

# *Le Messenger*

*L'école de l'éveil*

*Été 2015*

# Le Messenger

## Comité 2014-2015

### Comité exécutif

Présidente : Marie Ange Michaud  
Vice-présidente : Chantal Pelletier  
Secrétaire : Réal Roussel  
Trésorière : Johanne St-Denis  
Administratrice des fournitures :  
Nicole Rouillard

### Comité de la joie

Directrice : Réjeanne Delagarde  
Adjointe : Carmen Noël  
Isabelle Singfield  
André Couture  
John Hébert  
Hélène Grondin  
Robert Archer  
Linda Archer  
Jeannine Paulin  
Mona Hachey Arseneau

### Comité de l'amour

Directrice : Ginette Poirier  
Adjointe : Renée Comeau-Doucet  
et leurs joyeux lutins

### Comité du journal

Directrice : Lise Labonté  
Adjointe : Julie Boutin  
Kathleen Allard  
Lynda Cloutier

### Comité reiki 411

Directrice : Lise Laliberté  
Adjoint : Jacques Verreault  
Julie Boutin

### Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau  
Adjointe : Céline Larouche  
Simone Babineau  
Alain Bezeau  
France Breault  
Lynn Doucet-Vautour  
Sylvie Long  
Cindy O'Donnell

### **Table des matières**

Couverture : photos et conception Lise Labonté  
page 2 - Comité et table des matières  
page 3 - Mot de la présidente Marie Ange Michaud  
page 4 - S'éveiller à soi collaboration Kathleen Allard  
page 5 - Les passages initiatiques... par Chantal Pelletier  
page 6 - L'éveil à la simplicité par Lynda Cloutier  
page 7 - La pensée du jour collaboration Chantal Lachance  
page 8 - Cristaux de guérison collaboration Julie Boutin  
page 9 - Unité et Hui Yin collaboration Julie Boutin  
page 10 - Soirée cinéma par Lynda Cloutier  
page 11 - Un été, un souvenir, un livre par Lynda Cloutier  
page 12 - Haïti chéri par Lise Labonté  
page 13 - Musique à la fréquence de l'été par Kathleen Allard et Lynda Cloutier  
page 14 - Le rire collaboration Ginette Gilbert  
page 15 - Réflexions... Mon enfant, mon guide par Josée Drouin  
page 16 - Dates à retenir de l'A.R.U.

**Pour ceux et celles qui désirent recevoir le journal de l'A . R . U .  
par fichier électronique plutôt que papier, bien vouloir nous  
prévenir par courriel à [reiki411@gmail.com](mailto:reiki411@gmail.com)**

## MOT DE LA PRÉSIDENTE



Bonjour à tous les amies et amis de lumière,

Ce texte « Hymne à la lumière » m'a tellement inspirée, que j'ai choisi de vous en transmettre une partie. À lire lentement avec votre cœur ouvert.

« Vous vivez actuellement une période de lumière durant laquelle la luminosité, jour après jour, est plus grande et plus vibrante. Vous aussi, vous êtes vivant et vous êtes lumière, comme toute forme de vie autour de vous.

Il est juste et amoureux que vous participiez à éclairer la vie et éclairer le monde. Nous vous proposons de collaborer à l'éclairage de votre monde. Il ne vous suffit que de vibrer au niveau du cœur et de poser votre attention sur ce qui est effervescent, harmonieux et d'une beauté naturelle partout : dans la nature, chez les humains, chez tout ce qui vibre. Dans les lieux, les espaces, les demeures..., partout. Que votre premier regard soit celui sur ce qui est déjà merveilleux... et vous rendrez le monde aussi merveilleux que chacune de ses expressions merveilleuses. Et vous sentirez de plus en plus jusqu'à quel point vous êtes lumineux. Il en est de même lorsque vous voulez stimuler un Être cher. Vous posez votre regard sur ce qui est le plus vibrant en lui, le plus effervescent, le plus harmonieux. »

Je vous souhaite un été aussi effervescent que la nature actuelle.  
Je vous embrasse et soyez heureux!

*Votre tite soeur des Étoiles en vacances sur terre*  
*Marie Ange Michaud*

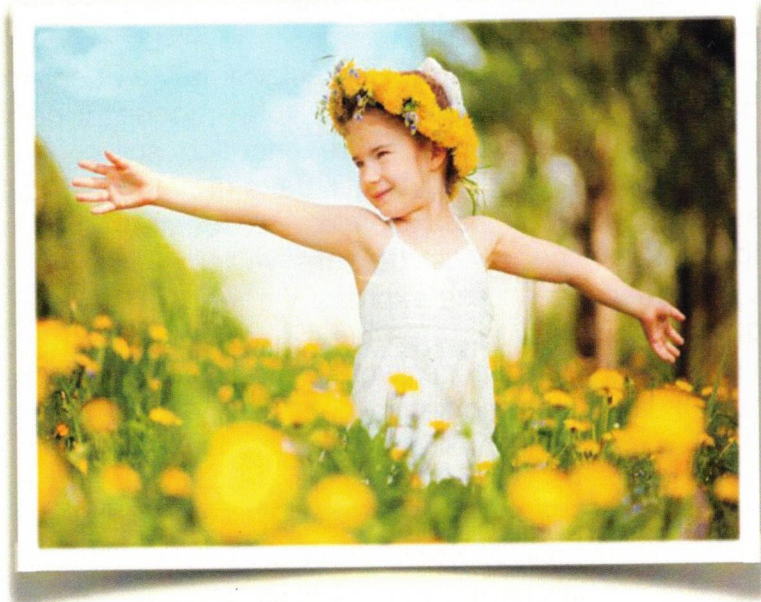
P.-S. Si vous souhaitez lire le texte entier de Maître Saint-Germain, vous pouvez accéder à l'info-lettre du 6 mai sur le site Web [www.rayonviolet.com](http://www.rayonviolet.com)

