

LE MESSENGER

Une fenêtre ouverte sur la lumière

靈氣

Édition Janvier 2011

Êtes-vous prêts?... Et si vous étiez prêts...

Santé et découverte... et autre chose...

Histoire d'arbre... Arbre quand je te tiens...

Êtes-vous prêts à chat? C'est très félin...

Choisir ses parents : Mythe ou réalité?

C'est quoi le virtuel? Vu par un enfant...

Sommaire

ÉDITORIAL

par **Patrick Loret**

1 MOT DE LA PRÉSIDENTE

par **Marie Ange Michaud**

2 PENSÉES

par **Georgette Arsenau**
et **Marie Ange Michaud**

3 SANTÉ ET DÉCOUVERTE

LES SURRÉNALES

par **Valérie Filion**

LE RITALIN

par **Eve-Lyne Rouleau**

LA RADIESTHÉSIE

par **Josée DesRoches**

10 HISTOIRE D'ARBRE

par **Josée DesRoches** et **Sylvie Long**

11 ÊTES-VOUS PRÊTS À CHAT?

par **Mona Hachey Arseneau**

12 CHOISIR SES PARENTS: MYTHE OU RÉALITÉ

par **Sylvie Ouellet**



13 RECETTE

par **Valérie Filion**

14 C'EST QUOI LE VIRTUEL?

par **Patrick Loret**

16 CD, FILM, LIVRE, DVD

19 JEUX

par **Carol Roy** et **Patrick Loret**

Éditorial

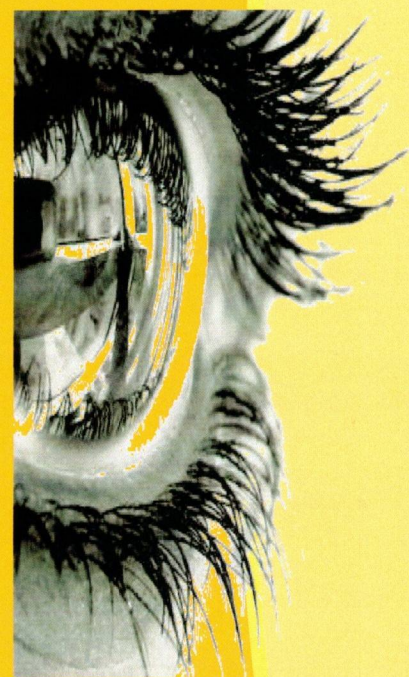
Êtes-vous prêts ? Grande question? Mais à quoi êtes-vous prêt? À changer de voiture? À changer de maison? À changer de Job? À changer d'amis? À changer les autres? Pourquoi changer et changer quoi? Pourquoi se poser toutes ces questions, si vous êtes prêts.

Peut-être êtes-vous simplement prêts à vous regarder, à vous écouter, à vous ressentir. C'est-à-dire de l'intérieur. Et puis là encore pourquoi changer. Est-ce que c'est nécessaire de changer? Ne serait-ce pas par rapport aux autres que vous voulez changer? Peut-être, mais dans ce cas vous ne le faites pas pour vous.

Alors peut-être, êtes-vous prêt à **être** tout simplement, sans chercher à vouloir changer. Cela suffirait sûrement. Être prêt à continuer sans regarder derrière, naturellement. Être prêt tous les jours à être prêt...

Sommes-nous trop prêts ou pas assez? Quelle importance on est comme on est. Soyons prêt quand cela est nécessaire. En faite, je suis prêt, à recevoir, à donner, à commencer, à poursuivre, à terminer, à faire, à défaire, à écouter, à parler, à écrire, à rire, à pleurer. Je crois que là maintenant : **JE SUIS PRÊT ! ■**

Patrick Loret



LE MESSENGER

Le mot de la présidente

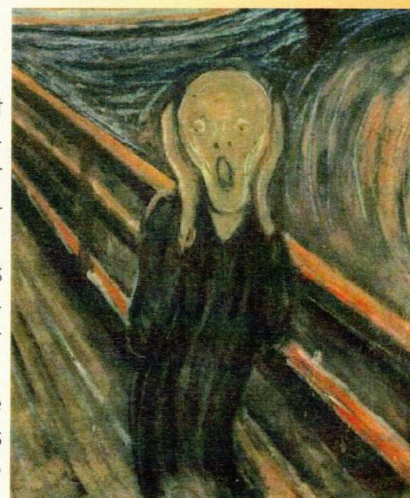
Êtes-vous prêts....?

Bonjour à tous les Artisans de Lumière!

Les campagnes d'information de « PEUR comme celles de la H1N1 » vont être améliorées et renforcées pour nous rejoindre encore plus. Ils vont sûrement réussir à nourrir cette émotion « **la peur** » qui provoque l'affaiblissement du système immunitaire « le thymus ». Hé oui! C'est confirmé, la peur des microbes diminue le système de défense.

L'être humain a le pouvoir de créer et de stimuler ce système de défense très puissant qui peut combattre tout ce qui n'est pas lumineux. Le système immunitaire se régénère par lui-même avec une vie saine. Vous savez déjà tout cela n'est-ce-pas!!!

Je vous partage quelques suggestions, du Maître St-Germain, qui sont d'une grande importance pour se préparer à vivre 2011 en santé et en paix, **sans nourrir la peur qui est le plus gros et le plus puissant virus, parasite ou microbe qui existe au monde et qui renforce tous les autres virus:**



Avoir plus de **PRÉSENCE** à nous-mêmes et faire des choses qui font **SENS POUR NOUS**.

Voici quelques exemples d'énergie qui circule dans l'Être:

L'AIR : Une respiration consciente et complète. S'unir à l'air stimule le prâna.

L'EAU : Naturellement minéralisée et en quantité importante (1.5 litre par jour). S'unir à l'eau, aux cristaux prâniques.

La NOURRITURE : Saine et vivante, **naturellement** protéinée et minéralisée.

Le MOUVEMENT : Prendre un instant à ressentir le mouvement énergétique dans notre corps. S'unir à l'énergie sous toutes ses formes, vitalise, intensifie et énergise le corps.

Le Maître St-Germain dit : tous ces propos, vous les connaissez, mais cela ne sera pas suffisant, il faut les **intégrer**.

Voici mes suggestions :

- Joue plus souvent et ajoute de l'humour à tes paroles.
- Assieds-toi en silence au moins 10 minutes par jour.
- Prends des marches de 10 à 30 minutes quotidiennement et en marchant : **souris**.
- Investis ton énergie dans le **moment présent**.
- Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas ton présent.
- Personne n'est en charge de ton bonheur **sauf toi**.
- Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile. Garde ce qui est beau et joyeux.
- Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.

Je suis toujours avec vous dans l'énergie Lumière. Je vous aime. ■

Marie Ange Michaud

Et si vous étiez prêts!!!

ÊTES-VOUS PRÊTS?

Depuis quelques jours, cette question suscite de l'émotion...elle est là à mon réveil, elle me trotte dans la tête et je m'endors en essayant d'y répondre.

J'ai peur de trouver les réponses, d'avoir à prendre le risque d'accepter le changement, d'avoir le courage de?

Je sens d'emblée que c'est grand, je me sens comme sur le bord du précipice, j'entrevois des naissances, des deuils, des reconnaissances.

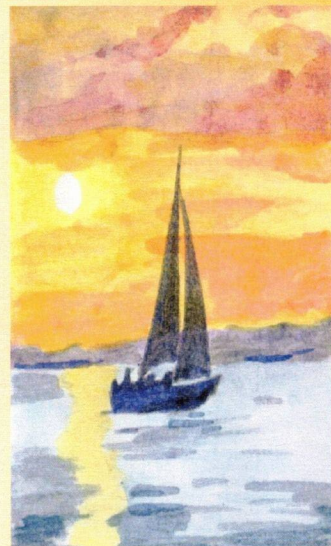
Ces mots ont l'odeur de la liberté et du dépassement...j'ai peur de voler trop haut après avoir décidé que j'étais prête.

Cependant, je vous laisse en partage un texte qui me parle, qui m'oriente et qui apaise mes craintes.

*Il y a ceux qui naviguent,
Et ceux qui comptent le faire, un jour, peut-être, si...
Il y a ceux qui prennent la mer, et ceux qui se font prendre par leur mère.
Il y a ceux qui dérivent, aux courants et aux vents, et ceux sur la rive, courant sous l'auvent.
Il y a ceux qui courent toujours tous les risques, et qui en prennent, à toujours les éviter.»*

Et en fille de la mer, j'ajoute « qu'il a des gens sur les quais qui regarderont toujours avec envie le bateau s'en aller. **Êtes-vous prêts?.....■**

Réalisé par Georgette Arseneau,



Pensées



- Fais attention à tes pensées, elles deviennent souvent tes paroles...
- Fais attention à tes paroles, elles deviennent souvent tes actions...
- Fais attention à tes actions, elles deviennent souvent tes habitudes...
- Fais attention à tes habitudes, elles deviennent souvent ton caractère...
- Fais attention à ton caractère, il détermine souvent ta vie....!!!!

