

Le Messenger

Le journal de l'Alliance Reiki Universel



Lâcher prise

Été 2014

DANS CE NUMÉRO...

- 3 PENSÉES...**
- 4 POÈME DE JACQUES BREL**
- 5 PARDONNER EN CHANSON**
- 6 AFFIRMATIONS SUR LE LÂCHER-PRISE**
- 7 MOMENT PRÉSENT**
- 9 LÂCHER-PRISE ET CONTRÔLE**
- 10 RIGOLOTHÉRAPIE ET RESSOURCEMENT**
- 11 DIRE MERCI**
- 12 LE JOUR OÙ JE ME SUIS AIMÉE...**
- 14 LÂCHER-PRISE ET ERREUR**
- 15 SAGES CONSEILS...**
- 16 REMERCIEMENTS**

DATES À RETENIR...

JUILLET 2014

19 SEPTEMBRE

20 SEPTEMBRE

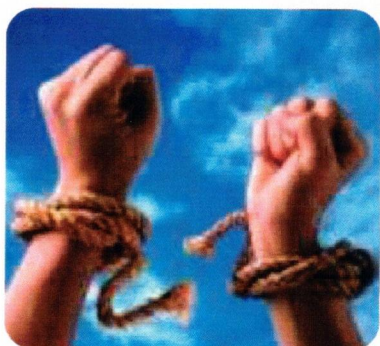
21 SEPTEMBRE

RENOUVELLEMENT DE MEMBRE

JOURNÉE CADEAU DE L'A.R.U.

ASSEMBLÉE ANNUELLE

JOURNÉE DES MAÎTRES ENSEIGNANTS



Le lâcher-prise

« Le seul fait de m'accrocher à certaines personnes ou à certaines situations empêche ma vie de couler librement comme l'eau d'un ruisseau. Je fais entièrement confiance à la vie et à mes guides, sachant qu'ils me mèneront à bon port, quoi qu'il advienne. Je laisse le passé derrière moi, afin de faire de la place aux nouveautés dans ma vie. Je décharge ainsi mes épaules de lourds et inutiles fardeaux. »

André Harvey

Collaboration de Gina Cloutier



« Tant que vous pensez que tout est la faute des autres, vous souffrez. Quand vous réalisez que tout prend naissance en vous, vous pouvez alors cheminer vers la paix et la joie. »

Le Dalaï Lama

Poème

Le seul fait de rêver est très important.
Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer
Et d'oublier ce qu'il faut oublier.
Je vous souhaite des passions.
Je vous souhaite des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil
Et des rires d'enfants.
Je vous souhaite de résister à l'enlissement,
À l'indifférence, aux vertus négatives de notre époque.
Je vous souhaite D'ÊTRE VOUS.

Jacques Brel

Collaboration de Ginette Gilbert

PARDONNER ne veut pas dire oublier.

On ne peut jamais guérir sans pardonner.

Le PARDON est un acte qu'on fait

D'abord pour soi-même afin de mieux avancer.

Pardonner

Il était une fois une petite fille
Toute petite, mignonne et fragile
Il était une fois son père
Qui cachait ses peines dans la colère
Ses yeux d'enfant, son cœur d'enfant
Ne comprenant pas les souffrances des grands

Pour protéger elle
Et ceux qu'elle aime
Se rend inaudible
Et invisible
Pour ainsi plaire
Et empêcher la guerre

Papa tu es mon idole, mon héros
Mais la violence nous a séparés
Combien je souffre de t'aimer
Combien la peur m'a figée
Aujourd'hui je veux me réconcilier
Avec moi-même et pour moi-même

REFRAIN

Oui cette petite fille a souffert
De tous ces manques, ces vides du père
Des absences de reconnaissances
Qui font toute la différence
Il est temps de libérer le passé
Tous les regrets, les laisser aller

Trouver l'harmonie
Le rire bien enfoui
Être vue et entendue
Aussi reconnue
Juste avoir à être
Fini le paraître

Le pardon n'ignore pas la gravité
Il se veut légèreté, liberté
Le pardon sert à ne plus porter en soi
Ce que l'autre s'est choisi comme chemin de croix
Le chapeau ne m'appartient pas
Je remets à César ses embarras

REFRAIN



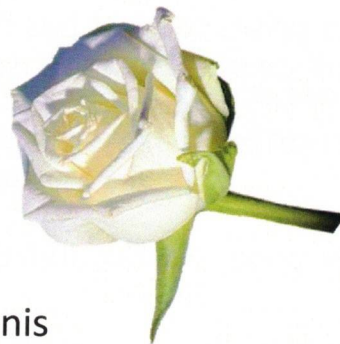
REFRAIN :