## S'ÉVEILLER À SOI

S'éveiller à soi, c'est découvrir un trésor inépuisable et inestimable. C'est retrouver l'espace de notre enfance, celui où nous étions libres, où le bonheur n'était pas une option, mais la base de notre vie. Nous portons en nous les mémoires d'une vie vécue dans la paix et la joie. Ce ne sont pas des projections mentales, nous avons cette connaissance gravée en nous depuis toujours. Nous savons que nous sommes Un et que l'amour et la lumière brillent sans cesse, qu'ils soient reconnus ou pas. Nous le savons tous, certains en sont davantage conscients.

Nous n'avons rien perdu et il n'y a rien à reconstruire. Il s'agit de voir ce qui est là depuis toujours et qui n'attend que vous. Vous n'êtes pas égaré, vous dormez simplement. Si je le pouvais, dans un geste plein de douceur et d'amour, je poserais ma main sur votre épaule et vous secouerais avec tendresse. Je murmurerais : « Te souviens-tu lorsque nous étions libres et joyeux, que nous jouions candidelement dans les prés, que nos gestes étaient spontanés et frais comme la rosée du matin? Te souviens-tu de nos rires espiègles et de notre complicité d'enfants qui se révélaient à travers nos jeux? ». Je poursuivrais : « Ça te dit de venir jouer avec moi le grand jeu de la vie? Laisse ici le fardeau de ton passé, laisse tes soucis et ton côté sérieux. Viens jouer ta vie avec légèreté et intensité. Je t'attends, je suis avec toi depuis toujours. Je suis toi, tu es moi, nous ne faisons qu'Un. Te souviens-tu de la Source? Tu m'avais dit de te laisser dormir un peu, mais de ne pas oublier de te réveiller. Aujourd'hui je tiens la promesse que je t'ai faite et je viens te réveiller. Toi, te souviens-tu de m'avoir fait cette demande? »

Vous qui lisez ces lignes, vous souvenez-vous de cette promesse que nous avons scellée ensemble, celle de sonner votre réveil au moment opportun? C'est aujourd'hui le grand jour, celui de sonner votre réveil à vous-même. C'est le temps de rentrer à la maison!



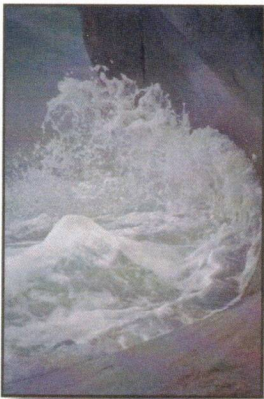
*Extrait du livre Chemin d'éveil de Claudette Vidal – Editions Accarias L'Original  
Collaboration Kathleen Allard*

## LES PASSAGES INITIATIQUES...

Depuis des millénaires que tu es là, passage troublant, forçant l'être à vaincre ses peurs les plus profondes pour qu'enfin il émerge de l'autre côté... du côté de la lumière.

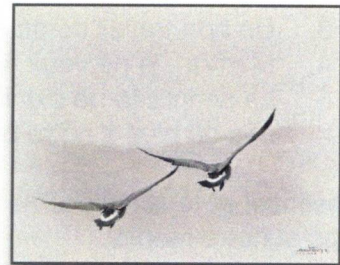
Aujourd'hui tu te fais présent, autrement, non plus sous une forme ritualisée et symbolique, mais bien à travers les milliers de gestes épars dont le quotidien sert de trame de fond à ses choix d'incarnation.

Toi passage initiatique, ce Pas Sage, tu conduis assurément vers la voie de la maîtrise dès que les limites infranchissables ont été trahies, bousculant le plan de l'âme dans son déploiement. Tu le fais plonger au cœur de son être, l'incitant et l'invitant à cesser tout mouvement, toute activité pour un long moment afin de lui permettre un retour vers Soi pour qu'il y puise les perles de sagesse qui l'habitent.



Comme les vagues de la mer qui frappent tour après tour les rochers afin de se morceler en milliers de gouttelettes de vie uniques... des moments difficiles et turbulents viennent fracasser les structures trop rigides de sa vie. L'âme ne veut plus porter les rancunes, les conflits, les exigences, les émotions nocives. Elle placera sur la voie des situations l'obligeant presque à faire un Pas Sage vers la liberté, le délestant de ses lourdeurs devenues inutiles, bien que parfois confortables.