Proposé par Marie Ange Michaud

Santé et Découverte

LES SURRÉNALES

DES GLANDES TRÈS IMPORTANTES...

LE RITALIN

CHIP, PEANUTS, POPCORN, RITALIN, PROZAC?

LA RADIESTÉSIE

SCORCELLERIE OU SCIENCE?

LA TROUSSE DE SECOURS

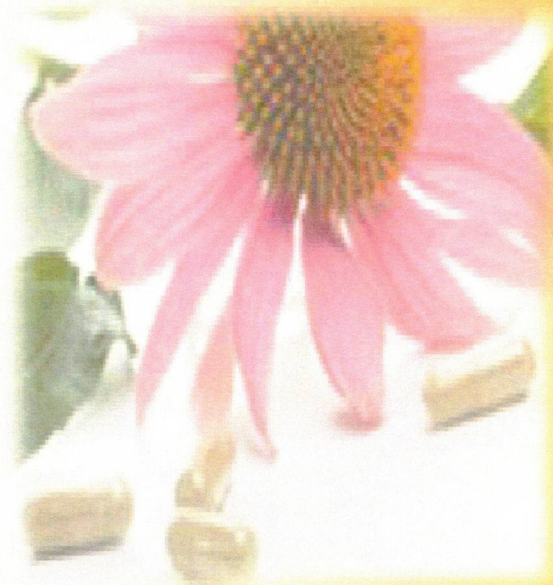
UNE TROUSSE TRÈS PARTICULIÈRE...

CITATIONS SUR LA SANTÉ

UNE PETITE RÉFLEXION...

VOYAGE À MALTE

L'HYPOGEUM -UN TEMPLE HORS DU COMMUN



Pour maintenir sa santé physique et une croissance satisfaisante de son corps, l'homme a besoin, entre bien d'autres choses, d'une alimentation saine, de soins de santé si nécessaires, d'un climat sain et dépourvu de pollution et d'autres facteurs générateurs de maladies.

De la même façon, l'âme humaine a, elle aussi, besoin d'une nutrition saine et de soins de santé convenables pour un développement harmonieux. Autrement, elle dégénère.

Certes, la nourriture de l'âme est différente de celle du corps. D'une façon similaire, les maladies spirituelles sont aussi de caractère différent. La connaissance et la foi sont les nourritures de l'âme.

Elles la nourrissent, la développent et la fortifient de la même manière qu'une nourriture bonne et saine nourrit le corps humain.■

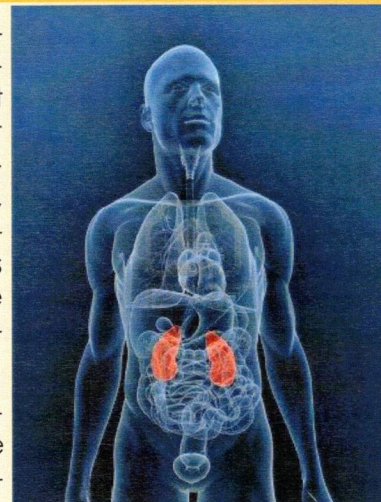
Bonne santé à toutes et à tous



Votre corps physique est-il prêt ?

Les surrénales, deux petites glandes situées au-dessus des reins, sont responsables de la sécrétion des hormones sexuelles et des hormones du stress, principalement l'**adrénaline**, le **cortisol**, l'**aldostérone** et la **DHEA**. Elles orchestrent par le jeu de ces hormones la réponse à tout changement (ou stress) qu'il soit interne ou externe. Répondre de façon physiologique adéquate à un stress, effectuer le passage vers la ménopause ou l'andropause de façon confortable, combattre l'inflammation, etc. Vous comprendrez qu'un fonctionnement optimal de ces glandes méconnues est essentiel. C'est lorsque le corps n'arrive plus à apporter les changements nécessaires pour s'adapter au stress que l'on parle d'hypoadrénie, d'insuffisance ou de fatigue surrénalienne. Ce sont des synonymes.

Ça ne se produit pas du jour au lendemain, il y a une progression. Vous reconnaîtrez plusieurs personnes de votre entourage (peut-être vous-mêmes) car le milieu global de vie dans lequel nous évoluons semble nous y diriger inévitablement si on n'y met pas un frein.



Les 3 phases

La phase d'alarme (1), les surrénales libèrent les hormones nécessaires pour que le corps puisse s'adapter afin de pouvoir répondre à la situation stressante. L'objectif est donc de préparer le corps à répondre rapidement à l'agression et ne devrait durer que quelques minutes. Normalement, le stress passé, les surrénales refont le plein et la vie continue. C'est souvent là que ça se complique... L'agent stressant ne disparaît pas après quelques minutes, il dure des jours, voir des semaines. Nos surrénales doivent donc constamment travailler et libérer du cortisol (hormone de stress) sans arrêt. C'est :

La phase de résistance (2). Il ne faudrait pas que celle-ci ne soit trop longue car l'élévation soutenue du cortisol augmente le risque de développer des maladies liées au stress. Les symptômes d'une augmentation du cortisol peuvent inclure une sensation de fatigue et de tension, des troubles du sommeil et de l'anxiété. L'excès de cortisol peut interférer avec l'action de la progestérone et de la testostérone aux sites récepteurs et pourrait conduire à des symptômes de déséquilibre hormonal. Les glandes surrénales n'échappent pas à la logique des choses, à force de travailler sans relâche, elles s'épuisent, c'est

La phase d'épuisement (3). Elles ne sont plus en mesure de sécréter suffisamment de cortisol, d'aldostérone et de DHEA. Les symptômes d'un faible taux de cortisol peuvent inclure : la fatigue (matinale en particulier), une sensibilité accrue aux infections, une diminution de récupération après l'effort, des allergies, l'hypoglycémie, un sentiment de burn-out, la dépression et une diminution de la libido.

La fatigue surrénale (scientifiquement appelée hypoadrénie) est une des affections les plus répandues des cinquante dernières années, mais la plupart des médecins traditionnels ignorent l'existence de ce problème de santé. De nombreux patients souffrant de ce problème ont consulté différents médecins qui ont, soit prononcé de faux diagnostics, soit conclu que ces gens devaient consulter un psychiatre. Ces patients ont tous un point en commun : ils n'arrivent pas à vaincre la fatigue. Bien que de très nombreux écrits sur la santé aient inondé le marché au cours de la dernière décennie, aucun ne décrit le problème courant, fort répandu et pourtant si négligé, du ralentissement des fonctions surrénaliennes de façon aussi complète et compréhensible que le présent livre. Grâce à ses indications claires et faciles à comprendre, le Dr Wilson nous explique non seulement comment découvrir si nous souffrons de fatigue surrénale, mais il nous apprend aussi comment recouvrer la santé. ■

L'adrénaline
TROP, C'EST TROP !

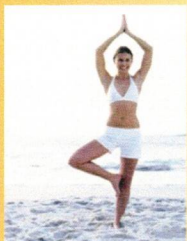
Le syndrome du stress du XXI^e siècle
Apprenez ce qu'est la fatigue surrénalienne
et comment retrouver
votre réaction personnelle à
votre jeu de vie
votre énergie
votre stabilité

James L. Wilson
M.D., D.C., Ph.D.

Signes et Symptômes

- **D**ifficulté à se lever le matin. Même après avoir entendu le réveil sonner 3 fois, vous ne vous sentez pas assez réveillé pour vous tirer du lit.
- **F**atigue constante que le sommeil n'arrive pas à régler. Vous vous sentez toujours fatigué même après une bonne nuit de sommeil, et le mot « dispos » vous est étranger.
- **V**ous n'êtes pas vraiment réveillés avant 10h00, vous avez une baisse d'énergie entre 15h00 et 16h00, après le repas du soir, vers 18h00 vous vous sentez revivre.
- **R**ages de sel ou d'aliments salés. Vous dévorez le sac de croustilles en entier ou vous ajoutez du sel aux mets déjà salés.
- **L**éthargie (manque d'énergie). Toutes les activités, mêmes celles auxquelles vous prenez habituellement plaisir, sont devenues une corvée à vos yeux. Il vous arrive fréquemment de manquer d'énergie simplement pour vous lever.
- **A**ugmentation de l'effort pour accomplir les tâches quotidiennes. Tout semble exiger dix fois plus d'effort qu'en temps normal.
- **B**aisse de libido. Même si l'actrice la plus sexy se pointait dans votre chambre, vous lui demanderiez de revenir un autre jour. Le sexe est la dernière chose à laquelle vous pensez quand vous ne disposez pas d'assez d'énergie pour vous tenir debout.
- **R**éduction de la capacité à subir le stress. De petites choses qui ne vous ont jamais embêtées vous dérangent. La rage au volant, l'anxiété constante, l'irritation envers les enfants, les compulsions alimentaires, la surconsommation d'alcool ou de drogue vous indiquent que vos surrénales ont besoin d'aide.
- **C**onvalescence prolongée après une maladie, une blessure ou un traumatisme. Le rhume que vous avez attrapé en octobre est encore dans les parages en novembre, la coupure sur votre doigt met des semaines à guérir. Deux ans après la mort de votre père, le chagrin vous handicape encore.
- **É**tourdissement en se levant rapidement. Vous avez parfois l'impression que vous allez vous évanouir lorsque vous vous levez de votre lit ou d'une chaise.
- **L**égère dépression. Pourquoi faire un effort, tout semble vain.
- **D**iminution du plaisir ou insatisfaction. Vous ne vous intéressez plus à quoi que ce soit. Vos activités professionnelles et vos relations vous semblent vides et vous ne faites presque plus d'activités uniquement que pour le plaisir.
- **S**yndrome prémenstruel amplifié. Ballonnée, fatiguée, revêche et assoiffée de chocolat. Qu'est-ce qui pourrait être pire ?
- **A**ugmentation des symptômes lorsqu'on saute un repas ou qu'ils sont déséquilibrés. Vous devez vous rabattre sur des collations, des colas et du café pour ne pas vous effondrer.
- **M**anque de concentration, pensées floues. Vous perdez souvent le fil de vos pensées. Vous avez de plus en plus de difficulté à prendre des décisions, même si elles ne sont pas importantes, comme choisir les vêtements que vous allez porter.
- **M**émoire moins précise.
- **I**ntolérance. Vous trouvez les gens beaucoup plus irritants qu'à l'habitude.
- **R**éduction de la productivité. Vous prenez plus de temps que d'habitude pour accomplir vos tâches coutumières et vous avez de la difficulté à y travailler longtemps.

