

LE MESSAGER

Une fenêtre ouverte sur la lumière

靈氣

Édition Juin 2011

Pensees et trucs
Mettez de la joie dans vos cellules

Rêves ou réalités
Bain voyons...J'élimine...

Travailleurs de lumière
Cultures

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

Patrick Loret

1 LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Marie-Ange Michaud

2 PENSEES ET TRUCS

Josée Des Roches

4 METTEZ DE LA JOIE DANS VOS CELLULES

Valérie Filion

6 TRAVAILLEUR DE LUMIÈRES

Carol Roy

8 RÊVES OU RÉALITÉS

Josée Des Roches

10 BAIN VOYONS... J'ÉLIMINE...

Valérie Filion

13 CULTURES

L'équipe du Journal



靈氣

ÉDITORIAL

Au-delà des continents, ils conduisent la danse à travers l'univers pour, effacer les guerres, éloigner la misère, supprimer la souffrance. Ils sont les enfants du nouveau monde. Les enfants pures et toute innocence, les enfants guides, les enfants de l'avenir. Ils enveloppent le monde entre douceur et bonheur, le couvre d'un Voile, de Respect, de Liberté, d'Égalité, d'Amour et de Paix, pour une humanité éternelle...

Extrait ALM insufflateur d'Amour et de Paix. 24/04/11

Il est sûrement le temps de penser à nos enfants.

C'est eux qui formeront le nouveau monde, mais si on fait pas un peu plus attention, ils vont avoir beaucoup plus de travail pour le remettre en état. Ce n'est pas seulement, de la pollution ou du trou dans la couche d'ozone dont on doit se préoccuper, mais aussi leur transmettre, l'amour de soi et du prochain. Il ne se passe pas une journée ou je ne dis pas à ma fille que je l'aime. Et combien de fois je l'entends me dire : « Papa, je t'aime... » C'est juste ces mots qui sont importants. Car ils sont gravés pour toujours dans leur cœur...

Patrick Loret



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour, famille d'Artisans de Lumière!!!!

Que ça bouge...! Quel merveilleux mouvement se passe sur la terre! Et oui, il y a de la turbulence dans tout ce qui est vivant.

Voici ce que j'ai compris de l'enseignement que j'ai reçu et j'ai le goût de vous le partager, afin d'être plus conscient de notre choix de vie.

Il y a maintenant deux grandes énergies qui habitent les humains; soit **l'énergie contractée** et **l'énergie d'expansion**. Il y a des êtres qui vivent avec la colère, le jugement, la critique, la peur, l'angoisse, le doute etc...(tout ce qui est lourd) donc l'oppression, la rigidité, l'agressivité etc... Il y a ceux qui créent la joie, le plaisir de vivre, la confiance, la douceur, la souplesse, l'amour inconditionnel, enfin tout ce qui est lumière.

Voici une petite histoire qui explique ce que l'énergie contractée fait : Imaginez une jeune pousse qui sort de la terre, toute fragile et en même temps puissante puisqu'elle a écarté la terre et cherche la lumière, l'air, l'eau. Elle veut vivre et on voit même des petites feuilles sur cette jeune pousse, quelle force... Mais voici que je place ma main complètement sur elle et j'empêche la lumière et l'eau de la nourrir. Elle se contracte et perd ses forces et meurt.

Que fait-on à nos nouvelles cellules qui prennent vie à chaque instant pour nous régénérer et nous permettre de vivre en bonne santé? Quand on est dans cette énergie de contraction, nos cellules étouffent et sécrètent une toxine qui se dirige dans la lymphe et migre dans différents tissus (organe ou glandes) de notre corps. Cela explique la grande quantité de cancer et maladie auto-immune qui est en expansion sur toute la terre.

L'énergie d'expansion qui est **gaieté et rire** (guéri) reprend le contrôle de la santé de notre corps physique, émotionnel et mental. On sait aussi que le virus de la « Stacause » est guéri car on a compris que nous sommes les seuls à utiliser notre pouvoir et à s'en servir pour notre choix de vie. Quel est votre choix?

Je vous aime

Marie Ange Michaud, présidente



Pensées

LE PIÈGE DE L'ÉSOTÉRISME MODERNE

Trop de gens se lancent dans la pratique de l'ésotérisme et de l'occultisme sans avoir cherché à purifier leur monde intérieur, leurs pensées, leurs sentiments. Ils ne font que patauger dans les couches inférieures du plan astral, c'est pourquoi ils ne connaîtront jamais la réalité du monde spirituel. Même si, comme c'est parfois le cas, ils possèdent de véritables dons et pouvoirs psychiques, il faut qu'ils sachent que cela ne suffit pas. Car le monde psychique n'est pas le monde spirituel, et il ne suffit pas d'avoir un don psychique pour l'exercer correctement.

Mikhaël Aïvanhov, "Pensées quotidiennes", Prosвета, p 170

LES INTERFÉRENCES DE LA ZONE GRISE AVEC L'ÉSOTÉRISME

Maintenant que l'ésotérisme est à la mode, certaines personnes, après avoir lu quelques bouquins qu'elles ont plus ou moins bien compris, se croient capables d'ouvrir une école et d'avoir des disciples !... Est-ce qu'elles pourront vraiment les éclairer, les aider à se transformer ? Eh non, car pour pouvoir changer les êtres il faut d'abord s'être changé soi-même.

Omraan Mikhaël Aïvanhov, "Pensées quotidiennes", Prosвета, p. 160



UN PETIT PARTAGE...

À fond d'un vieux marécage, vivaient quelques larves, qui ne pouvaient comprendre pourquoi aucune du groupe ne revenait après avoir rampé le long des tiges de Lys, jusqu'à la surface de l'eau... Elles se promirent donc, l'une à l'autre, que la prochaine qui serait appelée à monter, reviendrait dire aux autres ce qui lui était arrivé. Bientôt, l'une se sentit poussée de façon irrésistible à gagner la surface. Elle se reposa un bon moment au sommet d'une feuille de Lys et subit une transformation qui fit d'elle, une magnifique libellule avec de fort jolies ailes. Elle essaya en vain de tenir sa promesse...



