

A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen yellow and orange leaves. The trees on either side have dense foliage in similar colors, with some green still visible. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

*Le Messenger*

Janvier 2016

L'engagement

Photo: Réjeanne Delagarde

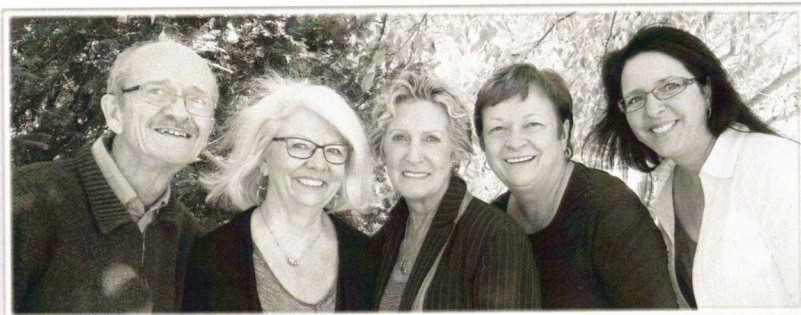


# Le Messenger

## Comité 2015-2016

### Comité exécutif

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



### Comité de la joie

Directrice : Jeannine Paulin  
Adjointe : Linda Archer  
Robert Archer  
Mona Hachey Arseneau  
Nicole Ruest

### Comité du journal

Directrice : Lise Labonté  
Adjointe : Kathleen Allard  
Réjeanne Delagarde

### Comité reiki 411

Directrice : Lise Laliberté  
Adjointe : Julie Boutin  
Annie Daigle

### Comité de l'amour

Directrice : Renée Comeau-Doucet  
Adjointe : Sylvie LeBlanc  
Marie-Joceline Morel  
Ginette Poirier  
Annette Hamel

Joanne Lemay  
Anne Langlois  
Isabelle Singfield  
Carole Richard  
Ginette Gilbert  
Marcel Cauchon  
Claudine Leclerc  
Sophie Hélène Drouin  
Hélène Vallée

### Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau  
Adjointe : Céline Larouche  
Alain Bezeau  
France Breault  
Lynn Doucet-Vautour  
Sylvie Long  
Carmen Noël  
Anna Maillet  
Chris Budd  
Isabelle Maillet  
Caroline Gibbons  
Lise Vautour  
Pierrette Asselin

### Table des matières

Couverture : Photo Réjeanne Delagarde  
page 2 - Comité et table des matières  
page 3 - Mot de la présidente Marie Ange Michaud  
page 4 - Engagement par Chantal Pelletier  
page 5 - Engagement (suite) par Chantal Pelletier (suite)  
page 6 - L'engagement par Réjeanne Delagarde  
page 7 - Livres Collaboration : Réjeanne Delagarde  
page 8 - Ecllosion par Claudine Leclerc  
page 9 - Ecllosion (suite) par Claudine Leclerc (suite)  
page 10 - Un simple engagement collaboration : Kathleen Allard  
page 11 - CD audio Collaboration : Kathleen Allard  
page 12 - La respiration Collaboration : Renée Comeau-Doucet et Johanne St-Denis  
page 13 - La respiration (suite) Collaboration : Renée Comeau-Doucet et Johanne St-Denis  
page 14 - Films Collaboration : Réjeanne Delagarde  
page 15 - Soirée l'école de l'éveil  
page 16 - Dates à retenir de l'A.R.U.



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

À tous mes amies, amis de lumière!

**2016...** Quelle puissance qui s'éveille en chacun de nous n'est-ce pas?

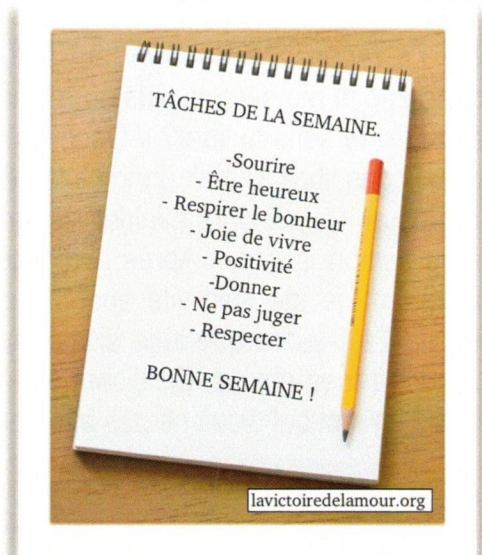
Le thème de cette année est **L'ENGAGEMENT**. Pour arriver à comprendre et vivre vraiment jour après jour cette **grande qualité** qui fait partie de nos choix et actions de notre vie courante, voici quelques suggestions **simples**, mais qui changent de façon importante notre quotidien.