Le mode de vie

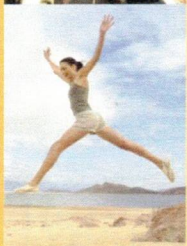


Il faut réduire les facteurs qui épuisent les surrénales et en adopter de nouvelles qui leur permettent de récupérer. Multipliez les actions qui nourrissent votre être et éliminez celles qui volent votre énergie. S'il n'est pas possible de les éliminer, travaillez la perception que vous en avez. L'accompagnement d'un thérapeute peut être nécessaire. Si vous voyez que vous n'avancez plus, que vous êtes comme au pied d'un mur ou que vous tournez en rond, allez chercher de l'aide.



Planifiez des exercices de relaxation, de respiration, du yoga, du Reiki, de méditation, etc.

Aimez-vous suffisamment pour vous donner au moins un moment tous les jours pour faire quelque chose qui vous plaise. Organisez votre temps en conséquence. Évitez la sieste ou la télévision pendant cette période.



Allez au lit vers 10h30 et lever-vous aussi souvent que possible vers 8h30. C'est un peu paradoxal car aussi important qu'il soit dans le rétablissement des surrénales, le sommeil est souvent troublé tant qu'elles ne sont pas rétablies. Le sommeil avant minuit est important et celui entre 7h00 et 9h00am est très réparateur. Si vous avez tendance à vous réveiller vers 1h00 et 4h00am, c'est souvent parce que la glycémie chute. Prenez donc une petite collation équilibrée avant d'aller au lit.



Le rire est un moyen excellent de contribuer au rétablissement du fonctionnement surrénalien. Avez-vous remarqué qu'il ne se passe pas une heure sans que l'enfant ne rit ? Malheureusement avec l'âge, c'est comme si on perd cette faculté de rire pour un rien. L'adulte moyen ne rit pas suffisamment. Lorsque l'on rit, le stress diminue et tous les mécanismes physiologiques en bénéficient et profitent de ces moments pour faire le plein. Mettez le rire à l'agenda. C'est tous les jours qu'il faut rire, vous pouvez même faire semblant de rire, c'est tout aussi bénéfique.

Alors regardez des films drôles, gardez toujours un livre de blague sous la main, essayez de regarder des enfants jouer dès que vous en avez la chance, joignez-vous à un club de rire

(<http://www.clubderirequebec.com/accueil.html>), etc.

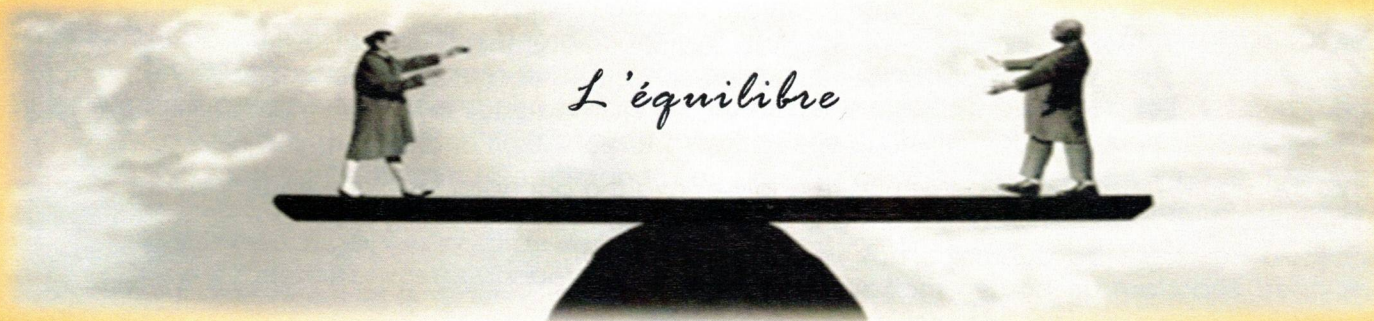
L'activité physique est essentielle dans l'obtention du mieux-être. L'activité physique qui sera bénéfique au rétablissement des fonctions surrénaliennes est celle où à la fois on s'amuse, on s'essouffle, on se muscle et on s'assouplit. Il ne faut pas que ça soit ni une corvée, ni une compétition. Il faut respecter son rythme et ses limites. Ça ne veut pas dire que vous aurez toujours envie de le faire mais il faut le mettre à l'agenda et respecter ce rendez-vous avec vous-même. Avec le temps les bénéfices se feront sentir et vous ne voudrez plus vous en passer.

L'ALIMENTATION

Rien ne peut remplacer une bonne alimentation. Des suppléments peuvent être nécessaires (même essentiels), pour une période, le temps de rétablir l'équilibre, mais une alimentation saine doit toujours accompagner la guérison et demeurer ensuite. Il y en aurait tellement à dire sur ce sujet mais je me limiterai à quelques consignes de base, qui sont moins connues et qui sont orientées vers le rétablissement des fonctions surrénaliennes.

- Manger 3 repas équilibrés par jour. Ne pas sauter le déjeuner. Si vos journées sont longues, ajouter des collations nutritives (10h00, 15h00 et avant le coucher). Tout cela en vue de maintenir une bonne glycémie et suivre la courbe du cortisol. Ces deux derniers sont liés.

- Vous assurer de consommer suffisamment de protéines et choisir vos glucides. Mélanger vos protéines végétales entre-elles pour obtenir des protéines complètes (noix, graines, légumineuses, céréales complètes). Choisissez des grains entiers comme source de glucides farineux.
- Consommer chaque jour 6-8 portions de légumes variés. Colorez vos repas !
- Les bons gras sont essentiels au bon fonctionnement cellulaire, au niveau des échanges car ils sont composants de la membrane cellulaire, en plus de servir de matière première à la fabrication de vos hormones.
- Éviter les aliments auxquels vous êtes intolérants ou qui provoquent chez-vous des réactions néfastes. Ces réactions peuvent être cutanées, digestives, intestinales, nerveuses, articulaires, cérébrales, etc. Vous pouvez faire des tests par élimination pour les identifier ou consulter un naturopathe, qui pourra vous faire passer un test mesurant les anticorps dans votre sang, en lien avec une centaine d'aliments. Le lien entre les intolérances alimentaires et le fonctionnement des surrénales est un cercle vicieux. Les intolérances alimentaires génèrent un processus inflammatoire, alors les surrénales augmentent leur production de cortisol qui est anti-inflammatoire. Plus les glandes surrénales sont sollicitées, plus elles se fatiguent et plus elles se fatiguent moins elles fabriquent de cortisol et plus le processus inflammatoire s'installe. Les surrénales se fatiguent donc de plus en plus et les symptômes d'inflammation et d'intolérance sont de plus en plus présents.
- Boire de l'eau de bonne qualité (1,5 à 2 litre par jour). Les tisanes comptent pour de l'eau mais pas les autres boissons. De l'eau salée au réveil et vers 15h00 peut vous aider à augmenter votre énergie.
- Éviter les excitants, ils nuisent aux fonctions surrénaliennes : café, boisson gazeuse, boisson énergétique, chocolat, etc. Les rages de chocolat ne sont en fait souvent qu'un signe de carence en magnésium et B6. Combler plutôt la carence par un supplément.



L'équilibre sodium/potassium est essentiel pour le bon accomplissement des fonctions cellulaires. En hypoadrénie, il faut faire doublement attention à l'excès de potassium qui peut entraver cet équilibre. Il faut donc éviter les fruits et jus de fruits surtout le matin, afin de ne pas accroître l'hypoadrénie. De plus, si vous avez une tendance à avoir des rages de sel, commencer votre journée par un verre d'eau chaude contenant du miso. Si vous consommez un jus de fruit dans la journée, toujours y mettre une pincée de sel. Fruits à favoriser (mais pas le matin) : papaye, mangue, prune, poire, kiwi, pomme, raisin, cerise. Fruits à éviter : banane, raisin sec, datte, figue, orange, pamplemousse. ■

Composé par Valérie Filion ND.A.

