne pouvoir les partager, jusqu'au jour où il rencontre des amis....

- Sortie: **23 octobre 1973**
- Réalisation : **Hall Bartlett**
- Musique : **Neil Diamond**
- Genre : **Drame**
- Pays : **USA**
- Durée : **120 minutes (2h00)**





**A.R.U.**  
ALLIANCE REIKI UNIVERSEL

*Lumière,  
Lumière,  
rien que de  
la lumière...*

## REMERCIEMENTS ET CONCLUSIONS

**J**e n'ai pas eu assez d'éléments pour pouvoir faire plus de pages. Donc, je me suis plus penché sur la présentation et j'ai essayé de faire quelque chose de nouveau. J'espère que cela vous plaira et je reste "Ouvert" à toutes suggestions. J'en profite pour remercier:

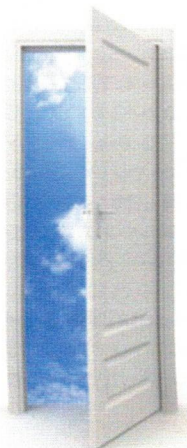
- Marie-Ange Michaud
- Josée DesRochers
- Lynda Cloutier
- Gina Cloutier
- Valérie Fillion
- Réal Roussel
- Sandra Loret (correction)

Pour leur participation à cette édition

**P**our le prochain journal n'hésitez pas à m'envoyer des articles que vous avez trouvés ou écrits. Lorsque vous lisez un livre ou regardez un film envoyez-moi vos impressions. Ce journal est un lieu d'échange et d'informations.

Je profite de cet espace pour vous souhaiter une excellente année 2010. Pleine d'amour, de joie de bonheur et de lumière. Et pour tous les êtres qui quitteront leur corps physique durant cette prochaine année, soyez près d'eux et respectez leur choix.

## LA PORTE RESTE OUVERTE...



**J**e me suis demandé que signifie ouverture... ouverture d'une porte, d'une sonate, d'une bouteille, des Jeux Olympiques... ou bien... ouverture d'esprit, ouverture sur le monde, ouverture de soi-même, ouverture vers la connaissance, vers l'univers, vers l'autre...

On dit que lorsqu'une porte se ferme une autre s'ouvre. Donc, l'ouverture est un monde sans fin. Si je suis ouvert, j'accepte d'aller voir ce qui me trouble, me fait peur, me réjouit, me dérange. Si je suis ouvert, je reconnais les miroirs de ma vie même s'ils ne font pas mon affaire.

Si je suis ouvert, je reconnais le divin qui m'habite mais aussi celui qui habite mon voisin.

Si je suis ouvert, j'accepte d'aller voir l'idée d'un être de lumière sans peur ou de donner la mienne avec la confiance que je parle aussi à un être de lumière.

En conclusion, ce simple mot me fait réaliser qu'il est facile d'ouvrir une porte mais pas toujours facile de la garder ouverte. Nous avons à apprendre à nous inviter à entrer au lieu de nous claquer la porte au nez...

Lynda Cloutier

## LE PROCHAIN JOURNAL

**L**e prochain journal sortira en juin 2010 et il aura pour thème "L'Uni-Vert". Cela nous laisse pas mal de temps pour nous envoyer de la matière (recyclable de préférence). Ce thème nous donne aussi une grande ouverture quand à son contenu. Voici la liste des rubriques qui seront encore présentes.

- L'éditorial,
- Le mot de la présidente,
- La santé
- Les livres
- Les films, CD et DVD
- La poésie
- Etc...

**Bonne Année  
2010**