1. **AIMER** l'être en nous qui veut aimer et être aimé, puisque l'amour que nous nous accordons est celui que nous pouvons aussi offrir aux autres.
2. Choisir de **RENAÎTRE** à notre vie, choisir d'honorer notre beauté, cette force que nous avons **déjà reconnue** en nous et qui est toujours présente. Pour vivre **L'ENGAGEMENT**, tout ce qui se présente autour de nous dans notre vie, soit les situations, les circonstances, les personnes, tout cela est le fruit de notre création. Nous ne sommes jamais victimes de quoi que ce soit, ni de quoi que ce soit, car tout est opportunité. Nous expérimentons une grande école de vie pour déployer notre essence et exprimer le meilleur de nous-mêmes, n'est-ce pas?
3. Cela veut aussi dire faire le choix d'être **CRÉATEUR** de notre vie, donc choisir l'état que nous voulons vivre à chaque jour, à chaque mois et pourquoi pas pour toute cette merveilleuse année 2016. N'est-ce pas cela l'engagement? Vivre dans un **état AMOUREUX**.... Amoureux de nous, du vent, de la neige, des rayons de soleil et de tout ce que la nature nous apporte en cadeau. **Enfin, c'est choisir d'aimer LA VIE.**
4. Il devient donc essentiel d'observer souvent notre état d'âme et de l'apprécier ou le rectifier, s'il y a un inconfort. Nous avons tous ce **grand pouvoir**. Et vous savez très bien qu'au profond de nous, nous trouvons la **LUMIÈRE** et que cette puissante lumière dissout l'ombre. Cela est important de ne pas l'oublier.

Je vous souhaite une année d'engagement à vous-même, avec joie, paix et douceur de vivre.

Je vous aime beaucoup!

Marie Ange « en vacances sur terre »





## L'engagement



*Vues et réflexions d'une éternelle rêveuse...*  
*par Chantal Pelletier*

Intéressant vous ne trouvez pas cette citation? Peu de mots, mais beaucoup de sens. Et déjà que l'on puisse associer la notion de Liberté à celle de l'Engagement pourrait créer des débats qui alimenteraient joyeusement une soirée entre amis, n'est-ce pas?

Certains diraient de l'engagement qu'il est cet acte sacré par lequel on choisit d'épouser quelqu'un jusqu'à ce que la mort nous sépare. Pour d'autres, l'engagement évoquerait le monde des responsabilités, celles de la famille, du travail, du rôle de bon citoyen, de l'amitié. Et pour d'autres

encore, l'engagement pourrait nourrir la peur, celle de devoir se soumettre, de devoir « faire ceci ou être cela » pour faire plaisir à l'autre. Nous pourrions d'ores et déjà conclure ici, dans toutes ces situations, que l'engagement fait nécessairement référence à l'Autre ou aux Autres. Mais qu'en est-il vraiment?

Petite anecdote : Tout récemment je me suis trouvée dans une position où l'on m'offrait sur un plateau d'argent un travail qui m'aurait permis d'œuvrer auprès d'un de mes mentors que j'estime au plus haut point. Mon égo flatté était plus que tenté de dire OUI à cette offre. Quelle chance inouïe, ce n'est quand même pas tous les jours que l'on cogne à ma porte pour m'offrir un emploi. Pourtant, au fur et à mesure que nous échangeons sur les possibles conditions de travail, je me sentais de plus en plus contractée à l'intérieur de moi, un malaise s'installait tout doucement. Était-ce la voix de mes peurs, de mon égo, de mon passé qui refaisait surface? Ou bien était-ce la voix de mon âme et de mon esprit qui m'offrait une guidance juste à partir de mes sensations? Difficile de faire la différence, non? Je suis rentrée chez moi ce soir-là en me disant que je n'avais pas à choisir immédiatement, que la nuit porte conseil. Puis, en bonne énergéticienne qui aime demander l'aide de ses guides et anges, j'ai demandé à recevoir en rêve une réponse.