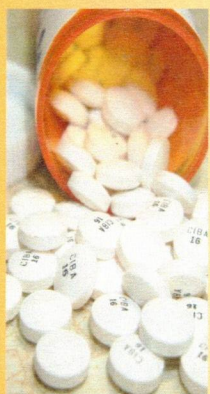
Le RITALIN

Chip, Peanuts, Popcorn, Ritalin, Prozac?

On me dit que mon enfant est dans la lune, il ne suit pas en classe, les tâches sont pénibles. La fille d'à côté est trop excitée, pas capable de rester en place et rien à faire pour sa concentration. Pas besoin d'un diagnostique, ils ont tous un TDAH ! Et ils ont la solution rapide et qui convient à tout le monde. Une petite pilule et tout rentre dans l'ordre. Tout le monde est content et on continue notre routine trop chargée. On se réveille le matin en courant, dépêche-toi à t'habiller, dépêche-toi à manger, dépêche-toi !! Vite sinon on va être en retard. Les parents de leur côté : vite les lunchs, vite l'autobus, vite la garderie, trafic pour se rendre au travail, pas le temps de manger, prends 3-4 cafés pour être capable de rester réveillé, dans les meetings... Ça commence bien la journée... mais ce n'est pas fini. Le soir ; devoir, souper, hockey, patin, soccer, baseball, rattrapage en français, aide aux devoirs, etc. Ensuite, dépêche-toi d'aller te coucher.... Car ça recommence demain !



Ensuite on leurs donne du ritalin pour les calmer ! **Ce sont des enfants !!!**



Si on revient à la base ; pour les enfants, aujourd'hui (maintenant) est le seul jour qui existe. Le moment présent est tout ce qui existe. Nous, les GRANDS (tu sais, ceux qui savent ce qui est bien), on est quand même tous sans cesse à la recherche du bien-Être. Un meilleur job, une voiture plus récente, une plus grosse télé. Pourquoi donc ? On ne cherche peut-être pas à la bonne place. Vous savez les petites phrases magiques qu'on entend partout. Savourez le moment présent ! Peut-être que les PETITS ont des choses à nous apprendre...

Est-ce que vous passez plus de temps à consommer toutes sortes de gadgets et vous créer toutes sortes de nouveaux besoins pour être plus heureux que le voisin ? Prenez du temps pour ne rien faire et contemplez le moment présent.

Nos enfants nous disent de relaxer, de prendre le temps. Prendre le temps de BIEN faire les choses vraiment importantes ; bien se nourrir, passer du temps en famille, prendre le temps d'aller en nature et contempler ce qui nous entoure, respirer l'air frais.

Les enfants qui ne cadrent pas bien dans le système scolaire n'ont pas nécessairement besoin de médicaments (DRUG) pour réussir. Les études démontrent que les colorants artificiels et agents de conservations augmentent l'hyperactivité. Une alimentation pauvre contribue au manque d'attention. Donc prendre le temps d'analyser l'alimentation de nos enfants avant de passer à la prescription, serait quand même très recommandable. Encore une fois, il faut prendre le temps de le faire.

Il y a pleins d'autres facteurs qui peuvent être analysés avant d'accepter les diagnostics trop faciles. La routine peut-être trop chargée, le bruit constant dans la maison (on a tous besoin de temps de détente... pas juste quand on dort), les sports (c'est important de bouger mais soyons pas trop excessif et exigeant), suffisamment de sommeil, une atmosphère familiale d'amour et d'écoute, etc.

Êtes-vous prêt à prendre la décision de prendre le temps d'aider votre enfant... un enfant.

Nos enfants sont notre future génération, ceux qui prendront les décisions... Prenons le temps d'enseigner ce qui compte vraiment l'AMOUR. ■



(voir page 18 - L'autisme n'est pas irréversible)

Réflexion sur un vécu par Eve-Lyne Rouleau

La radiesthésie

« La radiesthésie, anciennement sorcellerie, est (selon la définition de l'abbé Bouly) la croyance en la faculté de découvrir, grâce au pendule ou à la baguette, ce qui est caché aux facultés normales mais dont l'existence est réelle ou imaginaire. Le radiesthésiste permettrait de découvrir des sources, retrouver un objet perdu ou une personne disparue, établir un diagnostic médical, déterminer la profondeur d'un puits, etc. On doit le mot "radiesthésie" aux abbés Bouly et Bayard. Ce mot est composé du mot latin radius, qui signifie « rayon » et du mot grec aisthêsis qui veut dire « sensibilité ».

Tiré de la formation de radiesthésie

Les accessoires les plus couramment utilisés en radiesthésie sont: le pendule, les baguettes de cuivre, de nylon ou les célèbres baguettes taillées dans une branche de noisetier. Pourquoi me direz-vous le noisetier précisément ? La raison est très simple, c'est que naturellement le noisetier adore l'eau pour vivre!!! Même l'antenne de Lecher fait partie de cette science. Et n'oublions pas un outil fort important pour nous Maître Reiki, notre main...

L'outil n'est qu'un outil, le but de cette science est d'utiliser le flux d'énergie à l'intérieur de nous pour prédire ou trouver quelqu'un ou quelque chose. Il suffit de programmer nos baguettes, notre pendule, notre cristal et notre main à nous guider dans telle situation.

Important à savoir pour l'utilisation de votre pendule ou de votre main est de bien faire votre programmation tous les matins et de se baser toujours sur une réponse positive, c'est-à-dire le OUI. Chaque matin, demandez à votre pendule de vous démontrer un OUI. (Habituellement il vous montre un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, mais un matin il est possible que vous vous sentiez un peu mélangé et votre pendule peut, à ce moment-là vous montrer un balancement de gauche à droite et c'est aussi correcte).

Travailler avec le pendule, est un excellent exercice pour la confiance en soi et le lâcher prise. Car il est fortement déconseillé de poser la même question de différente manière, car vous prouvez au pendule (donc à vous-mêmes) que vous n'avez pas confiance en lui (en vous).

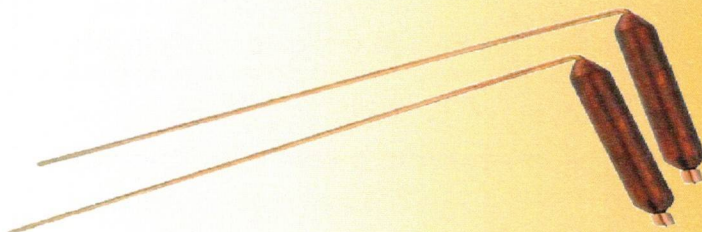
Il est fort intéressant de travailler avec ces énergies pour différentes situations. Je vous propose un exercice amusant à réaliser seul ou en famille, avec un pendule.

Allez à l'extérieur, placer deux cordes de différentes couleurs sur le sol à 2 mètres d'intervalle chacune. Éloignez-vous de quelques mètres des cordes et rapprochez-vous tranquillement en tenant votre pendule dans votre main dominante (en le tenant soigneusement, le poing léger, non rigide, le pendule doit être à environ 10 cm de l'endroit d'où vous le tenez.) Dans votre tête demandez au pendule de vous indiquer où est la première corde et vous verrez. Ensuite, vous savez la couleur des cordes et bien demandez au pendule de vous diriger vers la corde de la couleur X. Les questions simples et précises sont importantes dans toutes vos demandes.■

Au plaisir, Josée DesRoches

Et vous, que faites-vous avec votre pendule intérieur ?

Le comité exécutif



LA TROUSSE DE SECOURS...

Nous avons tous besoin d'une trousse de secours dont le contenu est le suivant: De lunettes, d'un élastique, d'un pansement, d'un crayon, de fil, de la gomme, d'un bisou en chocolat, d'un sachet de thé.

Vous vous demandez certainement à quoi serviront tous ces ingrédients ! **Êtes-vous prêts?**

Les LUNETTES... sont pour voir et apprécier toutes les qualités des gens qui nous entourent.

L'ÉLASTIQUE... pour se rappeler d'être flexible lorsque les gens ou les choses ne sont pas comme nous l'aurions souhaité.

Le PANSEMENT... pour guérir ces sentiments blessés, tant les nôtres que ceux des autres.

Le CRAYON... pour noter tout ce qui nous arrive de bon au quotidien (et Dieu seul sait qu'il y en a beaucoup à écrire).

La GOMME... pour se rappeler que chacun de nous commet des erreurs et que nous avons l'occasion de les effacer.

Le FIL ... pour attacher les personnes qui sont réellement importantes dans notre vie et que le quotidien peut faire oublier.

Le BISOU AU CHOCOLAT... pour nous rappeler que tout le monde a besoin d'un bisou, d'un câlin et d'un mot tendre chaque jour.

