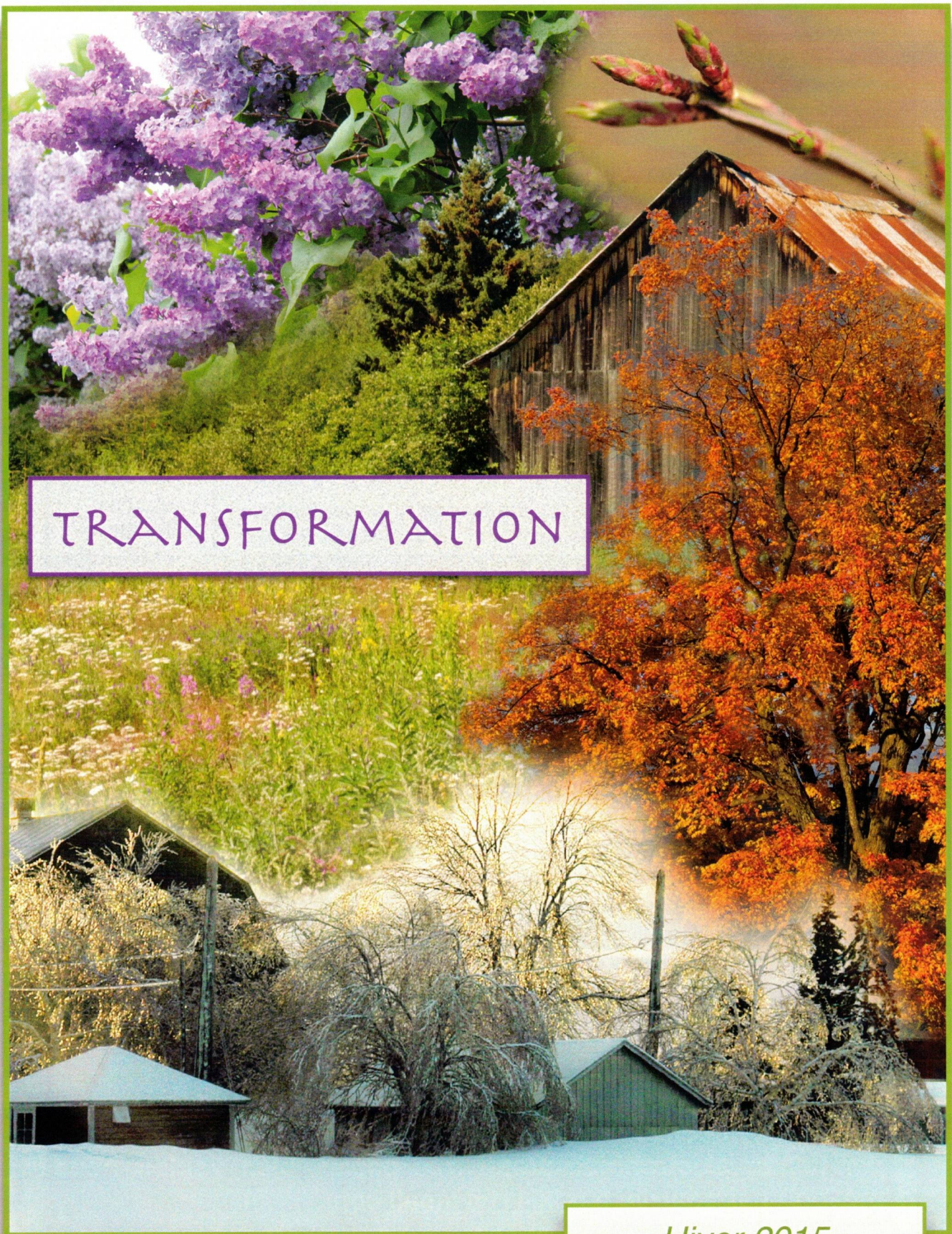


# *Le Messenger*



*Hiver 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 - Gratitude Julie Boutin  
page 5 - Soyez bénis collaboration Kathleen Allard  
page 6 - Transformer le monde collaboration Lynda Cloutier  
page 7 - Autobiographie en cinq courts chapitres collaboration Johanne St-Denis  
page 8 - Apprendre le détachement collaboration Mona Hachez  
page 9 - Ecouter collaboration Johanne St-Denis  
page 10 - Les huiles essentielles Ginette Gilbert  
page 11 - Le mal-aimé Lise Labonté  
page 12 - Une vie en cinq livres collaboration Lynda Cloutier  
page 13 - Musique pour l'âme et le coeur collaboration Kathleen Allard  
page 14 - Notre peur la plus profonde collaboration Kathleen Allard  
page 15 - photos Kamouraska et remerciements  
page 16 - Dates à retenir et cadeau de l'ARU

**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)**



# Le Messenger

## Mot de la Présidente

Bonjour à tous les Amies et Amis de Lumière,

Le thème de cette année 2014-2015 est TRANS-FORMATION, et voici quelques mots qui peuvent nous faire comprendre encore mieux la signification de ce qui se passe en nous « en Profondeur », de jour en jour.