Volant d'un bout à l'autre du marais, elle voyait bien ses amies, en bas...

Alors, elle comprit que même si elles avaient pu la voir, elles ne l'auraient pas reconnue comme une des leurs, "Une créature si radieuse tellement elle était transformée" ...

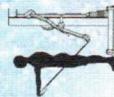
Proposée par Chantale Lachance

Je ne suis pas victime du monde que je vois. Ce que je vois autour de moi reflète ce que j'ai d'abord vu en moi. Je projette toujours sur le monde les pensées, les sensations et les attitudes qui me préoccupent. Je peux donc voir le monde différemment en modifiant mon esprit en fonction de ce que je veux voir.» - Gérald Jampolsky

Proposée par Valérie filion



Je serai comme un petit enfant qui ne pense pas à demain et qui a oublié ce qui est arrivé hier. Je resterai bien présent à mes pensées, mes émotions, mes sensations, mes actions.



EXERCICES POUR RECHARGER LE PLEXUS SOLAIRE



Les arbres constituent de véritables réservoirs de forces provenant de la fusion dans le tronc des puissantes énergies du soleil et de la terre. C'est pourquoi de tous temps et dans tous les peuples, les humains ont entretenu avec l'arbre des liens fraternels, sacrés et vivants. Ils reconnaissaient en eux un ami, un soutien, un être sans qui, ils ne pouvaient pas vivre. Ils n'étaient pas remplis de cet orgueil et de cette suffisance qui font croire aujourd'hui aux humains qu'ils sont les rois de la terre, les seuls êtres intelligents et dignes de respect.

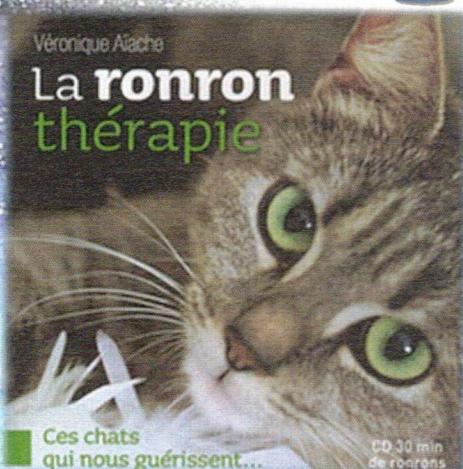


Alors, lorsque vous vous sentez démagnétisé, vidé, choisissez un grand arbre vers lequel vous vous sentez naturellement attiré. Assis ou debout, adossez-vous contre lui, la paume de votre main gauche posée sur le tronc et la droite sur votre plexus solaire. Ce dernier se situe entre le nombril et le diaphragme. Concentrez-vous alors sur l'arbre et demandez-lui avec respect et gratitude, qu'il vous donne une partie de son énergie pour que vous ayez la force d'accomplir vos tâches quotidiennes dans l'enthousiasme et la bonne humeur. Par votre main gauche, vous recevrez ses énergies et par votre main droite vous les déverserez dans votre plexus solaire qui, à son tour, les enverra vers toutes les cellules de votre corps. C'est une transfusion d'énergies, un échange vivant, une respiration sacrée.



Proposé Simone Babineau

La Ronronthérapie



Que se passe-t-il lorsqu'un chat ronronne à vos côtés ?
Il vous témoigne son affection ?
Vous fait part de sa satisfaction ?
Sollicite votre attention ?

La réponse est tout cela à la fois... et bien plus encore. A priori monocordes, les ondes émises par ce mystérieux bourdonnement propre aux félins, ont un impact bienfaiteur sur le corps et l'esprit humain.

Puissant anti-stress, régulateur de la tension artérielle, booster des défenses immunitaires, soutien psychomoteur... Le ronronnement recèle en effet de nombreuses vertus thérapeutiques, révélées dans les années 1950 par le corps médical américain.

Premier du genre, le livre **La Ronronthérapie donne les secrets de ce remède naturel** et met à la portée de tous les pouvoirs guérisseurs du ronronnement. Entre récits historiques, exercices pratiques, témoignages et photos, ce guide du mieux-vivre grâce aux chats devient le compagnon idéal des 7 à 77 ans.

Proposée par Josée Desroches

Mettre de la joie dans le corps et les cellules

Projetez votre pensée et votre conscience à l'intérieur de vous-mêmes, de votre corps. Commencez par votre tête. Essayez de percevoir ce qui s'y trouve au niveau physique et également au niveau énergétique. Vous pourrez percevoir votre cerveau et tout ce que votre tête contient. Au-delà de votre aspect physique vous pourrez apercevoir des lumières, des couleurs, ou une vie autre que vous méconnaissez.

Descendez tout doucement dans votre corps et essayez, de la même façon que pour votre tête, de percevoir vos organes. Tout d'abord vous pouvez les imaginer physiquement, car l'imagination fait partie intégrante de la pensée. Imaginez ou essayez de percevoir l'autre partie de votre corps, la partie Lumière et les couleurs.

En faisant ces investigations vous pourrez prendre conscience de votre propre énergie, de la carence en énergie de certains de vos organes et du trop-plein d'énergie d'autres organes. Vous pourrez les voir au travers de couleurs, les ressentir au travers de votre corps ou d'une façon plus subtile.

Vous allez percevoir ou imaginer, selon vos capacités de perception, une énergie qui sort de vos pieds et qui s'enfonce au plus profond de votre Terre. C'est l'énergie qui vous relie à votre Mère la Terre. Faites circuler librement toutes cette énergie de Vie, celle de vos organes, de votre sang, de vos muscles et des os que vous aurez pu percevoir. Chaque partie de votre corps génère une énergie. Pour être en parfaite santé, il faut que toutes ces énergies fonctionnent dans l'harmonie.