Je veux te pardonner
De m'avoir blessée
Pour me libérer
Pour que l'enfant en moi
Cesse de se cacher
Stagner et pleurer

Je veux pardonner
Ceux qui ont regardé
Sans oser s'activer
D'agir pour protéger
L'enfant traumatisé
Qui doit se limiter

Je pardonne à l'enfant
D'avoir tué ses tourments
Je lui donne la main
Pour changer son destin
Tu n'es plus seule
À vivre tes deuils

Je veux pardonner
À cet instant donné
Pour me libérer
Apprendre à m'exprimer
M'accorder ma valeur
J'ajuste l'heure



Johanne St-Denis

Lâcher prise, ce n'est pas se montrer indifférent, mais simplement admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.

Lâcher prise, ce n'est pas couper les liens mais prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.

Lâcher prise, ce n'est pas être passif, mais au contraire tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.

Lâcher prise, c'est reconnaître son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains.

Lâcher prise, ce n'est pas blâmer ou vouloir changer autrui, mais donner le meilleur de soi-même.

Lâcher prise, ce n'est pas prendre soin des autres, mais se sentir concerné par eux.

Lâcher prise, ce n'est pas « assister », mais encourager.

Lâcher prise, ce n'est pas juger, mais accorder à autrui le droit d'être humain.

Lâcher prise, ce n'est pas s'occuper de tout ce qui arrive, mais laisser les autres gérer leur propre destin.

Lâcher prise, ce n'est pas mater les autres, mais leur permettre d'affronter la réalité.

Lâcher prise, ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.

Lâcher prise, ce n'est pas harceler, sermonner ou gronder mais tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.

Lâcher prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.

Lâcher prise, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

Lâcher prise, ce n'est pas regretter le passé, mais vivre et grandir pour l'avenir.

Lâcher prise, c'est craindre moins et aimer davantage.

Collaboration de Lise Laliberté

Le moment présent

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

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront. On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

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

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent. Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce?

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

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

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma « Vraie Vie » allait enfin commencer.

Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer. Et alors la vie allait commencer!!!

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie. Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur. Le bonheur est le chemin.

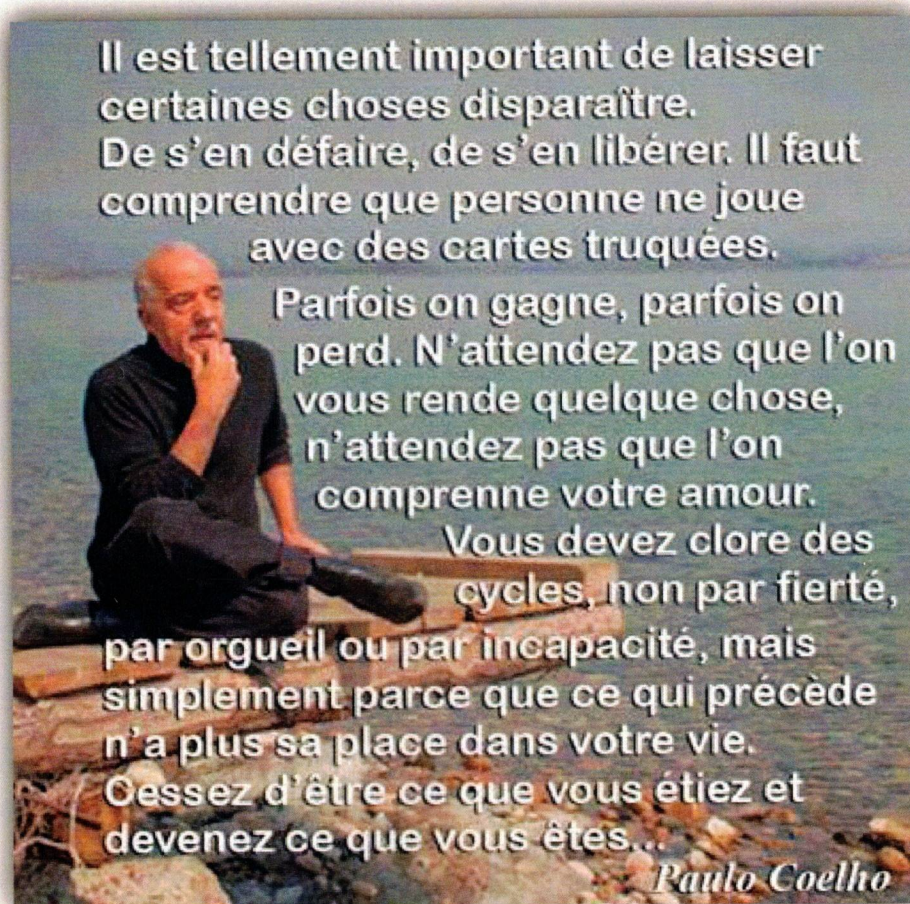
Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore : quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps, et que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

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

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION!