**adapter**  
**améliorer**  
**arranger**  
**changer**  
**élaborer**  
**moderniser**  
**modifier**  
**renouveler**  
**renouer**  
**altérer**

Il y a sûrement des mots qui vous parlent et qui résonnent intensément en vous. Nous savons très bien que la maîtrise nous invite à être RESPONSABLE de notre choix de vie, n'est-ce pas?

Je me permets d'ajouter un petit passage du Maître Saint-Germain sur le Pouvoir de la Lune que voici : « Vous êtes le CRÉATEUR et L'ACTEUR de votre propre vie. Retrouvez la **conscience** et la **sensation** que vous êtes, **à la fois**, celui qui crée les **scénarios** de sa vie, qui en construit les dessous, qui en aménage toute la logistique et qui en apporte l'éclairage.

Vous **jouez tous ces rôles** dans votre théâtre d'incarnation et vous en êtes à la fois l'**observateur**. Observez-vous, soyez **bienveillant, tendre**, face à l'humain que vous êtes. Le Divin en vous apprécie, se réjouit, est honoré de l'humain. Il vibre de tendresse pour lui. Soyez ainsi pour votre incarnation, **soyez compassion**. Vous le Divin, êtes la Lumière de l'Humain en vous. Le Divin et l'Humain existent, **cohabitent** en vous. C'est une période magnifique, extraordinaire, c'est une période **d'expansion** et de TRANS-FORMATION pour ceux qui choisissent, dans leur 3e Oeil, leur Coeur et leur Hara, d'être dans la voie de la **présence consciente** et AMOUREUSE de l'être, **soyez au rendez-vous**. »

Soyez des ÊTRES AMOUREUX, et lorsque l'ombre se manifeste, ce sont vos éclats de Lumière qui font que l'ombre n'a pas d'impact.

Je vous embrasse et je vous aime, alors SOYEZ DES ÉCLATS DE LUMIÈRE!

*Votre tite soeur des étoiles (en vacances sur terre)*  
Marie Ange xxx

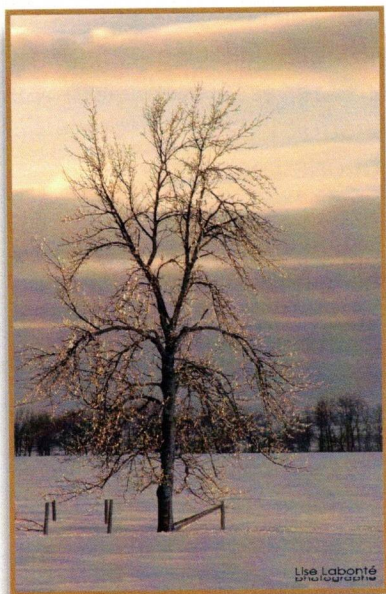


# Gratitude

*La gratitude est une attitude de grâce dans le quotidien. Évoluer dans la grâce nous rend Lumière, Amour. C'est réaliser la beauté de tout ce qui nous entoure et dire merci, merci la vie de m'apporter cette beauté!*

*La gratitude peut s'exprimer constamment, à chaque instant. Pour l'abondance que l'on reçoit, pour les possibilités qui s'offrent à nous. Il faut voir en toute chose une occasion de dire merci. Plus nous manifestons de la gratitude, plus elle sera facile à exprimer.*

*Vivre dans la gratitude attire tout ce dont nous avons besoin pour nous réaliser pleinement. Pas toujours ce que nous pensions avoir besoin, mais ce qui est meilleur pour notre évolution divine. Car la Source sait ce qui est bon pour nous...*



*La gratitude peut devenir un état d'être qui nourrit la grande roue de l'abondance, laquelle tourne sur l'axe de l'Amour du cœur.*

*Être Amour nous permet de servir l'humanité dans son éveil. Offrir de la gratitude envers nos expériences, notre corps, nos émotions peut déclencher l'éveil de nos proches par effet d'entraînement car ils deviennent Lumière en côtoyant la nôtre.*

*La grâce est un pouvoir régénérateur émanant de la Source. Dire merci nous apporte la paix, la joie, la béatitude. Et c'est tellement simple...*

*Julie Boutin*

*Inspirée de différentes sources*

**Gratitude** *envers tous ceux qui ont participé et collaboré à la réalisation de ce journal, nous en sommes sincèrement reconnaissantes.*

*L'équipe du journal  
Lise, Julie, Kathleen et Lynda.*



## Soyez bénis!



La magie commence à partir du moment où vous semez une minuscule graine en terre. Ce petit grain à peine visible deviendra des milliers de fois sa taille par la grâce du Créateur : l'eau, le sol fertile, le soleil et l'air alimenteront cette semence qui grandira, transpercera la surface et montera vers la Lumière... le soleil!

La vie, par son cycle naturel, naît, meurt et renaît sans cesse. Vous l'appellez le Mystère! Pourtant c'est si simple... la nature vous dévoile ce mystère par ses cycles, ses saisons, ses moissons. Vous

êtes cette « vie » ... vous êtes éternels. Laissez couler la Vie en vous! Ne la retenez point de peur de la perdre. Vivez-la entièrement, dans son moment présent. Car la vie n'existe pas ailleurs. Elle existe dans l'instant présent... ici, maintenant! [...]