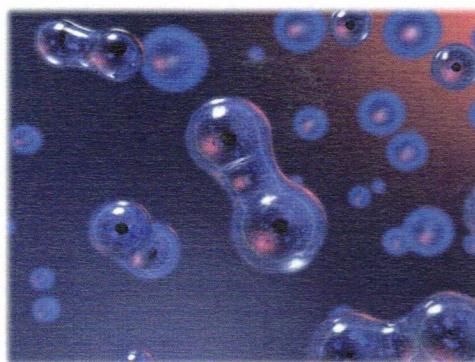
C'est beaucoup plus facile que ce

que vous imaginez de faire en sorte que ces énergies circulent en harmonie en vous.

Ce qui déstabilise les énergies des organes de votre corps, ce sont vos états émotionnels et également vos pensées inférieures. Cela cause des surcharges dans certains organes et d'autres qui sont sous-alimentés d'une certaine manière.

Essayez de ressentir la Joie de chaque organe, la Joie de votre sang qui circule librement dans votre corps, la Joie de vos muscles et de toute votre matière. Parce que si votre matière peut exprimer la souffrance et la douleur, elle sait aussi exprimer la Joie.

Quand vous dites « j'ai la joie au cœur », ce n'est pas un simple mot, vous le dites sans vous rendre compte de ce que vous dites réelle-



ment. Vous pourriez dire de la même façon 'j'ai la joie au foie, aux poumons, aux intestins ...' Bien sûr, si vous dites « j'ai la joie aux intestins » peut-être cela prêtera-t-il à sourire à ceux qui l'entendent. 'La joie au cœur' est beaucoup plus flatteur.

Chaque organe peut exprimer cette Joie, cette énergie subtile, cette légèreté, mais également cette force.

Essayez de situer avec le plus de justesse possible la partie de votre corps qui vous crée cette souffrance. C'est

Nous vous rappelons que la Joie et l'Amour vont de pair.

tout simplement que cette partie est triste. Elle n'est pas dans la Joie, mais en a besoin.

Au lieu de vous plaindre et dire « j'ai mal là », dites « telle partie de mon corps n'est pas dans la Joie, alors je vais lui donner la Joie et l'Amour. »

Il faut que vous preniez conscience que les cellules enregistrent tout ce que la pensée émet. Parfois vos cellules sont tristes elles aussi. Si vous émettez des pensées de souffrance, de tristesse, de révolte, vous imprégnez vos cellules de tout ce mal être. Il y a des cellules dans tout votre corps et tous vos organes.

Vous pouvez vous immerger de temps en temps dans cette Joie, le faire organe par organe ou globalement. Ayez conscience que chaque partie de votre corps émet la Joie ou la tristesse en fonction de vos comportements, de vos pensées et de vos émotions.

Il faudrait changer votre façon de parler de vos organes.

Au lieu de dire « j'ai mal ici » il faudrait que vous puissiez dire « cet organe est triste, alors je vais lui envoyer beaucoup de Lumière et d'Amour, beaucoup de ces énergies extraordinaires et tout rentrera dans l'ordre ».

Le seul problème que vous, humains, rencontrez, c'est le barrage de votre mental, de votre intellect. Votre intel-



Je rechercherai le beau, le bien et le bon en toutes choses. Dès qu'une idée sombre me traversera l'esprit, je la remplacerai rapidement par une pensée de gratitude envers toutes les richesses présentes dans ma vie.

lect vous dit « c'est trop facile, cela ne peut pas exister » et nous vous disons : La Vie est beaucoup plus simple que vous ne le pensez, il n'y a que les humains qui se la compliquent.

Vous avez tous un immense pouvoir et vous ne savez pas vous en servir. Vous avez un corps extraordinaire et vous l'ignorez. Si vous arrivez à mettre suffisamment d'Amour dans vos cellules et vos organes, vous les régénérerez et freinerez ce que vous appelez le vieillissement.

Le problème des êtres humains est qu'ils ont été enseignés à l'envers. On leur a inculqué depuis pratiquement le moment où ils ont commencé à comprendre qu'il y a des choses inéluctables comme le vieillissement et la fin du corps de matière. Nous disons qu'il n'y a rien d'inéluctable, tout est simplement fonction des impulsions que vous donnez à votre corps et de la conscience que vous avez de la fragilité de ce corps.

Il y a des êtres qui parcourent depuis des siècles et des millénaires ce monde de troisième dimension. Ils savent régénérer totalement leur corps et leurs cellules. Ils le font avec la Lumière et l'Amour. Ils ne le font pas avec la Joie car au niveau où ils

en sont, la Joie est en eux en permanence.