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux. Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie.

Collaboration de Nicole Rouillard



Le lâcher-prise est une façon de ne rien attendre, ne rien vouloir ni désirer excessivement, savoir aller au-delà de l'attachement. C'est le contraire du contrôle.

Si nous sommes préoccupés par un problème particulier et que nous y pensons de manière obsessionnelle, il occupe notre esprit et gâche notre quotidien. Le lâcher-prise consiste à revoir notre façon de penser afin d'aborder le sujet de manière différente et laisser les événements prendre place plus naturellement, sans vouloir se les approprier et vouloir les dominer. Lorsque l'on a compris que l'on ne peut ni changer le cours des choses ni les autres mais seulement changer notre façon de les percevoir, nous sommes prêts pour le lâcher-prise.

Le principe est donc de savoir abandonner un désir extrême, une attente, une volonté d'obtenir ou de réaliser dans un état d'esprit excessif. Il ne s'agit en aucun cas de baisser les bras, mais d'aborder les événements avec confiance.

L'être humain est ainsi fait, il a toujours besoin de contrôler car, de cette manière, il se sent fort. Lorsqu'il ne contrôle plus, il a peur. Peur du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, peur de faire des erreurs et surtout peur d'être dominé.

Le lâcher-prise, c'est aussi une sorte d'acceptation de soi, reconnaître que l'on a des limites et accepter ce qui est ici et maintenant. Nous oublions souvent ce qui est présentement et avons besoin de contrôler ce qui aurait pu être ou devrait être.

Le perfectionnisme est aussi une sorte de contrôle.

Le meilleur moyen pour lâcher-prise est de prendre conscience de nos émotions et de l'absurdité de vouloir contrôler. Si nous n'en prenons pas conscience une perte d'énergie immense s'opère ce qui nous empêche d'être heureux et de nous sentir en accord avec nous-mêmes.



Collaboration de Mona Hachey

Rigolothérapie

Paule Desgagnés nous suggère, comme moyen de lâcher prise :
« LA RIGOLOTHÉRAPIE ». Hum! Et toi? Ris-tu? Si oui, tant mieux! Mais, combien de temps ris-tu dans une journée? OH! OH! OH! « Une attitude mentale positive, des rires, de l'humour et une saine folie peuvent nous aider à faire face à bien des situations et constituent les premiers pas vers une meilleure santé. » Elle nous dit aussi : « Ce n'est qu'en retrouvant notre âme d'enfant que nous pourrions réapprendre à vivre sainement nos émotions. Accompagnez les enfants sur les terrains de jeux, dans l'eau sur les plages, faites autant de bruit que vous avez envie avec un tambour, etc. » Donc, AMUSONS-NOUS, c'est le secret! Observons les enfants, ils nous en apprendront beaucoup plus!

Collaboration de Ginette Gilbert

Ressourcement pour lâcher prise

Connaissez-vous les Jardins de Cristal? Louiselle Côté habite un domaine magnifique, mais elle-même est toute une artiste! Je me suis arrêtée plusieurs fois chez elle. Après un cupidon accueillant, une muse nous invite à admirer les jardins. Plusieurs plates-bandes de fleurs ravissent nos yeux. C'est vraiment apaisant de se promener dans les sentiers parmi les tipis de silence. Ensuite, l'exposition des sculptures nous surprend. Les personnages grandeur nature, sculptés dans d'immenses fresques de cristal, nous font voyager au cœur de soi. Un poème explique chaque œuvre de l'artiste. Quelques bûches pour s'asseoir, l'eau qui coule doucement d'une fontaine, nous permettent de méditer sur chaque trésor. En plus, le dimanche, un concert de vaisseaux de cristal de quartz se donne sur place par Louiselle. J'en ai profité, la paix et la sérénité ont envahi mon âme. Plusieurs autres activités m'ont régallée. J'ai visité son atelier de vitrail, ses bijoux de cristal, ses livres, ses poèmes, les œuvres musicales de son fils, les reproductions de ses œuvres de cristal, etc.

Ginette Gilbert

Dire merci

Aujourd'hui , j'ai le goût de dire merci à la vie.