La Lumière a besoin de toi pour alimenter ceux qui vivent dans les ténèbres de la peur. Toi, oui, toi qui lis ce message en ce moment même! Toi qui t'inquiètes et te préoccupes pour demain. Toi qui n'oses risquer, toi qui a peur de t'engager sur la route de l'inconnu. Toi qui pourtant es béni et à qui Dieu a fait cadeau de tous ces talents. C'est à toi que la Lumière s'adresse, en ce moment même.

La Lumière a besoin de ton essence. Les enfants sont les perles de Dieu! Ils vous sont envoyés, non pas pour « faire votre bonheur » comme vous dites, mais bien pour éveiller en vous la puissance de l'Amour!

Ce message s'adresse à toi qui es prêt à servir la Lumière.

Les initiations seront encore nombreuses. Tu auras le sentiment d'être dépouillé, mais il n'en est rien! Seul le superflu disparaîtra pour alléger ton bagage. Les obligations, les choses matérielles, les personnes, les responsabilités qui ne t'appartiennent pas se détacheront naturellement. Tu ne manqueras de rien, puisque l'abondance, c'est de posséder tout ce qu'il te faut pour avancer, léger et accomplir ta mission de vie. C'est cela, le cadeau! La liberté!

L'ego battra en retraite tandis que l'âme le transcendera, lui qui la tenait prisonnière dans la peur et le doute, la colère et la haine. L'âme émerge par le chakra du cœur, le Centre de ton être. L'Amour sera Maître partout, dans chacune de tes paroles, chacun de tes gestes, chaque bénédiction que tu accorderas à tes frères et sœurs de la terre. Ce chemin sera doux et facile, à condition que tu acceptes de mourir au passé, aux schémas héréditaires et que tu brises la chaîne de tes souffrances ancestrales [...]

Dépose le fardeau et, telle la chenille dans son cocon, laisse la vie opérer sa transformation. Détache-toi de cette enveloppe, quitte cette personnalité et laisse le majestueux papillon que tu es prendre son envol!

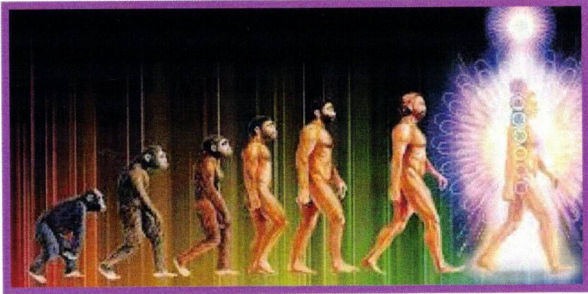
Bien sûr, tu seras appelé à vivre d'autres morts, d'autres deuils et d'autres naissances. N'est-ce pas ce que tu es venu enseigner et apprendre? L'art de vivre le deuil se développe dans la découverte de la vie au-delà de ce qui est visible. Lorsque tu connaîtras la vie infinie en toi, tu sauras que tout ce qui meurt devient la graine d'une nouvelle vie. [...]



# Transformer le monde... une prise de conscience.

« Le centième singe », l'histoire vraie d'une fable extraordinaire qui aujourd'hui résonne avec notre destin.

Une espèce de singe japonais, a été observée à l'état sauvage sur une période de 30 ans. En 1952, sur l'île de Koshima, des scientifiques nourrissaient les singes avec des patates douces crues en les jetant sur le sable. Les singes aimaient le goût des patates douces, mais trouvaient leur saleté déplaisante. Une femelle âgée de 18 mois, appelée Imo, pensait qu'elle pouvait solutionner le problème en lavant les patates dans un ruisseau tout près. Elle enseigna ce truc à sa mère. Leurs compagnes de jeu apprirent aussi cette nouvelle façon de faire et l'enseignèrent aussi à leurs mères.



Cette innovation culturelle fut graduellement adoptée par différents singes devant les yeux des scientifiques. Entre 1952 et 1958, tous les jeunes singes apprirent à laver les patates douces remplies de sable pour les rendre plus agréables au goût. Seuls les singes adultes qui imitèrent leurs enfants apprirent cette amélioration sociale. Les autres singes adultes conservèrent leur habitude de manger des patates douces sales. À l'automne de 1958, un certain nombre de singes de Koshima lavaient leurs patates douces - leur nombre exact demeure inconnu.

Supposons que lorsque le soleil se leva un matin, il y avait 99 singes sur l'île de Koshima qui avaient appris à laver leurs patates douces. Supposons encore qu'un peu plus tard ce-matin là, un centième singe appris à laver les patates. Alors quelque chose d'étonnant se produisit! Ce soir-là presque tous les singes de la tribu se mirent à laver leurs patates douces avant de les manger. Un peu comme si l'énergie additionnelle de ce centième singe créa une sorte «de percée scientifique» ! Mais ce n'est pas tout: la chose la plus surprenante observée par ces scientifiques fut le fait que l'habitude de laver les patates douces se transmet de façon inexplicable et simultanée à des colonies de singes habitant d'autres îles ainsi qu'à la troupe de singes de Takasakyama sur le continent qui commencèrent aussi à laver leurs patates douces.