Il se tient debout au bord du précipice, nu, sans résistance, et toi Passage, tu le fais plonger afin qu'il s'envole, qu'il voit sa lumière et sa beauté lorsqu'il choisit de s'élever dans la magnificence du jour, lui faisant ressentir l'inutilité des structures avilissantes de sa vie devant tant d'adversité. Il ne lui reste alors qu'une seule chose à faire... S'abandonner, totalement, librement, simplement... dans une foi et une conviction absolues que ce qui est pour le mieux viendra en son temps et en son heure. Sachant que libéré de ses fardeaux, il saura enfin accueillir à bras ouverts l'amour, l'harmonie, l'équilibre et rendre grâce pour l'abondance céleste qui se déverse sur lui.



C'est alors qu'il commencera à réaliser pleinement tout son pouvoir de création, celui de manifester la vie tant souhaitée, dans un mouvement amoureux et inspiré, guidé par son âme et son esprit; en choisissant d'être à l'écoute de son corps, porte-parole de ses émotions, qui lui parle sans cesse, lui murmurant des mots d'amour, indéfectiblement fidèle et dans l'absence de jugement.

Et c'est toi, Pas Sage, qui lui aura permis de se dévoiler, de laisser tomber les masques, se tenant face au monde, ne craignant plus le regard de l'autre, ne recherchant plus sa reconnaissance, vibrant simplement et émanant ce qu'il est...

Par Chantal Pelletier

# L'ÉVEIL À LA SIMPLICITÉ!

Un matin on se réveille et on est à l'envers sans trop savoir pourquoi. On regarde notre vie objectivement : on se lève, on mange, on part travailler ou conduire les enfants à la garderie avant de travailler, on travaille, on mange, on travaille, on repart à la maison et le détour à la garderie pour certain, on fait le repas, on mange, ha! la vaisselle, les devoirs, planifier les repas du lendemain, les bains, les douches... et on se couche pour mieux repartir demain matin! La fin de semaine, on planifie la semaine, on fait le ménage, l'épicerie, une petite sortie, encore un peu de ménage... et on est de retour à lundi! Nous vivons dans un monde trop rempli, trop de courses en retard, trop de fouillis, trop de ménage, trop de lecture à terminer... On suit des conférences, on va pour un bon massage, on magasine un nouveau quelque chose dont on n'a pas vraiment besoin... temporairement on va mieux mais... Notre trop-plein de tout nous vide... Inspirant? Peut-être pas tout à fait, mais que faire pour commencer à vivre doucement autrement?

## **Simplifier sa vie c'est l'enrichir et l'art de l'essentiel se résume à simplifier sa vie!**

Mais par où commencer? Pour savoir ce qui nous est nécessaire, quoi donner, quoi jeter... on doit se connaître car tout ce que nous avons accumulé est le fruit de notre pensée du moment et prendre conscience de ses pensées est le premier pas vers la connaissance de soi. Se départir d'un bien n'est facile pour personne. Nous avons peur de ne plus avoir de « choses » à soigner. Mais on s'aperçoit qu'en faisant le ménage de notre maison, on fait le ménage de sa propre vie.

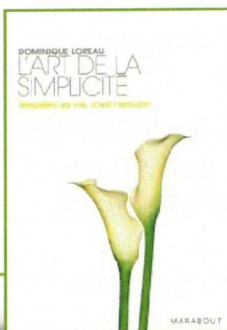
### **Maximes pour nous aider à débiter :**

1. Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place.
2. L'ordre économise le temps et soulage la mémoire.
3. Un bon travail commence par un environnement propre et ordonné.
4. Mantra : je ne veux rien qui ne soit essentiel.
5. La simplicité ne signifie pas éliminer ce que l'on aime, mais éliminer ce qui ne contribue pas ou plus à notre bonheur.

L'essentiel et la simplicité ne se résument pas à notre maison mais peuvent s'appliquer à notre corps et notre mental.

Pour le corps, la publicité met tout en œuvre pour nous créer des besoins. Pour le mental, c'est souvent la télévision, ou Internet qui prend la relève. En prenant aussi soin de notre corps et de notre esprit, nous apprenons à vivre simplement en harmonie avec nous-même!

Le sujet est vaste, les outils multiples pour arriver à notre but. Je vous propose donc un excellent livre (315 pages format poche qui vous suivra) à l'aide duquel vous pourrez vous familiariser à cette recherche de simplicité. Dans la revue *Moi & Cie* de juin, vous trouverez aussi un article très intéressant.



Il est très complet et il est la référence pour ce texte.  
Bonne lecture

*L'art de la simplicité* de Dominique Loreau

Par Lynda Cloutier, en toute simplicité

## LA PENSÉE DU JOUR D'OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

*« Il existe entre l'arbre et l'être humain des analogies qu'il est intéressant d'approfondir. Commençons par les racines : elles sont représentées en lui par l'estomac, le ventre et le sexe. L'homme en effet s'enracine sur la terre par l'estomac et les intestins pour se nourrir, et par le sexe pour se reproduire.*