Et finalement **le SACHET DE THÉ...**

Pour qu'à la fin de la journée l'on puisse se reposer, se relaxer et réfléchir. Peut-être que pour le monde tu es juste QUELQU'UN. Mais...sûrement que tu es LE MONDE pour QUELQU'UN. Que cette trousse puisse rester à votre portée en cas de besoin! ■

Proposé par Patrick Loret



Citations... sur la santé



« Lorsque le suicide ne guérit pas de la vie, il guérit de la mort volontaire. »

Honoré de Balzac

« Rien de plus difficile de se guérir de la bonne opinion de soi-même. »

Baltasar Gracian



« Plus le corps est faible plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. »

Jean-Jacques Rousseau

« La maladie c'est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme. »

Carl Gustav Jung





C'est au carrefour des routes maritimes de la Méditerranée que s'égrènent les petites îles de l'archipel maltais : latinité au nord, arabité au sud. Chaque civilisation méditerranéenne a laissé à Malte son empreinte. De vieilles habitudes latines, une culture européenne bien ancrée, le verbe haut et la patience des Orientaux se marient avec la rigueur anglo-saxonne, héritage de près de 150 ans d'Empire britannique.

Avec son adhésion à l'Union européenne, Malte, le plus petit pays d'Europe, renoue avec sa longue histoire et retrouve sa place dans le concert des nations. Ce processus de transition signifie ouverture au monde, essor économique et modernité, mais pas perte de son identité insulaire.

Les amoureux de tous âges viennent admirer La Valette ou Mdina, passionnantes cités d'art si bien conservées, où chaque monument porte la marque chevaleresque. Les petites routes mènent aux plus vieux temples mégalithiques du monde méditerranéen. Et puis, dans chaque village, les fanfares locales (filharmonica ou band's club) possèdent toutes un petit bar modeste, où il fait bon prendre l'apéritif. ■

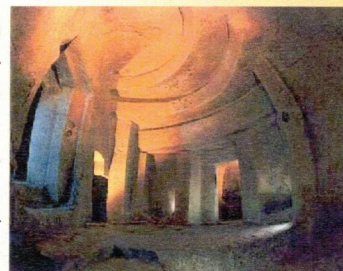


L'Hypogéum

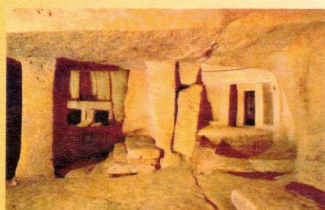


L'Hypogéum dans le district d'Hal Saflieni de Paola est un temple\tombeau sous-terrain très élaboré qui est utilisé pour les activités de rituels et d'enterrements communautaires par le peuple néolithique de Malte.

Le labyrinthe a 3 étages composés, de 33 chambres, escaliers, passages et fut taillé dans la pierre de calcaire avec des outils spéciaux. Le projet a commencé au début du 4^{ème} millénaire et fut continuellement agrandi jusqu'en 2500 avant J.-C.



Les principales chambres de rituels de 5,25m sous la surface du sol furent soigneusement sculptées pour ressembler aux intérieurs complexes d'un immense temple de grosse pierre. À l'intérieur de ces espaces élégants, des cérémonies eurent lieu pour honorer les mystères cycliques de la vie, de la mort et de la régénérescence, créant une continuité entre la communauté vivante et l'environnement des ancêtres.

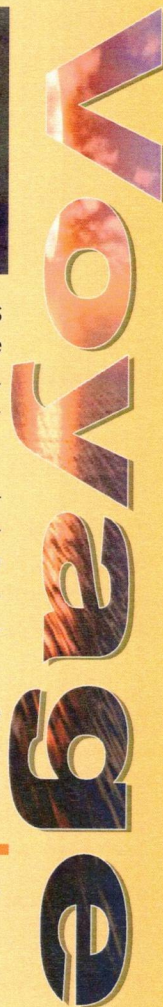


Le concept du tombeau était un symbole du sein de la mère pour la renaissance, très étendu à travers le monde Méditerranéen. Dans l'Hypogéum, les morts étaient enterrés dans des chambres remplies de terre rouge. Après un certain temps, les os étaient recueillis et placés ensemble dans des niches. On trouva des squelettes de quelque 7000 personnes.

La renaissance est symbolisée par des pièces en forme d'œuf, l'utilisation d'un rouge ocre (tel le sang de vie) et des spirales rouges courbées à l'intérieur. Des sculptures de dames dormantes, trouvées à l'intérieur du temple, laissent croire en la pratique d'un rituel d'incubation, amenant à la guérison et à la renaissance spirituelle.

À la suite de toutes ces explications vous comprendrez l'utilisation de cet environnement pour l'enregistrement du CD de Jennifer Berezan - Returning, proposé en page 19. ■

Proposé Marie-Louise Poulin et traduit par Constance Dionne



Communiquer avec les arbres...

L'ARBRE DE L'UNI VERT

Il représente la force et même la tempérance. L'arbre est toujours présent dans nos vies, peu importe dans quelle région vous vous situez. Il ne s'agit pas que d'un signe de la flore mais bel et bien le signe d'une communauté bien vivante, telle que la nôtre.

Sur cette terre, les arbres s'alignent et ont le pouvoir de communiquer entre eux afin d'aider à l'équilibre de ce monde. Nous ignorons combien son pouvoir est grand et comment l'utiliser. Voici enfin dévoilé la façon de communiquer avec les arbres.

La main gauche sur votre cœur et la droite devant vous comme un pendule; en vous promenant dans une forêt, laissez vous guider et attirer vers un arbre. Vous sentirez l'énergie de l'arbre vous guider vers lui.

Une fois votre arbre choisi, prenez quelques instants pour entrer en contact avec lui, avec son énergie.

Dès que vous en ressentez le moment faites le tour de l'arbre et toujours avec votre main droite trouvez le cœur de l'arbre.

Aussitôt son centre trouvé, appuyez votre cœur contre le sien et écoutez.

Eh oui, c'est bel et bien le battement de son cœur...Maintenant, offrez à cet arbre vos peurs, vos doutes, vos peines, vos douleurs et même vos joies, votre Amour. Imaginez, la quantité d'arbre à travers cette planète, qui communique ensemble et transmute vos demandes à l'Uni Vert... S'agit-il de Zéro Limite !!! En passant, c'est l'Arbre qui vous a choisi... ■

Proposé par Josée DesRoches



Chêne ou bambou?

UN APPEL D'AMOUR POUR SOI...

Qui prétend que le bambou est plus beau que le chêne ou le chêne plus précieux que le bambou? Croyez-vous que le chêne souhaite être creux comme le bambou? Ou que le bambou soit jaloux du chêne parce que ce dernier est plus grand et que ses feuilles changent de couleur en automne? L'idée que le chêne et le bambou puisse se comparer entre eux est grotesque. Comparer est une habitude humaine...

Regardons la vérité en face. Il y aura toujours des gens plus beaux, plus doués, plus forts, plus intelligents ou apparemment plus heureux que vous. Inversement, il y en aura toujours qui seront moins privilégiés que vous dans ces différents domaines. La voie pour savoir qui vous êtes n'est pas celle de la comparaison. Voyez plutôt si vous accomplissez vos propres potentialités en y mettant toute votre bonne volonté.

La comparaison génère les sentiments d'infériorité et de supériorité. Quand vous ne comparez pas, tout cela disparaît. Alors, vous existez, vous êtes simplement là. Que vous soyez une broussaille ou un grand arbre n'a pas d'importance: **vous êtes vous-mêmes**. Et l'existence vous veut tel que vous êtes. Un brin d'herbe est aussi nécessaire que l'astre le plus majestueux. Sans ce brin d'herbe, la divine nature serait amoindrie. L'appel du coucou est aussi précieux que les paroles d'un bouddha. Le monde serait appauvri si le coucou n'existait pas.

Regardez autour de vous. Tout est nécessaire, tout a sa place. L'existence est une unité organique. Personne n'est en haut, personne n'est en bas. Personne n'est supérieur, personne n'est inférieur. Tout le monde est incomparablement unique. ■

Osho Rajneesh, proposé par Sylvie Long

Êtes-vous prêts à chat...

LA MISSION DES CHATS

La plupart des gens pensent que les chats ne font rien, sont paresseux et qu'ils ne font que manger et dormir. La vérité est toute autre !

Saviez-vous que les chats ont une mission dans notre vie ? Vous êtes vous déjà demandé pourquoi tant de gens ont des chats de nos jours, bien plus que le nombre de personnes ayant des chiens ? Voici quelques données que vous devez connaître sur la vie secrète des chats.

Tous les chats ont le pouvoir de supprimer les énergies négatives accumulées dans notre corps. Quand nous dormons, ils absorbent ces énergies. S'il y a plusieurs personnes dans une famille, et seulement un chat, il peut absorber à lui seul la quantité excessive d'énergie négative produite par plusieurs personnes. Quand ils dorment, le corps des chats se libère de la négativité qu'il a éliminée en nous et qu'il a pris sur lui.....c'est en grande partie pour cette raison qu'ils dorment beaucoup, ils se purgent....

Les chats sont des guérisseurs...