Cette histoire est remarquable car elle souligne deux points capitaux qu'il nous serait utile de retenir pour notre avenir à court et moyen terme. Tout d'abord, pour qu'un tel changement soit possible, il ne suffit pas qu'un petit groupe adopte une attitude différente. Il ne s'agit pas ici de la domination exercée par une minorité utilisant la force et la coercition mais au contraire de l'accession d'un groupe à un niveau de conscience plus élevée. C'est ici la première clé.

Et voici la seconde. Bien que le nombre exact peut varier, ce «Phénomène du Centième Singe» signifie que lorsque seulement un nombre restreint de personnes apprend une nouvelle façon de faire, celle-ci peut devenir partie intégrante de la conscience de toute la communauté. En effet, à un moment donné, si seulement une personne de plus se met à adopter cette nouvelle prise de conscience, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de conscience est adoptée par presque tout le monde! C'est le miracle des deux clés réunies.

Il est naturel de penser que pour changer le monde, il faut qu'au moins la moitié de la population plus une personne y consente. Après tout, nous sommes en démocratie. Le centième singe est là pour nous le rappeler, les choses ne fonctionnent pas tout à fait ainsi. En vérité, il n'est pas nécessaire que la moitié des gens soit prête. Ce qui est important, c'est que la nécessité d'un changement fasse l'objet d'une prise de conscience d'un nombre suffisant de personnes. Certains d'entre nous sont prêts à tout au nom de Dieu, du profit, du pouvoir ou pour conserver leur mode de vie aussi inadapté que gaspilleur. A l'opposé, d'autres cherchent avec sincérité des solutions valables aux problèmes humains, sociaux, économiques et politiques de notre planète. Ces derniers incarnent une conscience supérieure de ce qu'est la Vie. A mesure qu'un nombre de plus en plus grand d'entre nous intégrera cette conscience, nous nous rapprocherons de la masse critique. Voilà l'essentiel.

Pour cela, nous devons nous rassembler et choisir d'évoluer consciemment, dans la co-création, vers un nouveau monde. Lorsque cette masse critique sera atteinte, les choses changeront de façon soudaine et irréversible et l'Humanité dans son ensemble basculera dans un nouveau paradigme. Notre avenir est entre nos mains à tous, bien plus que nous ne le pensions. Au niveau individuel, c'est la prise de conscience qui est la clé. Au niveau collectif, c'est **notre nombre**. Entre les deux, la masse critique est la solution.

« **Soyons le changement que nous voulons voir.** »

Texte de Ken Keyes Jr sur la *théorie* du centième singe et reproduit en partie par Lynda Cloutier



## Autobiographie en cinq courts chapitres

I

Je marche le long d'une rue  
Il y a un grand trou dans le trottoir  
Je tombe dedans  
Je suis perdue... Je ne sais pas quoi faire  
Ce n'est pas ma faute  
Ça me prend une éternité pour m'en sortir

II

Je déambule le long de la même rue  
Il y a un grand trou dans le trottoir  
Je fais semblant de ne pas le voir  
Je tombe dedans encore une fois  
Je ne peux pas croire que je me retrouve dans le même pétrin  
Mais ce n'est pas ma faute  
Ça me prend encore un bon moment avant de m'en sortir

III

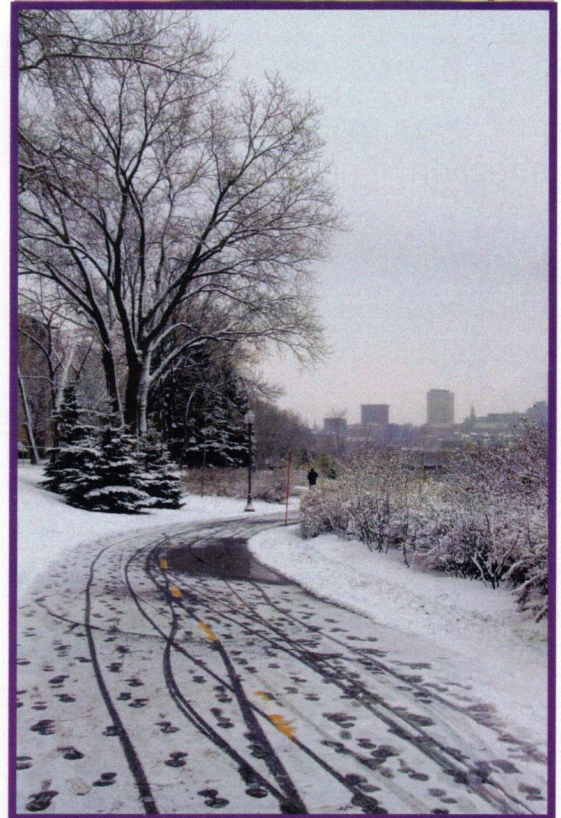
Je redescends la même rue  
Il y a toujours un grand trou dans le trottoir  
J'ai conscience qu'il est là  
Je tombe dedans quand même... par  
habitude  
Je vois clair  
Je sais où je suis  
C'est ma faute  
Je me sors de là aussitôt

IV

Je marche le long de la même rue  
Il y a un grand trou dans le trottoir  
Je le contourne

V

Je prends une autre rue



Par Portia Nelson



# Apprendre le détachement

Apprendre à se détacher est essentiel. Être attaché réduit la liberté, donc l'épanouissement. D'un point de vue affectif, cela ne signifie pas que nous ne devons plus aimer mais aimer dans la liberté de l'autre. C'est un Amour Véritable.