*Le tronc de l'arbre est représenté par les poumons et le cœur, qui commandent les systèmes respiratoire et circulatoire. Dans l'arbre, tout au long du tronc, le courant ascendant transporte la sève brute jusqu'à dans les feuilles où elle se transforme, tandis que le courant descendant transporte la sève élaborée qui nourrit l'arbre. En l'homme, le système veineux transporte jusqu'aux poumons le sang vicié pour qu'il se purifie, et le système artériel transporte le sang purifié à travers tout l'organisme pour lui conserver sa vigueur.*

*Enfin, les feuilles, les fleurs et les fruits de l'arbre correspondent dans l'homme à la tête qui reçoit les énergies les plus subtiles, celles du soleil spirituel : l'esprit. Celui qui éveille l'esprit en lui, capte les énergies divines et devient capable de donner les meilleurs fruits. »*

*Collaboration Chantal Lachance*

*Devant la contemplation de la beauté, les âmes se rejoignent sans un mot, sans un geste, et les vibrations intérieures sont si fortes, si intenses, que tout ce monde de détresse se transforme sous nos regards...*



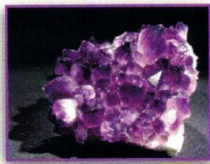
*Collaboration Noëlla Lehoux*

# CRISTAUX DE GUÉRISON

« Il y a des millions d'années, les cristaux furent formés quand les gaz chauds et les solutions minérales remontèrent de la couche en ébullition de la terre vers sa surface. Lors du refroidissement, les atomes fusionnèrent selon des formes et structures tridimensionnelles, pour se transformer en cristaux. La structure spécifique du cristal lui permet d'absorber, d'amplifier, et de transmettre l'énergie électromagnétique, qui guérit et revitalise. »

Pour les civilisations anciennes, dont celle de l'Égypte, les cristaux possédaient des pouvoirs (ex. la malachite apportait la sagesse). Aujourd'hui encore, les cristaux peuvent contribuer à l'éveil de la conscience et à la guérison du cœur. Voici un très bref aperçu de leurs bienfaits.

**Aigue marine** : harmonise les énergies, favorise l'équilibre émotionnel et la connaissance de soi



**Améthyste** : équilibre les émotions, développe l'intuition, favorise la spiritualité et la méditation en plus de purifier l'aura

**Célestine bleue** : élargit le champ de conscience, ouvre le chakra de la gorge, amplifie les capacités télépathiques



**Lépidolite** : absorbe les radiations électromagnétiques émises par les équipements ou sources électriques

**Quartz cactus** : donne accès au moi intérieur et aux vies antérieures, améliore les perceptions extrasensorielles



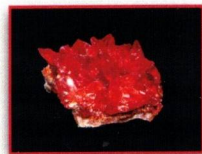
**Quartz laiteux** : développe la spiritualité, accroît l'énergie spirituelle au plus haut niveau (chakra de la couronne)

**Quartz naturel** : permet d'évacuer les peurs émotionnelles longuement retenues, apporte l'inspiration et l'intuition créative



**Quartz rose** : dissout l'énergie négative, la remplaçant par des vibrations d'amour, de paix et de bonheur. Favorise et renforce l'empathie, la sensibilité et l'estime de soi

**Pierre de sang** (ou héliotrope) : relie le chakra racine au cœur, favorise l'enracinement



**Rhodocrosite** : guérit les blessures émotionnelles, inspire le pardon, encourage l'acceptation de soi et incite à l'amour inconditionnel

**Sodalite** : calme et purifie l'esprit, apporte clarté, vérité et conscience spirituelle. Donne accès aux niveaux supérieurs de l'esprit, dissipe la culpabilité et les peurs



**Pierre de soleil** : bonifie la méditation

Références : L'Énergie des cristaux, Mary Lambert et Petit guide pratique des cristaux, Philip Permutt  
Collaboration : Julie Boutin

# UNITÉ ET HUI YIN SELON LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

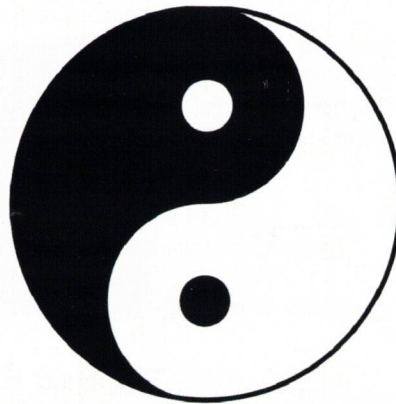
Le concept d'unité découle de la théorie du Yin Yang qui estime que le monde est un tout, lequel est formé de deux principes contradictoires : le Yin et le Yang.

Le Dao (Tao) est la source de toute chose, un état vibratoire lumineux.

Le Dao donne naissance au Wu Ji, qui est l'espace infini représenté par un cercle, dans lequel il y a un mouvement, le Tai Ji, qui est la ligne courbe au milieu du cercle, duquel naissent deux formes opposées mais complémentaires : le Yin et le Yang.

Le développement de tous les phénomènes dans l'univers est le résultat du jeu entre le Yin et le Yang (ex. le jour et la nuit, le cycle des saisons, la gauche et la droite,...).

Rien n'est parfaitement Yin ni Yang. C'est un mouvement perpétuel de croissance et de décroissance, d'où origine la dualité.