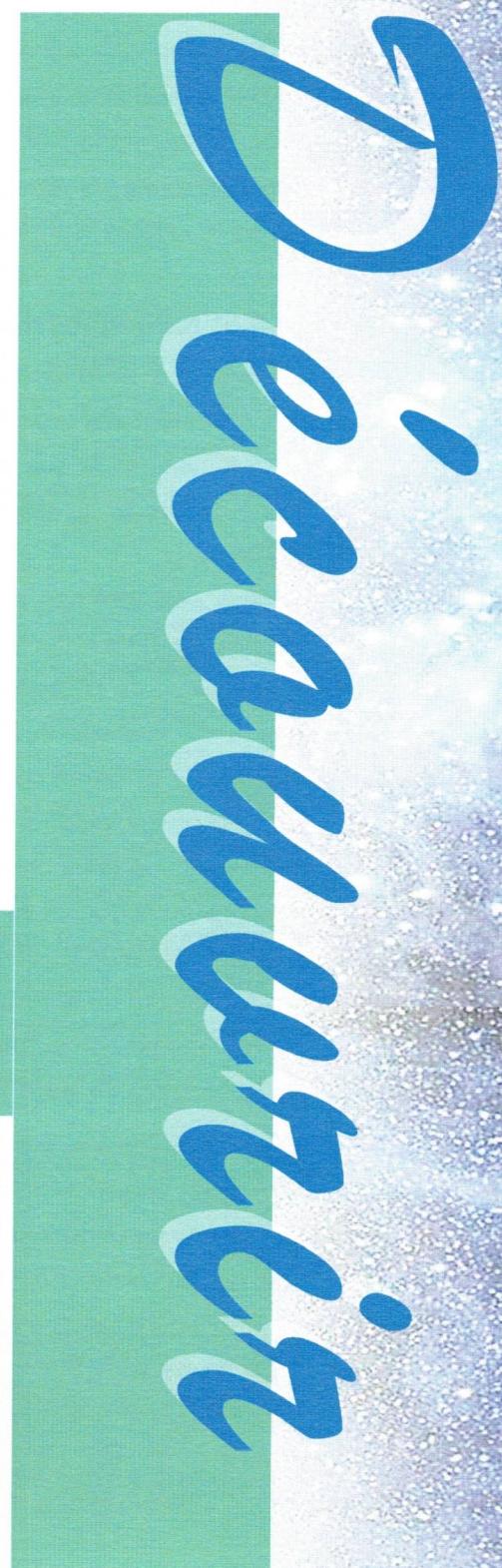
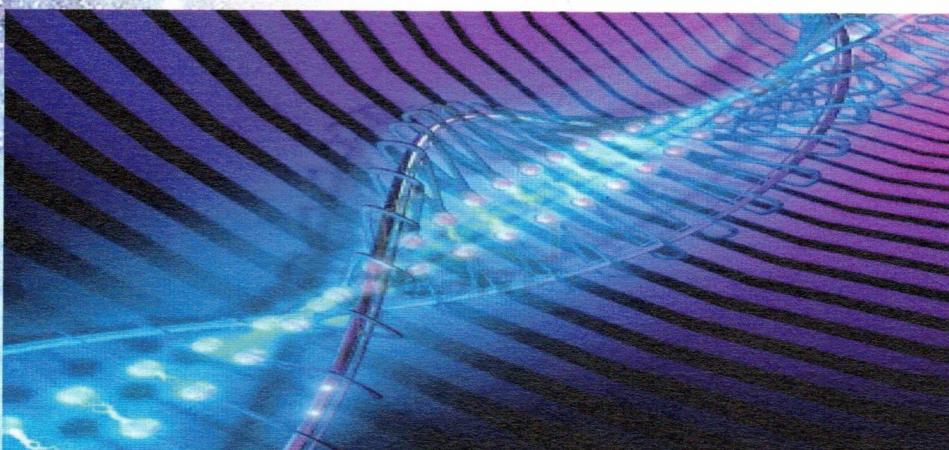
Faites cet exercice de Joie sur votre corps. Essayez, sans un mental exacerbé ni pensées qui pourraient vous freiner, de ressentir dans votre corps s'il y a un endroit qui est triste. A ce moment-là, avec une conscience absolue de votre pouvoir intérieur, vous mettez la Joie et vous attendez le résultat.

Si vous n'avez pas de tristesse dans votre corps, vous pouvez de toute façon lui donner la Joie. Ce ne sera qu'un plus pour tous vos organes et vos cellules.

N'oubliez pas que chaque pensée inférieure émise vers une partie de votre corps qui est dans la tristesse accentue cette tristesse et ne l'aide pas à surmonter ce problème.

*Monique Mathieu
<http://www.ducielalaterre.org>*

Proposée par Valérie Filion

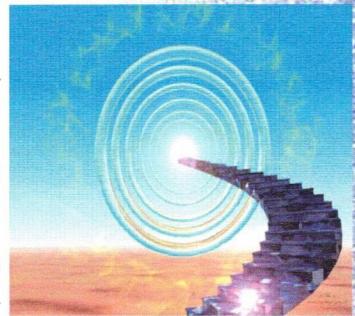


L'identité du travailleur de la Lumière

Les travailleurs de la lumière sont des âmes qui portent le fort désir intérieur d'étendre la lumière (connaissance, liberté et amour de soi) sur la terre.

Ils ressentent ceci comme leur mission. Ils sont souvent attirés vers la spiritualité et le travail thérapeutique sous une forme ou une autre.

Étant donné qu'ils ressentent profondément leur mission, les travailleurs de la lumière se sentent souvent différents des autres gens. En leur faisant rencontrer différentes sortes d'obstacles sur leur voie, la vie les incite à trouver leur sentier personnel, unique. Les travailleurs de la lumière sont presque toujours des individus solitaires, ne s'intégrant pas aux structures sociétales figées.



Racines historiques des travailleurs de la lumière

Les travailleurs de la lumière portent en eux la capacité d'atteindre l'éveil spirituel plus vite que d'autres gens. Ils portent des graines intérieures pour un éveil spirituel rapide. A cause de cela, ils semblent être sur une piste plus rapide que la plupart des personnes, s'ils choisissent que ce soit ainsi. Encore une fois, ce n'est pas parce que les travailleurs de la lumière sont d'une quelconque façon des âmes « meilleures » ou « plus élevées ».

Toutefois, elles sont plus vieilles que la plupart des âmes incarnées à présent sur la terre. Il vaudrait mieux comprendre cette antériorité de l'âge du point de vue de « l'expérience », plutôt que du « temps ».

Les travailleurs de la lumière ont atteint un stade particulier d'illumination, avant de s'incarner sur terre et de commencer leur mission. Ils choisissent consciemment de rentrer dans la roue de vie karmique et de connaître toutes les formes de confusion et d'illusion qui vont avec.

Ces traits psychologiques n'appartiennent pas uniquement aux travailleurs de la lumière et les travailleurs de la lumière ne se reconnaîtront pas tous dans toutes ces caractéristiques. En dressant cette liste, nous voulons simplement donner les grandes lignes de l'identité psychologique du travailleur de la lumière.

En ce qui concerne les caractéristiques, le comportement extérieur est de moins d'importance que la motivation intérieure ou le ressenti de l'intention. Ce que vous ressentez à l'intérieur est plus important que ce que vous montrez à l'extérieur.

Caractéristiques psychologiques des travailleurs de la lumière

Très tôt dans leur vie, ils sentent qu'ils sont différents. Plus souvent que le contraire, ils se sentent isolés par rapport aux autres, solitaires et mal compris. Ils deviendront souvent des individualistes, qui devront trouver leurs voies uniques dans la vie.