Si nous prenons comme exemple notre rôle de parents, nous devons comprendre qu'il est de permettre à nos enfants de devenir autonomes et indépendants. Un jour, nos enfants s'éloignent et vivent leur propre chemin. Nous devons être fiers d'avoir pu les aider en ce sens et d'avoir favorisé cette liberté.

Faire preuve de détachement n'est pas de l'indifférence mais bien de reconnaître l'existence de l'autre. Nous pouvons ressentir une réelle affection et des sentiments profonds. C'est tout simplement une façon d'aimer sans être dépendant.

Le détachement aux êtres s'effectue pas à pas. Il est d'autant plus difficile avec les personnes qui nous sont proches. Il s'agit d'une progression, d'un travail constant et régulier. Il n'existe pas de recette miracle, seulement une volonté d'évoluer pour le bien-être de tous et dans le respect de l'autre. Il faut se souvenir que nul ne nous appartient et que lorsque l'on donne son affection, il ne faut rien exiger en retour.

L'attachement aux biens matériels se traduit par l'importance que nous leur attribuons. Ce peut être pour leur valeur sentimentale et symbolique, pour le travail que nous avons fourni pour leur acquisition, etc. Pourtant, les biens matériels ont une nature temporaire. Si nous prenons conscience de l'effet éphémère des biens, nous pouvons plus facilement nous en détacher. Nous devrions pouvoir aussi bien vivre de peu que vivre dans l'aisance.

Nous basons notre vie sur nos propres croyances qui nous servent de repères. Ces croyances ne sont que le reflet de notre esprit. Lorsque nous progressons et que nous accédons à d'autres niveaux de conscience, nous les considérons sous un autre jour, ce qui nous permet de ne plus en être dépendant.





# Écouter

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner ton avis, tu ne fais pas ce que je te demande.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas me sentir comme je me sens, tu piétines mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu penses que tu as la solution à mon problème, tu me mets en situation d'échec, étranger à ma propre façon de voir les choses.

Tout ce que je te demandais était de m'écouter, ne pas parler ou faire quelque chose, seulement m'entendre.

Je peux trouver mes propres solutions. Je ne suis pas faible et impuissant! Peut-être suis-je découragé et hésitant sur le moment, mais pas faible et impuissant!

Quand tu fais les choses à ma place et que j'ai besoin de le faire par moi-même, tu alimentes ma peur et me rends faible!

Mais si tu reconnais mes sentiments, sans chercher une raison même s'ils te semblent irrationnels, alors je peux cesser de tenter de te convaincre. C'est à ce moment que j'accède à une compréhension nouvelle. Tout devient clair, la réponse évidente et je n'ai pas eu besoin de conseils!

## Auteur anonyme

Réf. : Bailey et Dreyer. Therapeutic approaches to the care of the mentally, F.A. Philadelphia. 1977.

Collaboration Johanne St-Denis

## Des graines, non des fruits

Une femme rêva qu'elle entraînait dans une boutique de la place du marché et que, à sa grande surprise, elle trouva Dieu derrière le comptoir.

– Qu'est-ce que vous vendez ? demanda-t-elle.

– Tout ce que votre cœur désire, répondit Dieu.

Osant à peine en croire ses oreilles, la femme décida de demander les meilleures choses qu'un être humain puisse désirer.

– Je désire le bonheur, la prospérité, la santé, l'amour et la sagesse, dit-elle. Puis elle ajouta : Pas uniquement pour moi. Pour tout le monde.

– Dieu sourit : Je pense qu'il y a erreur. Ici, on ne vend pas des fruits : seulement des graines.

Par Serge Toussaint le jeudi 10 février 2011, 09:47 - Histoires de Sagesse





# Les huiles essentielles

Le cadeau offert par l'A.R.U. cette année fut une journée complète avec Lucie Mainguy sur les huiles essentielles qui unissent le corps, le cœur et l'esprit.

L'intuition est un bon outil dans notre coffre pour mieux apprécier les huiles essentielles.

Les mots arabes AL...iksir, origine du mot élixir, signifient essence.

Mme Mainguy crée ses huiles essentielles de plantes naturelles qui nous parlent par tous nos sens. La racine, le bois, la feuille, l'écorce, la fleur nous révèlent leurs secrets. Les plantes, cueillies avec soin, viennent d'une ferme biologique ; la distillation en capte l'essence. En mode ressentir, l'odeur rejoint l'intérieur : les huiles nous portent vers notre ÊTRE. La fille de Mme Mainguy, Estelle, nous a fait sentir de multiples essences. En respirant profondément nous pouvons contribuer à l'équilibre de nos chakras :

***chakra 1 = enracinement, vie, abondance***

***chakra 2 = confiance en soi***

***chakra 3 = pouvoir et liberté***

***chakra 4 = amour et courage***

***chakra 5 = communication***

***chakra 6 = inspiration***

***chakra 7 = connexion***

***8 = créativité infinie***



En plus nous avons préparé une brume de protection et d'ancrage personnalisée. Quelle belle expérience!