L'harmonie et l'équilibre tant recherchés par l'humain, selon la médecine énergétique chinoise, se trouvent dans la méditation, l'exercice et l'alimentation, dans cet ordre d'importance.

Donc, selon les Chinois, on se lève le matin, on médite, on s'étire et on mange ensuite.

LE HUI YIN (prononcer roé yin)

En médecine chinoise (acupuncture), le corps est divisé en canaux (faussement appelés « méridiens »). Le Hui Yin est situé au niveau du périnée et fait partie du canal Ren Mai qui maintient l'équilibre de tout le Yin de l'organisme. Au-dessus de la tête est situé le Bai Hui qui est le point le plus Yang du corps.

Pour simplifier, le Hui Yin représente l'enracinement et, en le contractant tout en appuyant la langue au milieu du palais, on le connecte au Bai Hui, ce qui nous fusionne à la terre et au ciel.

Ce fut une belle révélation pour moi! J'espère qu'il en sera de même pour vous...

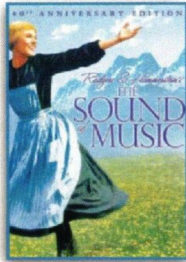
Référence : Énergétique chinoise niveau 1, formation donnée au centre l'Attitude à Québec  
Collaboration Julie Boutin

## SOIRÉE CINÉMA

L'un des plus beaux souvenirs que je garde de ma vie avec les enfants, ce sont les soirées cinéma que nous avons créées. Celle où on avait sorti la télé par un beau soir d'été avec les chaises de plage sur le gazon, l'autre où nous étions tous l'un à côté de l'autre avec 3 films en banque, des nachos, des gâteries, des pauses de ravitaillement... Voici quelques films qui sauront vous créer de beaux moments de partage :

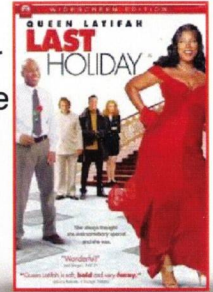
### La mélodie du bonheur

(The Sound of Music) : une comédie musicale inspirante qui traverse le temps.

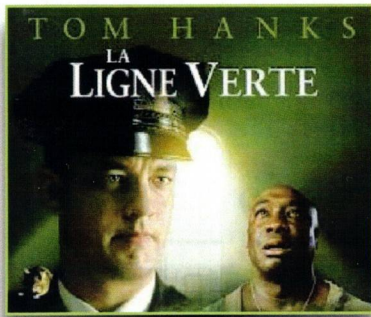


### Les dernières vacances (Last Holiday) :

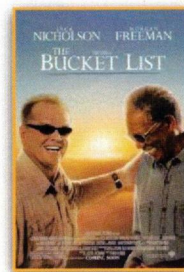
drôle à souhait, ceci divertira et fera réfléchir sur le temps qu'il nous reste! Je le regarde à tous les ans!



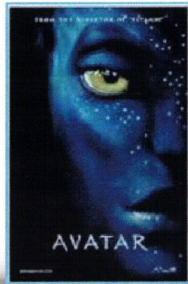
La ligne verte (The Green Mile) : un film troublant et marquant avec une belle leçon de vie.



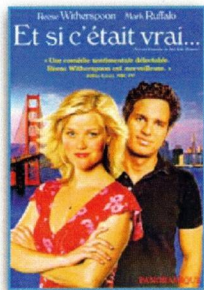
Sans attendre (The Bucket List) : joyeux, inspirant... quels sont vos souhaits à réaliser si la vie ne vous laisse que quelque temps pour les réaliser...



Avatar : un film qui ne demande qu'à être revu pour la beauté de ses images et son histoire originale.



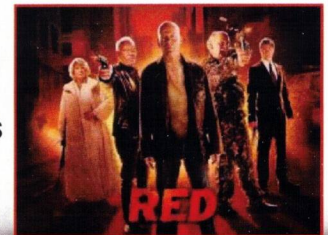
The Best Exotic Marigold Hotel : tiré du livre du même titre, cette histoire se déroule en Inde et les personnages pleins d'humour ont aussi rejoint l'âge de la maturité avancée! Une autre vision de la retraite! Et en juillet, surveillez la sortie du Second Best Marigold Hotel!



### Et si c'était vrai...

(Just Like Heaven...) : tiré du livre de Marc Levy, ceci saura vous charmer en plus de vous faire sourire!

RED : ce qui signifie retraité et dangereux! Si vous avez un goût d'action et de rire!



Collaboration Lynda Cloutier  
Inspirée des membres et de mon vécu personnel

# UN ÉTÉ, UN SOUVENIR, UN LIVRE!

Cet été partez à la découverte ou initiez votre entourage à un nouveau genre!

Pour les tous petits :

Consultez le site : [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com), vous allez y découvrir des trucs pour intéresser les tous petits à la lecture et vous y trouverez plusieurs contes qui sauront les intéresser en attendant qu'ils lisent eux-mêmes.

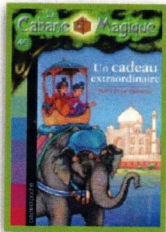
Pour les lecteurs débutants :

**Ceux qui n'aiment pas lire** : auteure Rachel Corenblit

Le goût de la lecture ne se commande pas! Ce précepte bien connu, popularisé par l'écrivain Daniel Pennac, mais pas toujours respecté, est ici mis en fiction avec des illustrations pleines d'humour et toute l'ironie du regard enfantin sur les conventions des adultes.