Ils ont des problèmes pour se sentir chez eux dans les emplois traditionnels et ou les structures organisées. Les travailleurs de la lumière sont naturellement contre l'autorité, ce qui signifie qu'ils s'opposent naturellement aux décisions ou aux valeurs basées uniquement sur le pouvoir ou la hiérarchie. Ce trait contestataire est présent même lorsqu'ils semblent timides et réservés. C'est relié à l'essence même de leur mission ici sur la terre. Les travailleurs de la lumière se sentent attirés à aider les gens, comme thérapeutes ou enseignants. Ils peuvent être psychologues, guérisseurs, enseignants, infirmiers etc.



Je me rappellerai que chacun de nous fait son possible avec les ressources qui sont siennes et qu'un jour, c'est peut-être moi qui aurai besoin qu'on me donne une autre chance.

Même si leur profession ne consiste pas à aider les gens d'une manière directe, l'intention de contribuer au plus haut bien de l'humanité est clairement présente.

Leur vision de la vie est colorée par un sens spirituel concernant la façon dont toutes les choses sont reliées ensemble. Consciemment ou inconsciemment ils portent en eux des souvenirs des sphères de lumière non-terrestres. Ils peuvent - de temps à autre - se sentir nostalgiques de ces sphères et comme un étranger sur terre.

Ils honorent et respectent profondément la vie, ce qui se manifeste souvent par l'amour des animaux et une inquiétude pour l'environnement. La destruction de parties du royaume végétal et animal sur la terre par l'action de l'homme provoque en eux des sentiments profonds de perte et de chagrin.

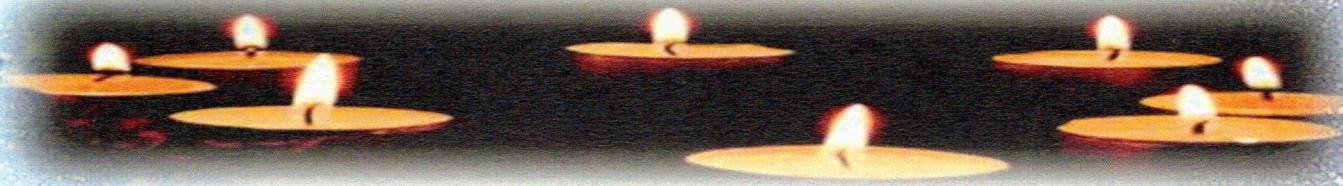
Ils sont gentils, sensibles et déterminés. Ils peuvent avoir un problème pour faire face à comportement agressif et généralement ils connaissent des difficultés pour se défendre. Ils peuvent être rêveurs, naïfs ou extrêmement idéalistes, et aussi pas suffisamment enracinés, c'est à dire terre à terre. Parce qu'ils attrapent facilement les sentiments (négatifs) et les humeurs des gens autour d'eux, il est important pour eux de passer régulièrement du temps seuls. Ca leur permet de faire la distinction entre leurs propres sentiments et ceux des autres. Ils ont besoin de temps de solitude pour établir la communication avec eux et avec la Terre Mère.

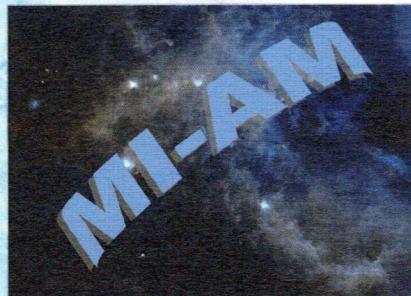
Ils ont vécu de nombreuses vies sur terre durant lesquelles ils ont été profondément impliqués dans la spiritualité et/ou la religion. Ils ont été massivement présents dans les vieux ordres religieux de votre passé, en tant que moines, religieuses, ermites, médiums, sorcières, shamans, prêtres, prêtresses, etc. Ce sont eux qui établissaient un pont entre le visible et l'invisible, entre le contexte quotidien de la vie terrestre et les royaumes mystérieux de l'au-delà, de Dieu et des esprits du bien et du mal. Pour réaliser ce rôle, ils étaient souvent rejetés et persécutés. Beaucoup d'entre vous ont été condamnés au pilori pour les dons que vous possédiez. Les traumas de persécution ont laissé des traces profondes dans la mémoire de votre âme. Cela peut à présent se manifester comme une peur de vous enraciner complètement, c'est-à-dire une peur d'être vraiment présent, parce que vous vous souvenez d'avoir été sauvagement attaqués en étant qui vous étiez.

Arrivés à ce stade, les travailleurs de la lumière doivent cesser de chercher la validation de l'extérieur, des parents, des amis ou de la société. À un certain moment, vous (qui êtes en train de lire ceci) devrez faire le saut considérable vers la vraie puissance, ce qui veut dire réellement croire en vous, vraiment honorer et agir conformément à vos inclinations naturelles et à votre connaissance intérieure.

Nous vous invitons à agir ainsi et nous vous assurons que nous serons avec vous à chaque pas du chemin – tout comme vous serez là pour d'autres sur leur chemin, dans un futur pas très lointain.

Source: © Pamela Kribbe





Elle viennent de la planète ARGON, depuis 400 millions d'années, son peuple vit dans l'espace sans que jamais un humain de la planète TERRE ne l'ait remarqué. Ils vont et viennent, ici et là. Leur moyen de communication est: la télépathie. MI-AM me dit qu'eux, n'ont pas à ouvrir la bouche pour se faire entendre. Ils se parlent comme elle me parle maintenant.

MI-AM est une énergie féminine car aujourd'hui elle a choisi de vivre en tant que AURÉLIE.

Son peuple a choisi d'intégrer de plus en plus la planète terre afin de nous permettre à mieux vivre les changements énergétiques à venir dans notre monde. Les ARGONNIENS ont déjà vécu des changements semblables et sont les personnes de choix pour nous aider à vivre notre futur.