Dans l'après-midi, nous avons également fabriqué notre parfum. Après avoir choisi un numéro dans la gamme des huit parfums qui représentent les huit chakras, en équipe, nous avons humé nos essences préférées et avons ajouté, en tout, vingt-cinq gouttes dans de l'huile de jojoba préparée avec soin. Nous sommes repartis avec notre brume et notre parfum personnalisés.

Ce fut motivant, stimulant et formidable!

Quelle journée enrichissante!

Merci mille fois au comité exécutif pour ce beau cadeau : l'atelier de Mme Mainguy.



# LE MAL-AIMÉ

Le pissenlit, quel bel exemple de transformation!

Cette petite fleur jaune soleil, éclatante, résistante, forte, vivace qui égaie nos champs est souvent mal venue sur nos gazons.

En quelques semaines elle se transforme, passe de lumière à ombre et pourtant, c'est là qu'elle nous apparaît dans toute sa splendeur.

Lorsque la lumière traverse chacune de ses petites particules, on peut admirer toute sa fragilité, sa vulnérabilité et sa délicatesse. Chaque pétale devient unique.

N'y a-t-il pas un parallèle à faire entre nous et cette fleur. Côté ombre, côté lumière font partie d'un tout telle notre beauté profonde, elle est unique. Que de trésors à découvrir...



*Le pissenlit une fleur indésirable...*

*Et que dire des bienfaits que cette fleur nous apporte tels que mentionnés par Lucie Mainguy, présidente et co-fondatrice d'Aliksir, lors de sa conférence à Kamouraska. Elle nous réfère au site <http://www.herbes-medicinales.ca/herbes-medicinales/pissenlit.html> afin d'en connaître plus sur cette plante. Le pissenlit a des propriétés cachées. Il est laxatif, régénérant et même euphorisant. Le pissenlit est riche en calcium et en minéraux. Il serait efficace pour purifier le sang et le foie. On peut ramasser les feuilles du pissenlit quand la plante est jeune et non fleurie pour les mettre dans la salade. On peut aussi cueillir la fleur pour en faire du vin. Le pissenlit est une plante médicinale aux propriétés : antiscorbutique, apéritive, calmante, décongestionnante, dépurative, digestive, diurétique, tonique.*

*On peut aussi l'utiliser pour divers maux comme : acné, anémie, artériosclérose, arthrite, brûlures d'estomac, cellulite, cholestérol, constipation, infection urinaire etc.*

*La nature nous donne tout ce dont on a besoin.*



# LE MAL-AIMÉ

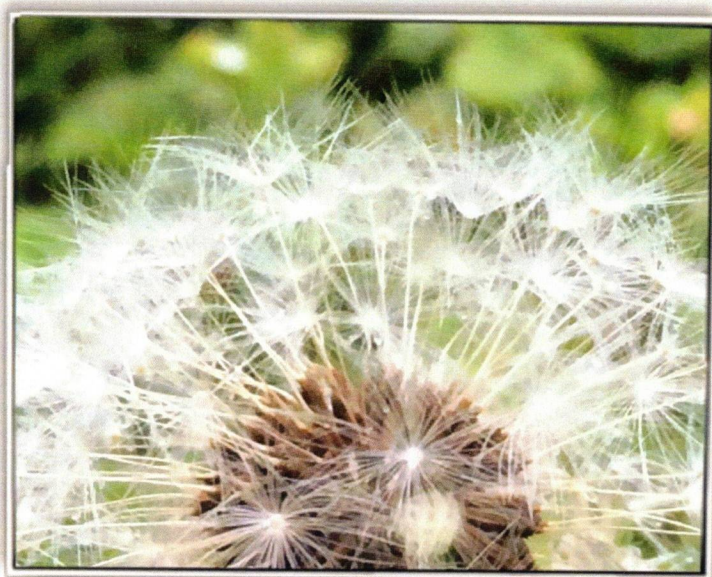
Le pissenlit, quel bel exemple de transformation!

Cette petite fleur jaune soleil, éclatante, résistante, forte, vivace qui égaie nos champs est souvent mal venue sur nos gazons.

En quelques semaines elle se transforme, passe de lumière à ombre et pourtant, c'est là qu'elle nous apparaît dans toute sa splendeur.

Lorsque la lumière traverse chacune de ses petites particules, on peut admirer toute sa fragilité, sa vulnérabilité et sa délicatesse. Chaque pétale devient unique.

N'y a-t-il pas un parallèle à faire entre nous et cette fleur. Côté ombre, côté lumière font partie d'un tout telle notre beauté profonde, elle est unique. Que de trésors à découvrir...