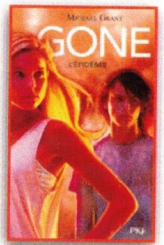
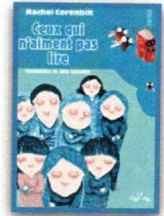
**La cabane magique** : auteure Mary Pop Osborne, présentement 38 livres dans la série.

Tom, 9 ans, et Léa, 7 ans découvrent en haut d'un chêne une cabane mystérieuse remplie de livres. Des livres à travers lesquels les enfants trouvent une multitude d'informations sur l'Histoire, les pays et leurs traditions et la vie contemporaine.



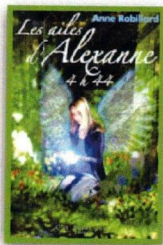
**GONE** : auteur Michael Grant : présentement 6 tomes à lire.

Qui n'a jamais rêvé d'un monde sans adultes? Imaginez... Tous les êtres humains de plus de 15 ans ont disparu. Passé la première période d'euphorie, les enfants doivent maintenant s'organiser pour survivre. Qui va s'occuper des bébés et des malades? Comment trouver de la nourriture? Autant de questions vitales à résoudre en urgence! Et que s'est-il passé?



**Les ailes d'Alexanne** : auteure Anne Robillard, présentement 5 tomes à lire.

C'est une série qui répond à beaucoup de questions sur la guérison spirituelle, les anges, les phénomènes paranormaux... vécue par une jeune qui découvre ses pouvoirs. Intéressant aussi car l'histoire se déroule au Québec. À emprunter à votre ado!



**Découvrir divers mondes, diverses pensées...** Voici quelques suggestions d'auteurs avec leur site où vous pourrez découvrir leur univers :

Anne Givaudan : auteure d'ouvrages sur la spiritualité, site web : [www.sois.fr](http://www.sois.fr)



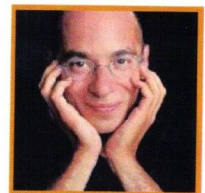
Eckart Tolle : auteur du best-seller : *Le pouvoir du moment présent*, site web : [www.eckarttolle.com](http://www.eckarttolle.com)

Marc Levy : auteur de *Et si c'était vrai...*, ses romans sont à découvrir, site web : [www.marclevy.info](http://www.marclevy.info)



Guillaume Musso : auteur de plusieurs romans qui sauront vous divertir, site web : [www.guillaumemusso.com](http://www.guillaumemusso.com)

Bernard Werber : reconnu pour sa trilogie sur les fourmis, il nous fait penser le monde d'une autre vision. Il a plusieurs thèmes qui sauront vous passionner, site web : [www.bernardwerber.com](http://www.bernardwerber.com)



Guy Gavriel Kay : auteur de la *Tapisserie de Fionavar*. À passer à votre ado par la suite.

Site web : [www.guygavrielkay.ca](http://www.guygavrielkay.ca)



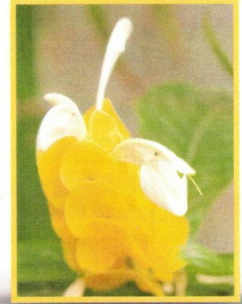
Et la non moindre Anne Robillard : auteure québécoise, elle vous fera voyager du Québec au Nouveau-Brunswick et de par le monde avec la série A.N.G.E., et découvrez ses autres univers sur son site web : [www.anne-robillard.com](http://www.anne-robillard.com)

Collaboration Lynda Cloutier

# HAÏTI CHÉRI

Voyage initiatique, Haïti chéri, ce pays si cher à mes yeux, je ne te reconnais plus...

D'y avoir vécu un an dans la grande pauvreté et la misère alors que j'y voyais des sourires, des yeux brillants, des coeurs généreux remplis d'amour. Oui tous dansaient, chantaient et riaient malgré cette pauvreté. Il y avait espoir en demain... Quarante ans ont passé depuis... et le tremblement de terre aussi.



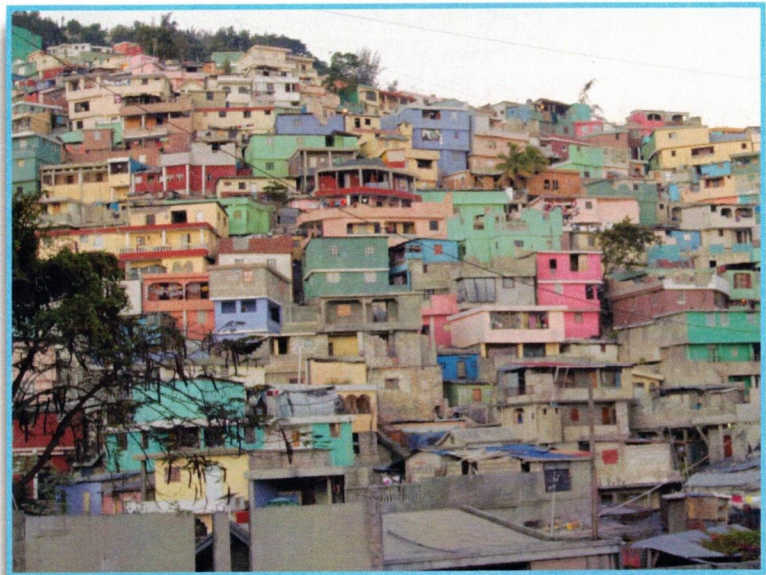
Aujourd'hui c'est le chaos... Ces regards vides sans espoir. Ces gens qui sont prêts à tout pour survivre... la peur est palpable. Impuissante, je suis sans voix.