Pourquoi es-tu ici sur terre ?

À ma façon je vais montrer l'amour, mais l'amour de mon pays, de mes origines. Ce qui n'est pas l'amour que vous humains avez l'habitude de connaître. L'amour de mon peuple pour l'instant n'est pas explicable dans vos mots. Il se vit, il se voit. Il ne se nomme pas. L'amour peut se traduire comme un respect mutuel. Là d'où je viens, il n'y a ni guerre, ni conflit, ni déshonneur. Nous sommes tous égaux. Par contre nos destinés, nos chemins de vie sont différents. Je suis venue ici, maintenant pour vous apprendre notre amour. C'est le but de notre vie, l'essence même de notre existence. Vous avez beaucoup à apprendre de nous.

MI-AM quand allons nous vivre comme vous ?

---Jamais--- Mais vous allez changer, grandir, vous épanouir. L'être humain a cette chance de s'adapter aux grands changements spirituels qu'il est voué ...

Quels seront nos autres dons ?

La télépathie que toi et moi avons présentement sera intensifiée par mille. Bientôt Et grandira selon la capacité de chacun. Plusieurs parmi vous ne voudront y croire. Ils parleront de rêves et non d'intuitions et de discussions réelles avec les ARGONNIENS. Sourires

Votre peuple doit se préparer à entendre de l'intérieur. Vous verrez même dans quelques années la morphologie humaine va changer. Ce que vous nommez les oreilles, cet organe va diminuer en grosseur et votre cerveau grossir un peu plus.

Allons-nous augmenter la capacité d'utilisation de notre cerveau ?

--Vous n'en croirez pas vos oreilles ---Sourires.

MI-AM, S.V.P. parles-nous des enfants, c'est-à-dire le corps physique emprunté que vous (ARGONNIENS) êtes en train d'emprunter.

--- (Mi-AM) Oui c'est ça, emprunté.

Ces corps frêles, en santé, ne connaîtront pas beaucoup la maladie telle que vous la connaissez. La maladie sera traitée différemment. Vous la verrez différemment. Soit les enfants mourront très jeunes ou ils seront un peu plus malades que les autres.

Dois-je écrire ceci ?

--- Oui tu dois.

Rêves ou réalité



Que ce soit par une balade dans la nature, la lecture d'un livre inspirant ou encore l'écoute d'une douce musique, je trouverai du temps pour faire le silence en moi et retrouver ma sérénité.

Pourquoi plus malade ?

N'oubliez pas que le mot maladie ne veut pas dire la même chose pour nous ARGONNIENS et vous terriens. L'essence demeurera la même. Gardez en tête que notre but est de vous démontrer l'amour, l'amour universel.

Y aura-t-il des maladies contagieuses qui décimeront la population ?

Non, ça ne sera pas ce genre de maladie, mais plutôt le résultat de votre travail. Plusieurs se réaliseront qu'il est trop tard pour agir. Pour agir sur la santé autour d'eux mais à l'intérieur d'eux la réalité apprendra beaucoup sur leur propre vie et l'amour.

MI-AM, y aura-t-il d'autres âmes qui viennent d'ARGON qui nous ont déjà parlé ?

Oui, et il y en aura de plus en plus vous les rencontrerez. Vous remarquerez cet éclat lumineux dans leurs yeux et ce que vous nommez ... chevelure...

MI-AM, Que dois-je dire, que dois-je enseigner aux terriens ?

Être attentif aux messages de la vie, de votre vie. Mêlez-vous de votre vie, commencez maintenant... Apprenez à votre esprit à voir au-delà, à entendre au-delà. Ça ne veut pas simplement dire voir le futur, mais voir l'autre côté de la réalité. Reconnaître les deux visions de l'amour, de l'écoute.

Bientôt ces facultés seront plus que nécessaire pour bien comprendre la réalité de ce moment présent. Nous, ARGONNIENS sommes déjà sur votre chemin pour vous aider à évoluer dans cet ordre. Ouvrez-vous. Recevez.

Regardez toujours de l'autre côté.

Merci MI-AM

Vécu par Josée Des Roches





BAIN VOYONS... J'ÉLIMINE...



En cette nouvelle saison, je vous propose une expérience... Le bain dérivate. Lorsque l'on traverse la littérature sur ce sujet, on constate que cette pratique semble être la panacée à plusieurs maladies, symptômes et syndromes et, vu son accessibilité et sa gratuité, vous conviendrez qu'il est tentant de l'essayer. Mais attention... Seuls les plus disciplinés et les plus rigoureux y parviendront ! L'expérience proposée prendra 20 minutes de votre temps pendant 21 jours. Saurez-vous vous les accorder ? En valez-vous la peine ? Moi, je suis certaine que oui. Vous êtes la personne la plus importante et vous méritez bien la consécration d'un petit 20 minutes dans votre journée. Voici une liste de quelques situations pouvant bénéficier du bain dérivate :

Voici la méthode que je vous propose et le matériel requis. C'est suite à la lecture de différents ouvrage et à quelques ajustement après une période d'essai que j'ai établi cette procédure à suivre. (Petite note à l'intention des femmes : s'abstenir pendant la période des règles).

acné	chocs psychologiques	éruptions	psoriasis	rétention d'eau
acouphènes	cholestérol	extrémités froides	lipomes	rhumatismes
allaitement	colites	fatigue	maigreur	rhumes
allergies	constipation	fibromes	maigrir	sclérose en plaques
anémie	cystites	fibromyalgie	mal. auto immunes	sécheresse du vagin
appétit	démérialisation	fièvre	ménopause	spondylarthrite
arthrite	dépression	ganglions	migraine	stérilité
arthrose	descente d'organes	grossesse	mycoses	spm
asthme	déshydratation	hémorroïdes	nervosité	tendinites
ballonnements	diabète	herpès	obésité	ulcère variqueux
bouffées de chaleur	diarrhée	impuissance	ostéoporose	utérus
bronchites	problèmes digestifs	incontinence urinaire	polypes	varices
calculs biliaires	diverticules	insolation	prostate	varicosités
calculs rénaux	douleurs cervicales	insomnie	règles douloureuses	veinules
cellulite	jambes lourdes	jambes enflées	règles absentes	zona