MERCI pour tout ce qu'elle nous donne en abondance; santé, bonheur, prospérité.

MERCI pour les dures leçons qui m'ont aidé à mieux me connaître et à mieux connaître les autres.

MERCI pour les échecs que j'ai encaissés; cela m'a enseigné l'humilité, l'obligation de ne jamais m'asseoir sur mes lauriers et la nécessité de comprendre les échecs des autres personnes qui , elles aussi, par moment, ont besoin d'être aidées.

MERCI pour les occasions de cultiver la patience, la tolérance et l'espérance.

MERCI pour les multiples découvertes de la réalité et de la vérité.

MERCI pour les chances que j'ai saisies, les malchances que j'ai évitées, les solutions que j'ai trouvées, les talents que j'ai développés, les victoires que j'ai remportées, les bonnes journées que j'ai vécues.

MERCI pour les parents que j'ai connus, les amis que j'ai rencontrés, les éducateurs que j'ai cotoyés, les livres que j'ai lus, les voyages que j'ai faits, les repas que j'ai pris.

MERCI pour les paysages que j'ai admirés, le soleil que j'ai regardé, les fleurs que j'ai contemplées, l'air que j'ai respiré.

MERCI pour la conscience grandissante qu'un ÊTRE BON veille sur moi malgré mes erreurs, me protège malgré mes faiblesses, m'aime malgré mes défauts et me trouve des solutions malgré mon obstination.

MERCI pour la joie bien simple de constater que je suis vivant.

Auteur inconnu

Collaboration de Mona Hachey

Le jour où je me suis aimée...

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : « **Estime de soi** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : « **Authenticité** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : « **Maturité** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : « **Respect** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : « **Amour Propre** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga-projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : « **Simplicité** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompée.

Aujourd'hui, j'ai découvert : « **L'Humilité** »

Le jour où je me suis aimée...

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle : « **Plénitude** »

Le jour où je me suis aimée pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

Tout ceci est : « **Savoir vivre** »

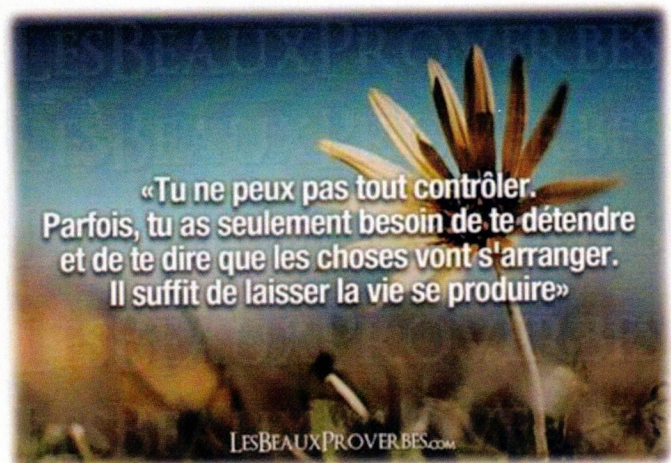
Là est la clé du Bonheur...

Dès aujourd'hui...

Je m'aime...