De me retrouver au coeur de ce peuple sans espoir... que faire!

Je me suis d'abord enracinée à cette terre haïtienne afin de m'unir à ses gens. Comprendre? il n'y a rien à comprendre. D'être simplement là en toute authenticité, être empathique, échanger, écouter, les aimer tout simplement. On ne peut changer de place avec personne, chacun son karma me direz-vous.

Chaque petit geste est important car l'espoir fait vivre. J'avais parfois l'impression d'essayer de remplir un vase sans fond. Il y a tant à faire. Mais il ne faut pas baisser les bras pour les aider car la moindre petite aide réchauffe leur coeur et leur donne l'espoir d'un demain.

J'apprécie la chance de vivre dans un pays de paix et d'abondance, un pays organisé, sans guerre où chacun trouve à manger. Et malgré tout on se laisse facilement envahir par des problèmes qui au fond ne sont pas si dramatiques et qui réussissent à perturber la paix en nous...



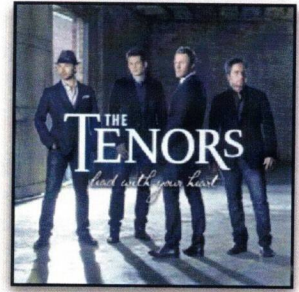
Vivre et apprécier le moment présent  
par Lise Labonté

## Musique à la fréquence de votre été

### Syntoniser la fréquence bien-être de votre été

#### Lead with your heart - The Tenors

The Tenors ont su séduire le public mélomane avec leurs voix puissantes. Cet album propose un mélange de pièces classiques et modernes, de musique du monde, de reprises et d'hymnes intemporels, dont « Amazing Grace » et « Nessun Dorma ». *Etiquette : Universal Music Canada (2012)*



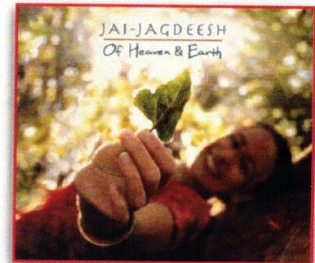
#### A day without rain - Enya



6<sup>e</sup> album de la chanteuse Enya, artiste irlandaise ayant remporté le Grammy Award pour le « Meilleur album New Age » de 2002. Il est surtout connu pour la chanson « Only Time » qui est devenue un grand succès. *Etiquette WEA (2000)*

#### Of Heaven & Earth - Jai Jagdeesh

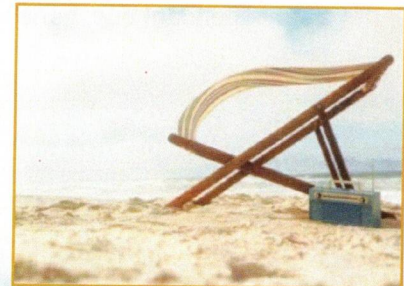
Jai Jagdeesh et ses partenaires musicaux ont créé une combinaison harmonieuse de chants et mantras. Cet album comporte 3 titres en anglais dont « Light of Love », hommage magnifique à l'esprit humain. La voix mélodieuse de Jai Jagdeesh apaise l'âme et nous ouvre le cœur. *Etiquette Spirit Voyage (2013)*



### Suggestions de musique à la carte

#### Des chansons qui suspendent le temps - à découvrir ou à réécouter avec plaisir!

- ⊕ Time to Say Goodbye - version chantée par l'enfant prodige Jackie Evencho
- ⊕ A Love before Time (bande sonore Tigre et Dragon) – Tan Dun et Yo-Yo Ma
- ⊕ Elements – Lyndsey Stirling
- ⊕ L'effet Papillon - Tocadéo
- ⊕ Hallelujah – version The Canadian Tenors
- ⊕ Temple of Silence (album Garden of Gods) – Deuter
- ⊕ Aad Guray Nameh – version de Deva Premal
- ⊕ Angel (album Surfacing) – Sarah McLachlan
- ⊕ You raise me Up (album Closer) – Josh Groban
- ⊕ Dance of Sarasvati (album Mandala) – Kitaro



*Kathleen Allard avec la collaboration de Lynda Cloutier*

# LE RIRE C'EST LA SANTÉ

Aujourd'hui, le rire fait partie de la voie de guérison. Il est même enseigné sous forme de technique avec des résultats stupéfiants pour certains. Donc, voici quelques vertus thérapeutiques du rire.