1. *Vider la vessie et les intestins avant de commencer ;*
2. *Remplir le fond de la baignoire d'eau tiède pour ne pas avoir froid aux pieds et garder un chandail pour ne pas avoir froid au corps ;*
3. *Y déposer, à l'envers, un sceau suffisamment rigide pour pouvoir s'assoir dessus ;*
4. *Déposer sur le sceau renversé, une planche en « foam » normalement utilisée pour s'agenouiller, pour un plus grand confort, sur laquelle je déposerai une débarbouillette (hygiène et confort) ;*
5. *Poser un premier grand contenant de plastique à l'envers dans le fond de la baignoire et y déposer un second, qui contiendra l'eau froide utilisée pour le bain dérivate. Le contenant posé à l'envers au fond de la baignoire sert de table permettant d'une part de garder celui contenant l'eau froide loin de l'eau tiède, pour ne pas qu'elle réchauffe et d'autre part de le rapprocher de moi pour effectuer le bain ;*
6. *Utiliser une débarbouillette assez épaisse et plié en deux, la plonger dans l'eau froide et la passer sur les aines et le pubis. Le mouvement s'effectue de haut en bas ;*
7. *La bassine d'eau froide se vidant peu à peu, la remplir d'eau froide régulièrement. Personnellement, j'accroche dans un coin de la bassine d'eau froid ma douche téléphone, je peux donc facilement la remplir sans interrompre le bain dérivate, simplement en ouvrant l'eau froide. Je remplis environ tous les 5 minutes ainsi, l'eau est toujours bien froide ;*
8. *Lorsque les 20 minutes sont écoulées, je me sèche et relaxe pour une dizaine de minutes, en buvant une tisane ;*



Je prodiguerai généreusement sourires, attentions et compliments aux personnes qui croiseront ma route et je m'intéresserai sincèrement à leurs joies, leurs peines, etc.

Les mécanismes déclenchés sont les suivants

Le bain dérivate est une technique qui consiste à combiner l'action de la fraîcheur à celle de la friction dans les deux plis inguinaux et sur le périnée dans le but de faire vibrer, rendre motiles les intestins et l'ensemble du fascia. Cette motilité provoque l'expulsion des selles, mais aussi le déplacement, le cheminement des graisses issues de la digestion. Les graisses fluides dites brunes sont indispensables pour la protection contre la chaleur et le froid, énergie, réserves, fonction hormonale, transport des cellules souches adultes capables de réparer tous nos tissus et enfin deux fonctions de nettoyage. Les graisses épaisses (jaune et blanche floconneuse) sont des graisses de mauvaise qualité dues à des aliments dénaturés et à une mauvaise mastication. Elles doivent être expulsées par les graisses fluides. Durant cent ans, et selon ce que décrivait Louis Kuhne, le Bain dérivate a été strictement observé comme une technique de nettoyage interne du corps. Nous commençons à comprendre comment se déplacent nos graisses, à quoi elles servent, comment les faire circuler. Cette circulation continue des graisses permet l'évacuation à la vitesse où elles entrent dans le corps par la digestion. Elle permet aussi aux graisses fluides dites brunes de chasser les graisses épaisses qui déforment la silhouette et de remplir au moins huit fonctions qui sont en sommeil lorsque le fascia ne travaille pas. »

Référence : <http://www.bainsderivatifs.com/methodes.htm>

Contre- indications

- L'épuisement en raison d'une maladie grave en phase terminale, l'absence totale d'énergie, le fait d'être exténué est l'obstacle le plus évident. Mais cela fait beaucoup de bien au contraire si vous avez une forte grippe (fièvre, etc.).
- Une opération chirurgicale récente. Il faut laisser passer six mois pour une personne jeune, un an pour une moins jeune ou très surchargée. Le corps a besoin de calme et de repos pour que les cicatrisations puissent se faire correctement. Peut-être faut-il laisser aux fascias le temps nécessaire de se reconstituer et de rétablir leurs connexions ?
- Enfin, une personne qui a subi de nombreuses opérations ou à qui l'on a posé des prothèses ou un stimulateur cardiaque doit être très prudente avec les bains dérivate.
- Si vous êtes enceinte suite à un traitement, FIV ou autre, laissez passer le premier trimestre et ensuite sans problème. Si vous êtes devenue enceinte naturellement alors aucun problème : vous pouvez faire les bains dérivate du premier au dernier jour de la grossesse.
- Pendant les règles, il est préférable de s'abstenir.

Références : http://fr.ekopedia.org/Bain_dérivatif

<http://www.lamacrobiotique.com/articles/011.bainsderivatifs.html>

<http://www.bainsderivatifs.com/methodes.htm>

Écrit et vécu par Valérie Filion

Sante'



CD - Film - Livres

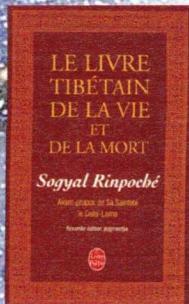


Harmoni soleil

Ce deuxième album de **Ailia** vous offre une ambiance musicale imprégnée de calme et de douceur. Quelques pièces sont liées à l'œuvre de **Nathalie Chintanovich**, inspirées des frères stellaires, Chandra, Flex et Hildon et des cités d'or du peuple Inca. En plus des musiques inspirées par La délivrance par le soleil, L'envolée humaine et Initiation aux lettres de feu, vous pourrez entendre Hommage à Gaïa et Délivrance spécialement composées pour l'édition 2010 Transition publiée aux Éditions Ariane. Dans ce livre dont la première impression fut de 25,000 copies, on retrouve une page dédiée aux musiques de **Ailia** ..

Écouté par Josée Des Roches

Le livre tibétain de la vie et de la mort.