*Le pissenlit une fleur indésirable...*

*Et que dire des bienfaits que cette fleur nous apporte tels que mentionnés par Lucie Mainguy, présidente et co-fondatrice d'Aliksir, lors de sa conférence à Kamouraska. Elle nous réfère au site <http://www.herbes-medicinales.ca/herbes-medicinales/pissenlit.html> afin d'en connaître plus sur cette plante. Le pissenlit a des propriétés cachées. Il est laxatif, régénérant et même euphorisant. Le pissenlit est riche en calcium et en minéraux. Il serait efficace pour purifier le sang et le foie. On peut ramasser les feuilles du pissenlit quand la plante est jeune et non fleurie pour les mettre dans la salade. On peut aussi cueillir la fleur pour en faire du vin. Le pissenlit est une plante médicinale aux propriétés : antiscorbutique, apéritive, calmante, décongestionnante, dépurative, digestive, diurétique, tonique.*

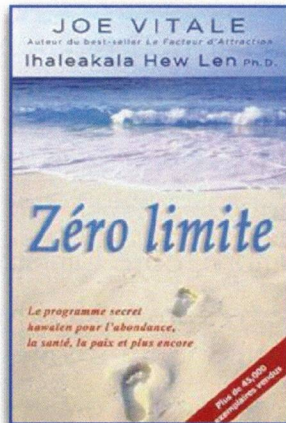
*On peut aussi l'utiliser pour divers maux comme : acné, anémie, artériosclérose, arthrite, brûlures d'estomac, cellulite, cholestérol, constipation, infection urinaire etc.*

*La nature nous donne tout ce dont on a besoin.*



# UNE VIE EN CINQ LIVRES

*Les livres font parti de notre vie. Ils réveillent en nous mémoires et émotions de toutes les gammes que la vie nous offre. Certains nous accompagneront toute notre vie, d'autres arriveront à des moments où tout bascule... Parmi les auteurs, DAN MILLMAN, PIERRE LESSARD et WAYNE DYER vous passionnent par tous leurs écrits. J'ai eu beaucoup de suggestions et voici les cinq qui prennent vie avec ce journal.*



## **ZÉRO LIMITE**

Auteur : Vitale, Joe

Éditeur : [Dauphin blanc](#)

ISBN : 9782894362051

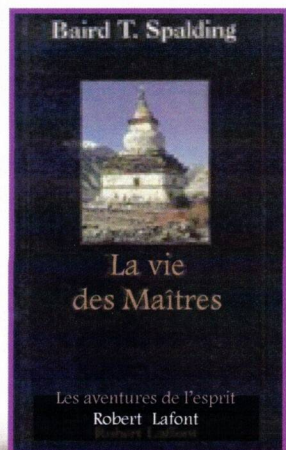
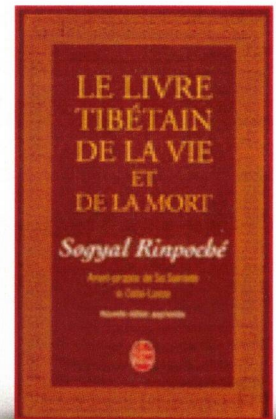
Le programme secret hawaïen pour l'abondance, la santé, la paix.

## **LE LIVRE TIBÉTAIN DE LA VIE ET DE LA MORT**

Auteur : Sogyal, Rinpoché

Éditions de la table Ronde - ISBN 2-7103-0593-3

Ce livre porte un message d'espoir et réconfortant, par rapport à la signification de la mort.



## **LA VIE DES MAÎTRES**

Auteur : Spalding, Baird T.

Éditeur : Robert Laffont ISBN : 9782221091906

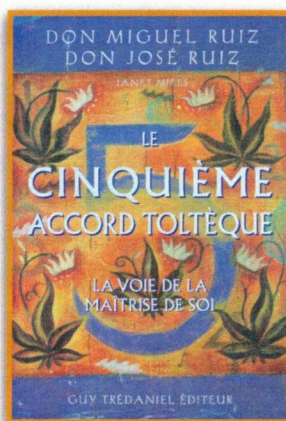
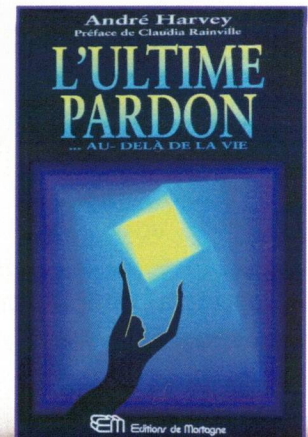
La Vie des Maîtres est un livre phénomène, il a été diffusé à des millions d'exemplaires dans le monde, favorisant le rayonnement de la sagesse et de la philosophie orientales...

## **L'ULTIME PARDON**

Auteur : André Harvey

Éditeur : André Harvey ISBN : 9782980902826

C'est au décès tragique du protagoniste que l'intrigue prend naissance. Pardonner quoi, à qui, et dans quel but ? Un bijou de livre pour les gens qui ont peur de la vie après la mort et ceux qui ne peuvent pas pardonner.



## **LE CINQUIÈME ACCORD TOLTÈQUE**

Auteur : Ruiz Don Miguel

Éditeur : Guy Trédaniel ISBN : 9782813201492

Dans le premier livre, on apprenait que Les Quatre Accords Toltèques servent à briser ces accords qui nous limitent, pour les remplacer par d'autres qui nous procurent la liberté, le bonheur et l'amour. Aidé de son fils, ils en ajoutent ensemble un cinquième très puissant, afin que nous puissions faire un véritable paradis personnel de notre vie. Le Cinquième Accord Toltèque nous donne accès à un niveau de conscience de la puissance du Soi encore plus puissant qu'avant, nous restituant du même coup l'authenticité avec laquelle nous sommes venus au monde.