C'est bien d'avoir plus d'un chat à la maison afin que la charge soit répartie entre eux. Ils nous protègent également pendant la nuit afin qu'aucun esprit indésirable ne vienne parasiter notre maison pendant que nous dormons. C'est une des raisons pour laquelle ils viennent dormir à nos côtés sur notre lit. Si quelqu'un vient à la maison et que les chats sentent que cette personne est malveillante,

les chats nous entourent afin de nous mettre en garde et nous protéger. . Quand mes chats ont commencé à faire cela, je ne comprenais pas pourquoi ils restaient collés à moi. J'ai appris plus tard qu'ils cherchaient à me protéger.

Depuis, lorsque je reçois de la visite, je suis attentive à la réaction de mes chats pour voir ce qu'ils vont faire. S'ils restent tranquilles et laissent faire l'invité, je sais alors que je peux être en confiance. Si un chat errant entre dans votre maison et qu'il l'adopte comme étant sa maison, c'est parce que vous avez besoin d'un chat à ce moment particulier de votre vie. Les chats errants se portent volontaires pour vous venir en aide. Ils ont quelque chose à vous apporter.....Il n'y a pas de hasard...



À l'époque de l'Atlantide, les guérisseurs utilisaient des cristaux dans leur travail. Les cristaux étaient utilisés comme canaux d'énergie pour la guérison. Ce que font un peu les chats à leur façon... Les chats sont d'adorables créatures et aiment leurs maîtres par-dessus tout, même s'ils ont une façon différente d'aimer ...mais qui est toute aussi profonde et vraie. Ils sont des grands amis et des bons compagnons de vie ! Ils sont doux, affectueux et fidèles pour peu qu'on les respecte ! Souvenez-vous...ne chassez pas un chat qui croise votre chemin....il porte un message précis à un moment particulier de votre vie....sachez l'observer et être à son écoute, il recèle des trésors cachés qui vous sont destinés même si vous ne le comprenez pas toujours tout de suite....■

Proposé par Mona Hachey Arseneau



Conférencière, écrivain, nous avons eu le plaisir de la recevoir en septembre dernier lors de la réunion annuelle de l'A.R.U. Pour ceux qui n'ont pu être présent, je lui ai demandé de nous écrire un petit texte. Ce qu'elle a fait avec la plus grande gentillesse. Donc je vous laisse découvrir ce qu'elle a à nous transmettre.

Choisir ses parents: mythe ou réalité?

Q uoi? Choisir ses parents! J'entends déjà plusieurs... Plusieurs ont envie de dire : « Si j'avais choisi mes parents, ça ne seraient sûrement pas ceux-là ou à tout le moins, ils seraient bien différents... »

Avec nos yeux humains, lorsque nous envisageons les parents idéaux, nous les imaginons en fonction des manques que nous avons, des désirs inassouvis d'amour, de compassion et d'écoute qui nous habitent. Cependant, les yeux de l'âme voient cette question d'un autre angle.

L'âme vient sur Terre pour apprendre toutes les formes d'amour, de joie et de paix. Elle aspire à découvrir consciemment des facettes d'elle-même qu'elle n'a pas encore commencées ou terminées d'explorer dans une autre incarnation.

Sur Terre, que se passe-t-il lorsque nous désirons apprendre quelque chose d'important? Nous cherchons la meilleure école qui puisse nous offrir les enseignements recherchés. L'âme fera exactement la même chose en s'incarnant. Elle cherche le meilleur contexte géographique, économique, politique, familial, social et religieux pour apprendre les leçons qu'elle a choisies.

Une fois bien installés dans notre école «familiale», comme tout bon élève, nous espérons que les professeurs seront les plus «cools» du monde, qu'ils ne nous donneront jamais de devoirs ni de leçons, qu'ils seront toujours contents de nous et qu'ils nous donneront les meilleurs notes qui soient. Or, la vie nous a appris qu'un bon professeur n'est pas celui qui n'exige rien de ses élèves. Au contraire, c'est celui qui le force à développer son plein potentiel.

En choisissant sa famille, l'âme est consciente que cette dernière saura l'aider à développer toutes les forces dont elle aura besoin pour apprendre les enseignements qu'elle veut explorer. C'est grâce à ce que sont nos parents, à ce qu'ils nous ont transmis ou omis de nous transmettre que nous sommes aujourd'hui qui nous sommes. C'est pour cela que notre âme les a choisis. Tout comme les examens et les contrôles de l'école sont nécessaires, toutes les actions de nos parents nous forment et nous élèvent. Sans elles, nous ne développerions pas certaines forces, certaines capacités, certaines aptitudes essentielles à notre passage sur Terre. Oui, nous choisissons nos parents, car, derrière les apparences trop souvent trompeuses, ils nous aident vraiment à développer notre potentiel et plus nous en sommes conscients, plus nous voyons la richesse de ce qu'ils nous ont offert.

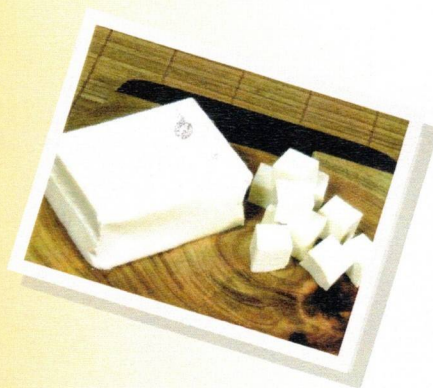
Êtes-vous prêts à envisager cette possibilité et surtout à voir tout ce que vos parents et votre famille vous ont légué comme précieux héritage? ■

Pour tous renseignements complémentaires vous pouvez consulter son site Internet: www.sylvieouellet.ca



Martin Girard - Shoot Studio

Composé à notre demande par Sylvie Ouellet



MON TOFU DE RÊVE ASIATIQUE



Temps de préparation : dépend de votre rapidité, mais environ 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 6 à 8 portions selon appétit et accompagnements.

Ingrédients :

- 900 grammes de tofu ferme (bio de préférence ou sans OGM)
- 2 tasses d'eau pure
- 2 échalotes (oignons verts)
- 2 c. soupe de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail pressées
- 12 c. à soupe de sauce pour pâtes Marinara (ex : Classico, Paul Newman)
- ½ tasse de beurre d'arachides naturel (crèmeux)
- ¼ tasse de tamari
- 2 c. à soupe de jus de lime ou citron
- 2 c. à soupe de Tabasco (1 pour les plus fragiles☺)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de sésame

1. Couper le tofu en dés d'environ 1,5cm par 1,5cm et déposer les cubes dans une casserole suffisamment grande pour l'accueillir avec la sauce qui suivra.
2. Mettre tous les autres ingrédients dans un mélangeur (« blender » en bon québécois) et liquéfier.
3. Verser la sauce ainsi obtenue, sur le tofu, dans la casserole. Elle devrait normalement recouvrir le tofu.
4. Porter à ébullition, réduire ensuite le feu et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.

Accompagner d'une bonne variété de légumes et de vermicelle de riz, de millet ou de quinoa.

Inventé par Valérie Filion

爱樂祿壽福爱

C'est Quoi le virtuel?

Un jour, je suis rentré dans un resto et j'avais très faim...J'ai donc choisi une table discrète de manière à rester seul à réfléchir sur mon travail. J'ai commandé du saumon avec salade et de l'eau en essayant de garder mon régime.

Dans l'attente, j'ai commencé à travailler avec mon notebook et au même moment, je fus surpris de la voix qui venait de derrière...

« Monsieur, vous me donneriez un petit sou ? »

- Je n'en ai pas mon petit...

« Mais seulement un petit sou pour un petit bout de pain ... »

Ma boîte était pleine de messages électroniques avec une belle musique qui me faisait rêver de Londres.

« Monsieur, demandez SVP qu'on me rajoute du beurre et du fromage sur le bout de mon pain! »

Je me rendis compte que le gamin était encore à mes côtés .

- OK! Mais après tu me laisses la paix, j'ai du boulot.

Mon plat arrive et je demande au sommelier d'apporter un sandwich au petit mais le sommelier me demande si je voulais que l'on sorte l'enfant du resto. Ma conscience me disait le contraire et j'ai fini par lui dire:

- Laissez- le et apportez- lui quelque chose de mieux à manger.

Alors le gamin a pris place devant moi et me demanda:

« Monsieur, vous faites quoi ? »

- Je lis mes e-mails.

« C'est quoi les e-mails ? »

- Ce sont des messages envoyés par une personne via Internet.

Je savais qu'il n'avait pas compris et pour éviter une autre demande je lui ai dit:

- C'est comme si c'était une lettre, mais envoyée par Internet

« Monsieur, vous avez Internet ? »

- Oui, c'est important dans ce monde aujourd'hui

« Et c'est quoi Internet ? »

- C'est une place dans l'ordinateur où on écoute de la musique, on fait des recherches, on apprend à travailler, on partage et beaucoup d'autres choses mais dans un monde virtuel.

Suite....

« C'est quoi le virtuel ? »

Je décide donc de lui donner une réponse sachant qu'il ne comprendrait pas, mais pour qu'il me laisse finir de manger tranquille.