Auteur inconnu

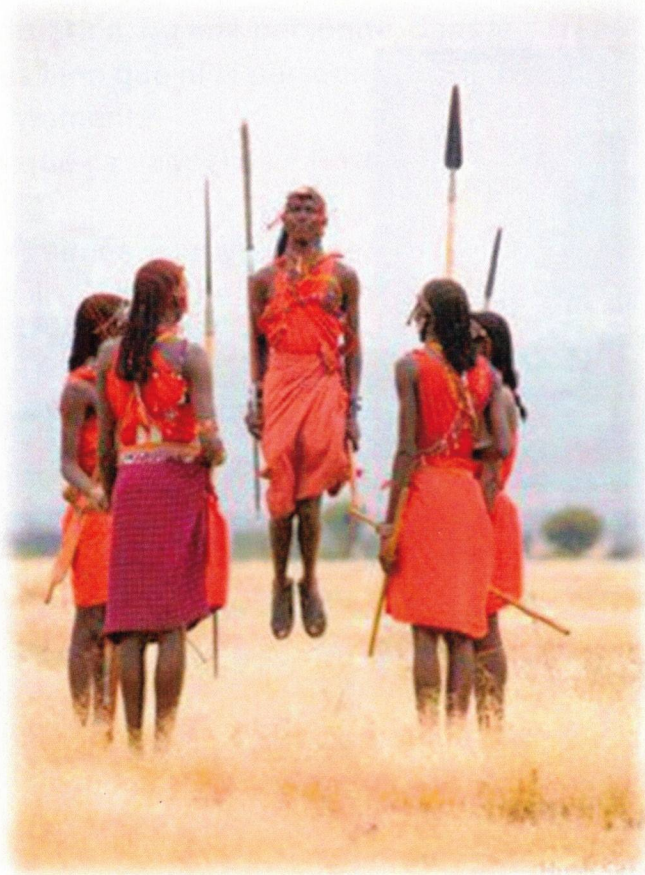
Collaboration de Nicole Rouillard



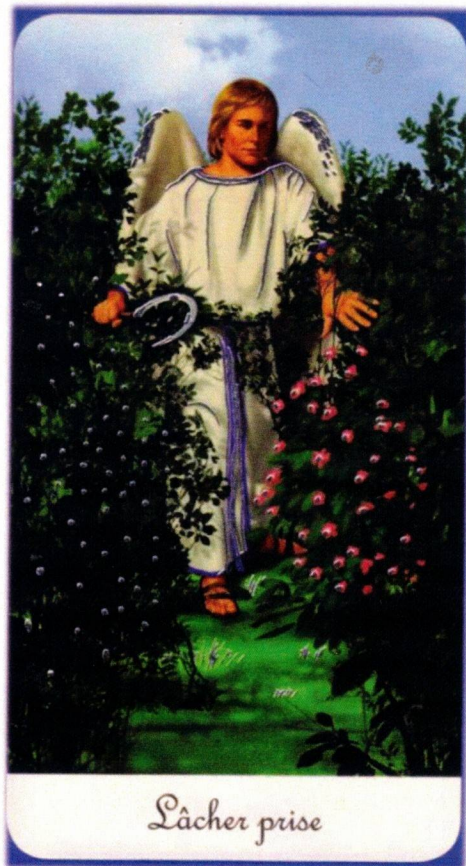
Lâcher prise sur l'erreur

Une tribu africaine possède une très belle manière de « punir » ceux qui agissent mal. Quand une personne fait une mauvaise action, ils l'amènent au centre du village et toute la tribu l'entoure. Durant deux journées, les membres de la tribu vont dire à cette personne toutes les bonnes choses qu'elle a accomplies jusqu'à présent. Cette tribu croit que tous les êtres humains qui viennent sur terre sont bons et que nous désirons tous la sécurité, le bonheur, l'amour et la paix. En essayant de chercher le bonheur, nous faisons parfois une erreur et cette communauté perçoit l'erreur comme un appel à l'aide. Ils s'unissent ensemble pour le bien-être de cet individu, pour l'aider à se reconnecter avec sa vraie nature, pour l'aider à se rappeler qu'il est fondamentalement bon jusqu'à ce qu'il se souvienne de sa bonté dont il a été déconnecté.

Collaboration de Nicole Rouillard



Je lâche prise de toutes les questions
négatives et je progresse avec facilité.



Pour avancer dans la vie, vous devez laisser derrière vous les vieilles idées, les sentiments et situations qui ne servent plus à rien, pour que circulent en vous les énergies nouvelles. Imaginez un magnifique rosier. Pour qu'il puisse pousser et refleurir, il faut régulièrement le débarrasser des fleurs fanées et des rameaux stériles. L'ange du lâcher-prise vous demande de mettre de l'ordre dans les domaines de votre vie qui vous retiennent dans le passé ou qui épuisent votre énergie. Pour ce faire, renoncez aux tracasseries dérisoires qui vous empêchent de voir l'avenir sereinement, et surtout libérez les souvenirs douloureux qui entretiennent les anciennes blessures. Imaginez ces problèmes comme un roncier qui vous encercle et visualisez l'ange en train de vous libérer avec sa faux d'argent.

Tiré de *Les Anges Divinatoires* – cartes de conseils, de sagesse et d'inspiration
Par Christine Astell

La perfection est une illusion fugace. Elle n'existe que l'espace d'un instant. L'exigence de la perfection peut devenir une dépendance qui vous empêche d'exprimer toute votre créativité et de réaliser de nombreuses œuvres. Réglez si possible les problèmes qui se présentent, puis détendez-vous.

Oubliez votre perfectionnisme. Le processus de la vie est en constant changement. Exiger la perfection c'est passer une camisole de force à l'Univers.

Tiré de *La Sagesse des femmes* – cartes de guérison
Par Christiane Northrup, M.D.

Merci tout plein!

Un gros merci à vous qui avez contribué de près ou de loin à l'édition de ce journal. Votre collaboration est très appréciée.

Namasté!