Eureka! La réponse est venue tout naturellement. Je me suis vue, en rêve, en train de dire à cette personne que je me sentais plus ou moins bien avec l'offre et elle m'a regardée droit dans les yeux et m'a demandé : « Te sens-tu libre? » Ouch! Quelle réponse! Tout était tellement clair à mon réveil... NON, je ne me sentais pas libre. C'était donc ça la sensation... je me sentais « pris » comme on dit. Alors, je me suis accordé un autre jour pour évaluer la signification de ma sensation, à tenter de voir si je répondais à des peurs ou à mon intuition. Après avoir médité, pris le temps de me centrer, d'entrer à l'intérieur de moi profondément, je me suis vite aperçue que la voix qui se présentait à moi était celle de ma guidance intérieure. C'est-à-dire que si je disais oui à ce travail, je n'aurais plus de temps pour dire oui à moi, à mes rêves, à mes envies. En disant oui à l'autre, c'est de moi que je me désengageais! Belle révélation pour l'être en moi qui disait ne pas avoir peur de l'engagement!



## L'engagement

Alors je vous demanderai de nouveau qu'est-ce que l'engagement? Responsabilités, liberté, choix, obligations, sens du devoir, etc.? Est-ce que s'engager envers les autres est nécessairement synonyme de « prison »? Non pas. Sans vouloir être moralisatrice, je crois que lorsqu'on choisit de s'engager dans la vie, il est primordial de choisir de s'engager d'abord dans SA VIE... dans la voie de la maîtrise. Je sais que vous serez d'accord avec moi sur ce point. Et quand je suis bien engagée dans MA VIE, alors les responsabilités, les obligations, les choix et la liberté de pouvoir choisir m'offriront une vaste gamme d'expériences qui feront en sorte de me provoquer et de me dire : « Es-tu bien engagée? ». De sorte qu'à chaque instant, je choisisse de nouveau ce qui me fait vivre l'amour et la joie profonde. Mais plus que tout, je crois que lorsque je m'engage envers moi à être qui je suis vraiment, à vivre le plus près possible de mes élans, de mes passions, à ne plus faire ou être pour de la reconnaissance, pour de l'amour, alors là, à ce moment précis, je peux réellement offrir à l'autre un engagement sérieux, parce que je suis en cohérence avec moi-même. Dès lors l'engagement ne me fait plus peur, puisqu'il sert mon évolution et m'oriente en accord avec mes idéaux. Dès lors, je peux servir et faire de mon engagement une offrande, un don.

Je conclurai en vous livrant l'élément-clé qui m'aide quand j'ai des décisions difficiles à prendre (d'autant plus vrai après avoir vaincu le cancer!). Je m'imagine toujours au terme de ma vie, lorsque je choisirai de quitter le plan terrestre vers une autre demeure, je me projette et j'essaie de voir si ma décision créera du regret, et bien entendu ma tâche la plus importante sera de départager les réponses de l'être blessé de celles de l'être vrai. Toutefois, je crois profondément qu'au terme de ma vie, le seul engagement qui prévaudra sera celui envers mon âme. Aurai-je respecté l'engagement que j'ai pris en m'incarnant, celui de vivre le pur Amour sous toutes ses formes? Car de mes responsabilités, de mes obligations, de mes différents rôles, l'âme ne saura que faire, elle cherchera simplement à voir si j'ai appris à m'aimer suffisamment pour plonger amoureusement dans mon aventure humaine avec le plus de cohérence, de joie, de sagesse et de maîtrise possible. N'est-ce pas là le contrat que nous avons signé?

« Si vivre c'est agir, alors s'engager c'est construire sa vie. »

Patrick Poivre d'Arvor, *Aimer, c'est agir*

Réflexions par Chantal Pelletier



«La vie intérieure, c'est savoir que la paix n'est pas dans le monde, mais dans le regard de paix que nous portons sur le monde.