- Virtuel, c'est quelque chose que nous imaginons, quelque chose que nous ne pouvons pas toucher. Un lieu que nous créons au gré de nos fantaisies. On transforme le monde en ce que nous rêvons.

« Chouette... j'aimerais moi aussi ! »

- Tu as compris mon petit ???

« Oui, Monsieur, je vis moi aussi dans ce monde virtuel. »

- Et toi tu as un ordinateur?

« Non, mais mon monde est aussi comme le système virtuel.

Ma maman passe la journée dans la ville, elle arrive tard le soir et souvent je ne la vois pas.

Moi, je m'occupe de mon petit frère qui pleure toujours, il a faim et je lui donne de l'eau de manière qu'il pense que c'est du bouillon.

Ma grande sœur sort toute la journée me disant qu'elle va vendre son corps, mais je ne comprends pas Le soir elle rentre avec son corps

Mon père est en prison depuis longtemps.

Et j'imagine la famille réunie à la maison avec beaucoup de manger et des jeux à Noël et moi qui étudie pour devenir un grand docteur un jour. »

« Ça c'est virtuel, Monsieur ? »

J'ai éteint mon notebook avant que mes larmes tombent sur le clavier. J'ai attendu que le gamin termine de manger, j'ai payé et laissé le reste pour le petit. Il m'a récompensé avec un très beau sourire et un grand

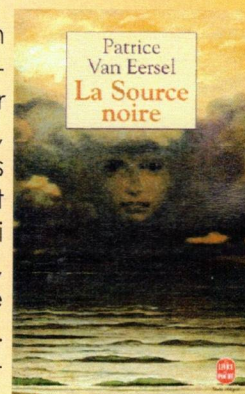
« MERCI MONSIEUR vous êtes un Maître. »

Là j'ai eu la démonstration de virtualité insensée dont on vit chaque jour entouré par une cruelle réalité et souvent faisant semblant de ne pas la voir ... ■

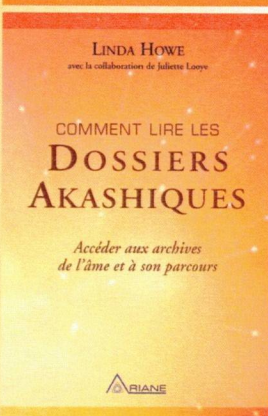
Proposé par Patrick Loret



De la mort, nous avons tout oublié, tout ce que notre culture avait érigé en sagesse. Même la science est devenue ignorante. Tellement que des savants tirent la sonnette d'alarme. Il faut, disent-ils, réhabiliter l'agonie, écouter les mourants, étudier ce passage aussi capital que la naissance. Psychiatres, cardiologues, chirurgiens, biologistes et physiciens, dans les laboratoires les plus sophistiqués des États-Unis, d'Europe, mais encore en Inde et partout dans le monde, analysent, sondent, interrogent la mort, ou du moins ceux qui ont frôlé la mort, collectionnent leurs écrits, examinent leurs témoignages, confrontent leurs expériences... Et l'on découvre que la mort cacherait une clarté à l'éblouissante beauté, pleine de vie, pourrait-on dire. La source noire. Aux portes de la mort, c'est une nouvelle approche de la vie, de la connaissance, de la mémoire... La Source noire, un livre fascinant et plein d'espoir. ■



Suggéré par Patrick Loret



Imaginez découvrir la vérité de qui vous êtes vraiment et ainsi arriver à l'apprécier pleinement... vivant chaque instant totalement satisfait de votre vie. Imaginez demeurer calme et solide devant les défis importants de la vie. Maintenant, vous pouvez apprendre à le faire grâce à la sagesse et à l'énergie de guérison des dossiers akashiques.

Depuis des millénaires, des mystiques, des maîtres spirituels et des sages de diverses traditions du monde ont lu les Dossiers akashiques, des archives dynamiques qui renferment de l'information sur chaque âme et son parcours. Jadis réservée à quelques initiés doués, cette source infinie de sagesse et d'énergie de guérison est aujourd'hui présentée aux lecteurs qui cherchent des réponses à toutes sortes de questions : Comment me libérer à jamais de mon passé ? Quelles sont mes raisons de vivre ? En publiant

Comment lire les dossiers akashiques, la guérisseuse et enseignante Linda Howe offre le premier livre du genre permettant de parcourir ces éternels «dossiers de l'âme». Puisant à même une quinzaine d'années d'expérience ayant trait aux dossiers akashiques, et tirant parti de son approche unique, Linda enseigne le Processus de prière d'entrée, un mot de passe efficace qui donne accès aux dossiers, que vous les lisiez pour vous-même, pour d'autres ou pour votre animal de compagnie. «Le moment est venu d'assumer notre propre autorité spirituelle en accédant directement à cette source éclairante», explique l'auteure. ■

Suggéré par Josée DesRoches

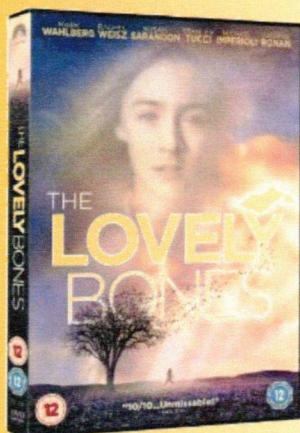
Dans ce récit d'une rare authenticité, Évelyne Claessens raconte comment son fils William a été diagnostiqué autiste et son combat pour le mener à la guérison

L'auteure Évelyne Claessens est enseignante et comédienne. Elle est la mère de deux jeunes enfants, dont William qui fut diagnostiqué autiste. Son livre foisonne de conseils judicieux qu'elle donne aux parents d'enfants autistes à partir de son expérience et constitue un message d'espoir.

Depuis la guérison de l'autisme de son fils, Évelyne Claessens a entrepris des recherches approfondies et a découvert des faits qu'elle partage avec ses lecteurs. Elle est maintenant conseillère pour d'autres parents d'enfants autistes, ainsi que conférencière. ■



Suggéré par Nicole Rouillard



LOVELY BONES

Synopsis : L'histoire d'une jeune fille assassinée qui, depuis l'au-delà, observe sa famille sous le choc de sa disparition et surveille son meurtrier, ainsi que la progression de l'enquête...

Date de sortie cinéma : 10 février 2010

Date de sortie DVD : 15 juin 2010

Réalisation: Peter Jackson

Long-métrage américain , britannique , néo-zélandais .

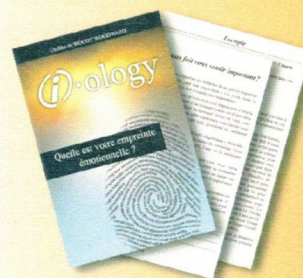
Genre : Drame , Fantastique

Durée : 02h08min

Suggéré par Josée Desroches

I- OLOGY

Woody Woodward a quitté l'école à 16 ans, est devenu millionnaire à 26 ans et s'est retrouvé sans le sou à 27 ans. Cinq années après avoir frôlé la faillite, il a bâti de toutes pièces une entreprise de 30 millions de dollars qui œuvre dans les domaines de l'immobilier et du prêt hypothécaire. Non seulement a-t-il retrouvé la prospérité financière, mais il est devenu un auteur de 7 livres, un réalisateur de film et un conférencier de renom. Son livre, *Millionnaire Drop-outs*, s'est récemment retrouvé sur la liste du Forbes Book Club.



M. Woodward est le créateur de la loi de l'importance. C'est la loi de l'importance qui dicte le comportement humain en permettant de préciser les éléments qui procurent un sentiment d'importance. La loi de l'importance est une des techniques de pointe retenues par les Nations unies pour l'aider à atteindre ses objectifs pour le millénaire. M. Woodward est le mentor personnel de plusieurs personnalités d'Hollywood et du monde des affaires. Il a travaillé en Chine, en Thaïlande, en Inde et en Europe ainsi qu'en Amérique du Nord.

Suggéré par Lynda Cloutier

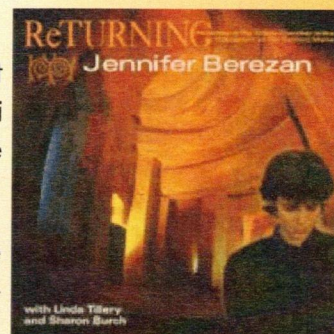
DVD - Film-CD

Musique

Jennifer Berezan - Returning

En janvier, 1999 Jennifer Berezan et un groupe de musiciens sont retournés à Malte et ont enregistré la plus grande partie de cet album dans la chambre Oracle ainsi nommée pour son acoustique phénoménale. Son plafond en ogive est décoré d'une façon grandiose, avec des formes serpentine tel l'Arbre de Vie.