Collaboration : Lynda Cloutier



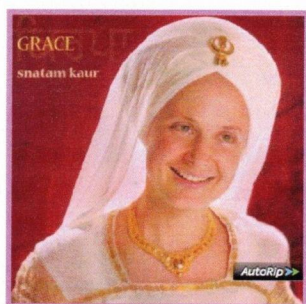
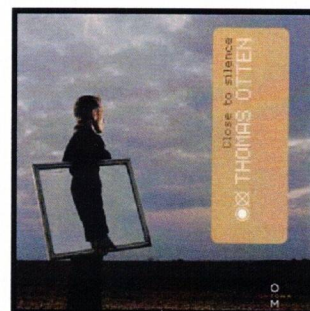
# Musique pour l'âme et le cœur

*La musique est une alliée pour nous accompagner dans notre transformation, notre quête vers la paix et le bien-être. Lorsque certaines fréquences musicales entrent en résonance avec nos cellules, elles procurent une sensation d'apaisement, une impression d'espace intérieur propice à l'éveil et à la plénitude. « La musique est un moyen plus puissant que tout autre parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine. » - Platon*

## Thomas Otten- Close to Silence

Rencontre osmotique de la voix exceptionnelle du contre-ténor Thomas Otten avec Frédéric Momont, un jeune et audacieux compositeur qui lui offre de subtiles mélodies taillées sur mesure.

Année : 1999 Etiquette : Strathan Music

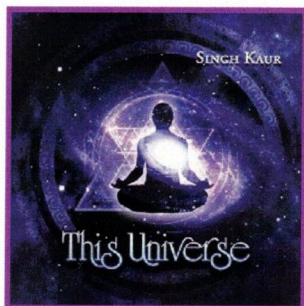
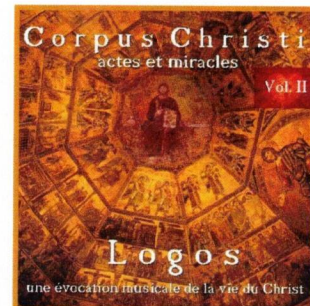


## Grace- Snatam Kaur

Cet album est débordant de joie et associe des mantras en Gurmukhi avec des chansons en anglais. Grâce à une musique qui nous touche profondément composée par Snatam Kaur et Thomas Barquee, la voix impeccable de Snatam Kaur danse au-delà d'une flûte légère, d'un violon indien, d'une guitare à cordes de nylon et de claviers subtils. Année : 2007 Etiquette : White Swan

## Corpus Christi II- Actes et Miracles - Logos

C'est en 2010 que Monseigneur Pascal demandait au compositeur Stephen Sicard de réfléchir à une composition musicale sur la vie de Jésus Christ destinée à aider les oeuvres de l'Eglise orthodoxe occidentale. Six mois plus tard, plus de 90 minutes de musique étaient réalisées à la grande stupeur du compositeur. Cet album est une oeuvre musicale évoquant la vie de Jésus Christ. 13 titres en retracent les grandes étapes. Une performance artistique sans précédent totalement en phase avec le thème abordé.



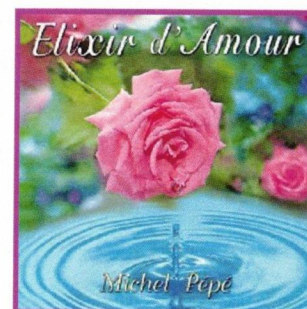
## This Universe -Singh Kaur

Cette musique exquise est apaisante, édifiante et illuminera votre cœur de joie. La pureté et la beauté profondément touchante de la voix éthérée de Singh Kaur brille à travers ce chant prolongé. Elle a enregistré cette musique extraordinaire comme sa dernière offrande à ses fans.

Année : 2005 (publié à titre posthume) Etiquette : Sequoia Records

## Elixir d'Amour – Michel Pépé

Cet album est une quête magnifique, un élixir de vie, qui nous transportent au cœur même de l'Amour. Michel Pépé nous offre ici une oeuvre resplendissante, aux notes parfumées de romantisme et de douceur. Une musique qui caresse l'âme et éveille un sentiment d'amour infini. Année : 2012 Etiquette : MP Production





## Notre peur la plus profonde

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur,  
notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question :

Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être?

Vous êtes nés de la lumière.

Vous restreindre et vivre petit ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la puissance divine qui est en nous.

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous,

et tandis que nous laissons briller notre propre lumière,

nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur,

notre présence libère automatiquement les autres.

*Nelson Mandela*

Extrait du discours de son intronisation à la Présidence de la République de l'Afrique du Sud- 1994

Texte original de Marianne Williamson





Le lâcher-prise





*Aujourd'hui, mon guide m'a dit...*

*de Louiselle Parent*

*44 cartes de messages pour guider nos pas*

*Merci à l'ARU*



### **Dates à retenir**

Assemblée générale annuelle de l'A.R.U.

25, 26 et 27 septembre 2015

le 25 est notre journée atelier-cadeau

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