C'est savoir que la joie n'est pas dans le monde comme des dragées dans une bonbonnière et qu'il suffit d'attendre qu'une société enfin parfaite, ou des appareils, enfin complets, remplissent la bonbonnière.

C'est savoir que la joie n'est jamais pour demain, mais pour aujourd'hui, ou alors qu'elle ne sera pas. Être bien sûr que les événements, même les plus doux, la campagne, même la plus fleurie, la paix civile, même la plus durable, ne la donneront jamais. Et cela, pour la simple raison que nous l'avons déjà.»

Jacques Lusseyran



## L 'engagement



Définition : « Acte par lequel on s'engage à accomplir quelque chose; promesse, convention ou contrat par lesquels on se lie : Contracter un engagement. Faire honneur à ses engagements. »

S'engager à quoi? Pour quoi? Comment? Que de questions sans réponse!

Je me souviens lorsque j'ai fait mon niveau Maître, on insistait beaucoup sur la responsabilité et l'engagement. Je vous avoue que ce n'est que depuis que je l'enseigne que j'en saisis toutes les nuances!

J'ai dit « oui » à mon chemin de la maîtrise près de 10 ans passés et ce n'est qu'avec les années que la signification du mot « engagement » prend toute sa couleur.

À tous les jours, à toutes les occasions que la Vie m'offre, je profite de chaque instant pour me questionner sur mes pensées, paroles, actions. Je prends du recul et évalue si j'aurais pu faire, dire, ÊTRE mieux.

Toutes les situations où ma personnalité prend le dessus de mon Divin, je m'autorise à y rester aussi longtemps que j'en ai besoin, pour mieux découvrir les côtés sombres qui veulent s'enligner dans la Lumière. Voilà pour moi ce qu'est l'engagement.

Ne pas avoir peur de nos côtés sombres, mais s'en servir pour mieux les transmuter dans la Lumière! Surtout ne pas les ignorer, car les ignorer serait de faire l'autruche. Ça demande beaucoup d'Amour de soi en étant honnête et intègre.

Et vous, qu'avez-vous fait pour respecter votre engagement dernièrement? Où en êtes-vous rendus?

Êtes-vous un Maître ou sur le chemin de la Maîtrise. Bonne question qui mène à réflexion!

Pour ma part, je suis toujours sur le chemin de la Maîtrise et je vous invite à vous y retrouver.

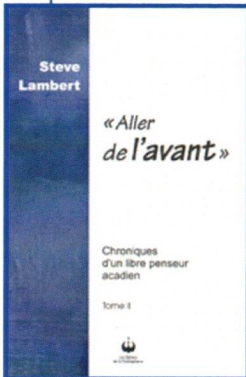
*Avec AMOUR*

*Réjeanne Delagarde, Maître en devenir*



# Livres

## Aller de l'avant - Chroniques d'un libre penseur acadien - Tome II



Steve Lambert est originaire de Caraquet. Acupuncteur, il dirige depuis 30 ans une clinique d'acupuncture et de médecine chinoise à Campbellton. Ayant fait des stages d'études dans plusieurs pays, il est diplômé notamment en acupuncture, en médecine traditionnelle chinoise, en désintoxication (NADA) et en toucher thérapeutique. Il est aussi un praticien en qi gong médical, un consultant en bioénergie médicale, un coach de vie et un clown thérapeutique.

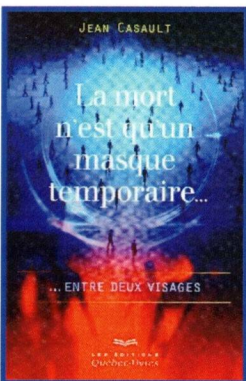
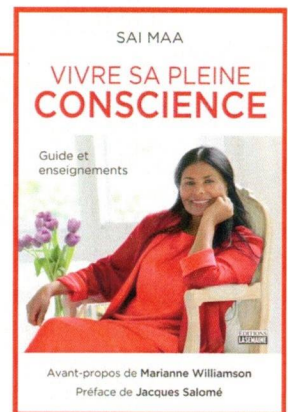
Nous devons sortir de cette structure endurcie par le temps, perméable, confortable à la routine, destructrice qui nous restreint et retarde le changement. Elle est érigée par nos peurs qui nous limitent en nous rendant conformistes. La résurrection de notre âme, voire notre salut, est dans la croissance personnelle. Nous devons changer de moule. Cette stagnation nous suit comme notre ombre fidèle, nous laisse périr dans l'abîme de notre potentiel non réalisé, non manifesté et non désiré.