Quand la voix humaine passe à travers une ouverture spéciale, l'Hypogéum résonne comme un instrument sensible. Le son extraordinaire, entendu dans la noirceur sacrée, fait l'écho de la voix des ancêtres qui sont revenus vers la Mère de nous tous



Suggérée par Josée Desroches

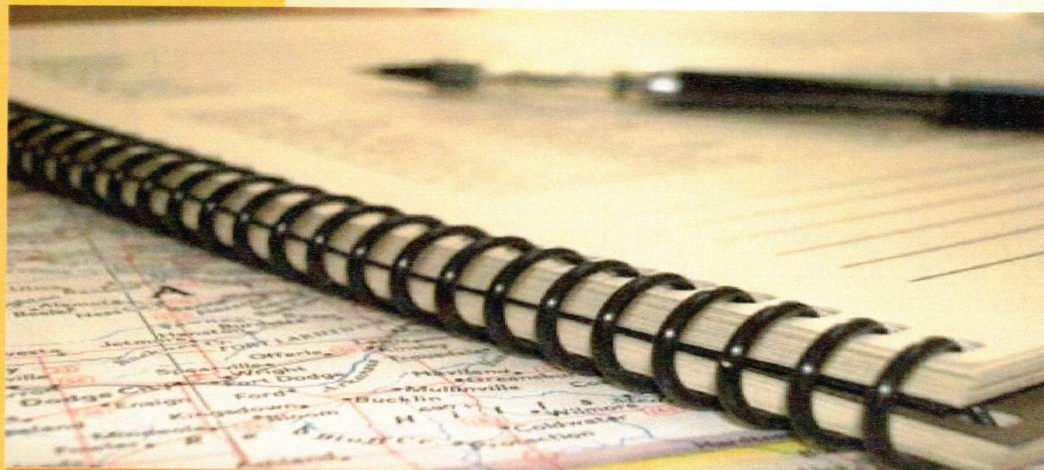


- Josée DesRoches
- Valérie Fillion
- Eve-Lyne Rouleau
- Carol Roy

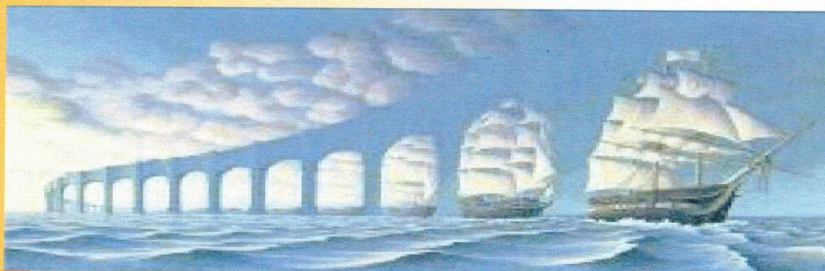
.J'en profite donc pour remercier l'équipe du journal:

Je ne voudrais pas oublier non plus toutes celles et ceux qui nous ont fait parvenir des idées, des articles, des réflexions, des poèmes, etc.... Encore une fois nous n'avons pas pu tout mettre, mais c'est toujours gardé dans les archives. Alors à vous tous encore merci pour votre participation.■

Sylvie Ouellet



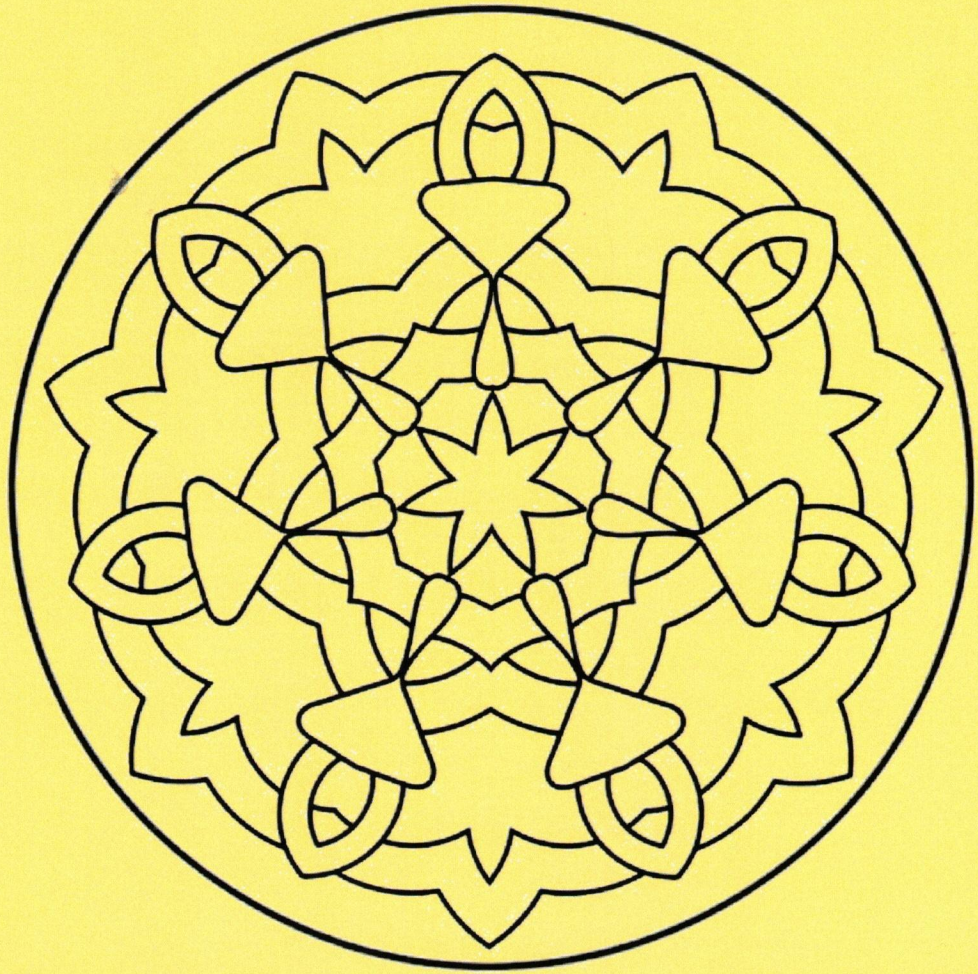
Patrick Loret



Page 20

Mandala : Êtes vous prêts?

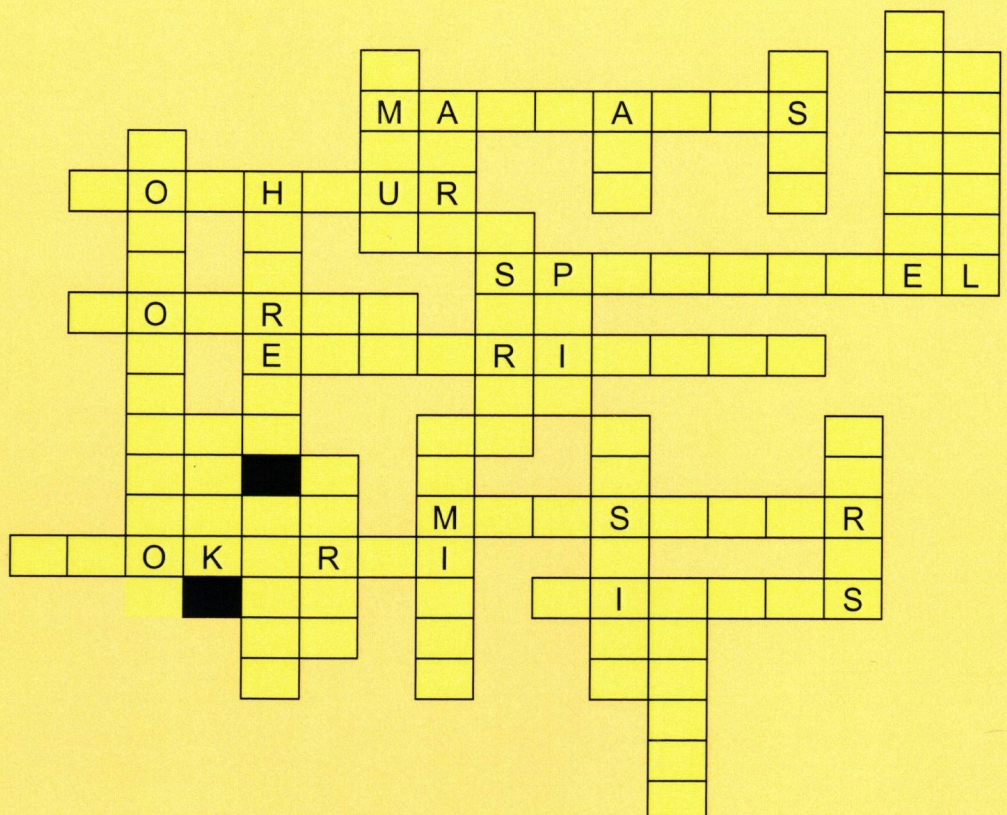
Jeux et détente

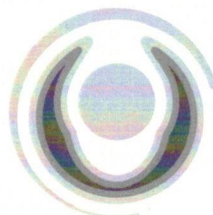


Acrostiche par Carol Roy

Ame
Amour
Astral
Aura
Bonheur
Chokurei
Corps
Divins
Esprit
Expérience
Force
Guide
Heureux

Hooponopono
Lumière
Mandalas
Messager
Mission
Paix
Reiki
Source
Spirituel
Usui
Violet
Volonté





A·R·U

ALLIANCE REIKI UNIVERSEL INC.