Dans cet ouvrage, **Sogyal Rinpoche** concilie l'ancienne sagesse du Tibet et la recherche contemporaine sur la mort et les mourants, sur la nature de l'esprit et de l'univers. Il présente de façon claire la vision de la vie et de la mort telle que nous la propose la tradition tibétaine. Il explique notamment ce que sont les "bardos", ces états de conscience après la mort qui ont tant fasciné les artistes, médecins et philosophes occidentaux, depuis la publication, en 1927, du **Bardo Thödol** (le Livre des morts tibétain). Sogyal

Rinpoche montre que dans la mort, comme dans la vie, l'espoir existe et qu'il est possible à chacun de transcender sa peur pour découvrir ce qui, en nous, survit et ne change pas.

Il propose des "pratiques" simples mais puissantes que chacun, quelle que soit sa religion ou sa culture, peut accomplir afin de transformer sa vie, de se préparer à la mort et d'aider les mourants. Ce livre est aussi une introduction à la pratique de la méditation, ainsi qu'aux notions de renaissance et de karma. Le Livre tibétain de la vie et de la mort n'est pas seulement un chef-d'œuvre spirituel, c'est un manuel, un guide, un ouvrage de référence et une source d'inspiration sacrée.

Lue par Josée Des Roches



August Rush

DURÉE : 1h54

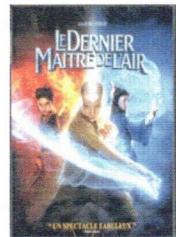
GENRE : Drame

ORIGINE : États-Unis

DVD : 11 mars 2008

Evan Taylor, 11 ans, refuse de se faire adopter. Convaincu qu'il retrouvera un jour ses vrais parents, l'enfant s'enfuit de l'orphelinat et trouve abri dans un théâtre désaffecté de Manhattan, squatté par une bande de jeunes musiciens de rue sous la coupe de l'intimidant **Wizard**. Lorsque l'un d'eux lui met une guitare entre les mains, **Evan**, qui n'a jamais suivi de leçons, en joue comme un dieu. Aussitôt, l'ambitieux **Wizard** s'improvise gérant du prometteur gamin, qu'il rebaptise August Rush. Parallèlement, les parents naturels du jeune prodige, une violoncelliste de renom et un ex-chanteur de rock irlandais, se retrouvent par hasard à New York, onze ans après leur première rencontre.

Vue par Valérie Filion



Le dernier maître de l'air

DURÉE : 1h43

GENRE : Fantastiques

ORIGINE : États-Unis

DVD : 16 nov 2010

Depuis près de 100 ans, la nation du Feu a déclaré la guerre aux clans de l'Eau, de l'Air et de la Terre. Consciente que l'Avatar, un puissant maître capable de ramener la paix entre les peuples, était natif du clan de l'Air, la lignée du Feu a donné l'ordre de tuer tous les habitants de cette patrie. **Katara**, une jeune fille du clan de l'Eau, découvre un jeune survivant de la nation de l'Air nommé **Aang**, qui serait l'Avatar, celui qui délivrerait les peuples de l'emprise des dictateurs de la nation du Feu et du prince déchu **Zuko**. **Katara**, son frère et **Ang** parcourront donc le monde pour tenter de rétablir l'équilibre entre les nations.

Vue par Patrick Loret

Nos animaux familiers ont-ils une âme?



La mort d'un animal favori peut être une épreuve extrêmement douloureuse

Ce livre offre les témoignages d'anonymes et de gens célèbres (Jean-Pierre Hutin, Michel Drucker, Madeleine Chapsal...) qui ont affronté la mort de leur animal et qui, avec pudeur et simplicité, n'hésitent pas à nous confier leur désespoir et parfois nous explique la façon dont ils communiquent avec lui par delà la mort.

Tous ces récits, troublants, laissent à penser que nos animaux familiers ont une âme et qu'ils survivent quelque part...

Une réflexion sur la survie animalière du point de vue scientifique (Ernest Bozzano et Morris), religieux (curés) et philosophique.

Lue par Josée Des Roches

MAGAZINES ET REVUES

C'est une nouvelle rubrique qui, nous pensons, serait intéressante. Si cela vous avez aimé, faites-nous en part et proposez-nous des suggestions pour les prochaines éditions. Bonne Lecture



Voici **FUGA**, le magazine dédié au bien être que vous procure les spas et les centres de santé. Découvrez l'évasion que nous vous réservons à travers des reportages exclusifs sur des spas au Québec et dans le monde entier, ainsi que des articles informatifs et passionnantes. Alors que vos vies actives ne vous laissent que très peu de répit, FUGA vous propose de vous gâter et prendre soins de vous par des conseils sur les spas, les soins, la détente et le bien-être.

Suivez-nous à travers nos pages, comme un fantastique voyage qui n'a qu'un seul but: le plaisir de vous faire du bien.

Site Internet : <http://www.fugaspa.com/>

Découvert par Josée Des Roches

Le Must alimentaire : le magazine des épicurieux.

Magazine québécois sur la nutrition, les découvertes gastronomiques, des recettes et trucs de chefs et des blogues sur les plaisirs de la table.

En 2011, pour souligner ses 5 ans, LE must vous réserve encore bien des surprises. Dès février, nous lancerons un répertoire de services gourmands et festifs unique : Le Guide Recevoir. Vous pouvez déjà consulter une version préliminaire de ce guide sur notre site.

Site Internet: <http://www.lemust.ca/>



Découvert par Valérie Filion

REMERCIEMENTS

Un grand merci à toute l'équipe du journal qui encore une fois m'a permis de mettre en page cette édition.

JOSÉE DES ROCHES, EVELYNE ROULEAU, VALÉRIE FILION, CAROL ROY.

Remerciement à:

MARIE-ANGE MICHAUD, CHANTALE LACHANCE, SIMONE BABINEAU, RÉAL ROUSSEL

DATES À RETENIR

NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



23, 24 et 25 septembre
2011

VOTRE RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION



30 juin 2011



**LUMIÈRE, LUMIÈRE, RIEN
QUE DE LA LUMIÈRE..**