## 1. Le rire est un exercice musculaire

Rire, un exercice? Bien sûr puisque lorsque l'on rit, la plupart des muscles de l'organisme sont sollicités, depuis le visage jusqu'aux membres, en passant par le diaphragme et les muscles abdominaux. Le rire est un véritable jogging du corps et de l'esprit.

## 2. Le rire est une technique respiratoire

L'action bénéfique des exercices provient généralement de la gymnastique respiratoire qui les accompagne. Bien des gens ne savent pas respirer convenablement alors que la respiration du rire est naturellement une bonne respiration qui nettoie et libère les voies aériennes supérieures tout en diminuant considérablement l'anxiété.

## 3. Le rire libère des endorphines cérébrales

Le rire, comme la course à pied, augmente le taux d'endorphines, ces morphines naturelles qui agissent contre la douleur. De plus, le rire stimule également la production de catécholamines, des hormones qui luttent contre l'inflammation, en particulier l'inflammation articulaire.

## 4. Le rire est un stimulant psychique

Le rire est une désintoxication morale. Il stimule les facultés intellectuelles et de nombreux chercheurs croient que le génie est lié à une production accrue de catécholamine, ces hormones du cerveau libérées par le rire.

## 5. Le rire et l'appareil cardio-vasculaire

Tout le système cardio-vasculaire bénéficie des effets du rire : la tension artérielle baisse, les muscles se détendent. De plus, le rire joue un certain rôle au niveau de l'artériosclérose, car il permet de faire baisser le taux de graisse sanguine en agissant sur le métabolisme du cholestérol.

Alors riez!

Sur Internet, consulter le terme rigologie pour plus d'information  
Extrait de la revue Marie-Pier et collaboration Ginette Gilbert

## HOMMAGE A MON RIRE

Mon rire, tu as déclenché une réflexion  
qui me conduit vers l'abandon.

Grâce à toi, j'explore à fond mes fantaisies et ma magie.

J'affiche mes opinions.

Je me laisse entraîner dans un tourbillon  
pendant que, dans un monde sérieux, personne ne peut être heureux.

Je dédramatise ma vie en riant,  
non pas en m'affichant.

Je ne vais pas perdre la raison,  
mais voir un autre horizon  
et changer ma perception.

Merci, mon RIRE, merci.



J. VENARD

## LES PETITS SIGNES



Comme de simples roches peuvent détourner le cours d'un ruisseau, il suffit parfois de bien peu de choses pour changer le parcours de notre vie : un appel, un sourire, un détour de la route; parfois aussi un moment d'inattention, un oubli, un emportement...

Mais le plus souvent, la Vie nous envoie de tous petits signes pour nous ramener dans le chemin qui est le nôtre.

Trop souvent on gère notre vie comme une entreprise : on essaie de tout planifier, de tout diriger, et surtout de tout contrôler...

Mais en faisant ainsi, nous ne voyons pas tous ces merveilleux petits indices que la Vie met sur notre chemin et nous nous éloignons de notre propre route.

Notre vie, ce n'est pas une entreprise, c'est un cadeau unique, exceptionnel, que nous déballons jour après jour.

Chaque jour ces signes sont sur notre chemin pour notre propre bien-être.

Alors restons à l'affût de tous ces petits moments imprévus, inattendus, merveilleux, comme autant de surprises qui contribuent à notre bonheur, pour peu que nous y soyons ouverts et prêts à les recevoir.

(Réflexion du jour tirée de *Apprendre à s'aimer un jour à la fois* de Diane Gagnon)

**Diane Gagnon - auteure, coach, conférencière**

### CHAQUE JOUR, LA VIE S'ÉVEILLE

*Chaque jour, la vie s'éveille et chacun de nous a la chance de renaître en faisant le chemin de rester ouvert à ce qui l'émerveille. Car même si une ombre terrible s'attache à nous, même si les blessures et le manque de confiance existent, l'enfant joyeux cherche à naître et à nous entraîner encore plus loin au cœur du mystère. Le bonheur veut venir au monde.*



*Extrait du livre Le meilleur de soi de Guy Corneau – Les Éditions de l'Homme*

### Mon enfant, mon guide



*Dans les yeux d'un enfant tout est écrit  
Comme une ancre d'un bateau, il sera ton ancrage  
Comme l'étoile au firmament, il saura te guider  
Vivre au rythme des enfants, c'est vivre au rythme de la vie  
Toi comme une pierre pour une maison, tu seras  
Toi comme le dauphin, tu accompagneras  
Écouter avec son cœur, c'est goûter à la vie  
Voir avec son cœur, c'est l'infini*

Josée Drouin  
Rêve ta vie



## Dates à retenir

Période de renouvellement  
du 1<sup>er</sup> au 31 juillet 2015

Assemblée générale annuelle de l'A.R.U.  
25, 26, 27 septembre 2015  
Kamouraska

25- journée cadeau

*Petite devinette sur la thématique de la journée cadeau*  
*Qu'est-ce qui vient caractériser le début de notre vie sur terre?*

*La réponse : À découvrir lors de notre prochain envoi postal... 😊*

26- réunion annuelle

27- rencontre des formateurs Reiki de l'A.R.U.

« Le rire c'est comme les essuie-glaces, il permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie! » Gérard Jugnot