## Vivre sa pleine conscience

Nous sommes ravis de vous annoncer qu'une version française entièrement révisée du livre de Sai Maa, Petals of Grace, a été publiée par la plus grande maison d'édition de langue française au Canada. Le livre est intitulé « Vivre sa pleine conscience »! Ce nouveau livre, qui a été publié afin d'être accessible à un plus grand public, est maintenant en vente en librairie partout au Canada. Il sera bientôt en vente en France, en Belgique et en Suisse de même que dans quelques pays d'Afrique.

Représentant une étape significative dans la mission mondiale d'illumination de Sai Maa, la publication de « Vivre sa pleine conscience » partagera les enseignements de Sai Maa avec des milliers de personnes partout dans le monde.

<http://www.sai-maa.com/fr>



## LA MORT N'EST QU'UN MASQUE TEMPORAIRE...

**Entre deux visages** - Jean Casault, l'auteur de nombreux ouvrages métaphysiques qui soutient le principe d'une existence à part entière de l'Esprit avant la naissance et après la mort du corps physique. Dès lors, il aborde de front le phénomène de la réincarnation. De manière empirique, il présente des faits réels, vérifiables, vérifiés et étayés par les travaux des plus grands pionniers de la recherche dans ce domaine, autant experts scientifiques, que témoins notables. Simultanément, faisant fi des objections traditionnelles provenant des gens de science, il aborde, expériences personnelles obligent, l'aspect métaphysique de la réincarnation. Pourquoi s'incarne-t-on? Pourquoi une vie aussi banale, par rapport à d'autres? Sommes-nous entièrement liés à un

inéluçtable karma? Pourquoi de plus en plus d'Esprits différents s'incarnent depuis peu? Existe-t-il un lien avec ce qui s'en vient? Vous ne poserez ce livre qu'à la fin ou presque tant il vous possédera dès les premières pages. Voici très certainement le livre clef qui ouvre toute grande la porte scellée de cette réalité critique qu'est notre survie après la mort du corps et son pourquoi d'ordre cosmique, particulièrement maintenant!

Collaboration : Réjeanne Delagarde



# *Écllosion*

Êtes-vous comme moi à la recherche du bonheur; de ce bien-être qui vient de l'intérieur, qui est pur, qui sent bon, qui se vit à l'instant présent, avec douceur, seul avec « soi-m'aime »? Un moment que l'on ne veut pas oublier quand on y touche, pour y revenir dès qu'on a un instant!

Tout a commencé en janvier 2015, par une résolution du Nouvel An.

## *E*coute

Depuis 7 ans je participe à l'enseignement de Marie Ange. Comment appliquer ce qu'il y a de meilleur en moi. Je veux encore sauver ceux qui m'entourent, j'apporte le poisson au lieu de leur apprendre à pêcher.

Je prends parfois quelques jours à reconnaître et à réaliser que le seul pouvoir que j'ai est de changer mon propre comportement.

## *N*ul n'est prophète en son pays. Mes trois enfants m'enseignent le détachement.

Merci mes enfants, mes anges, de faire partie de ma vie.

Quelle belle école j'ai choisie, moi qui suis l'aînée de 5 enfants avec une âme de protectrice et de sauveuse.

## *G*age d'amour envers « moi-m'aime »

Je touche doucement à l'ouverture de conscience. Je désire goûter à mon essence et vivre MA vie sachant que je suis responsable à 100 % de mon bonheur. Je cherche quotidiennement à être à l'écoute de mon âme.

## *A*mour de soi

Cette force divine, qui cherche à pousser comme cette herbe, m'amène à une intersection dans ma vie. Dois-je continuer à me déchaîner au travail pour payer les dettes, en acceptant des rencontres dans lesquelles je ne me régale plus? Comment, avec mes responsabilités, m'aimer suffisamment pour m'accorder du temps et être sereine avec mes choix. Je suis consciente qu'en continuant à faire les mêmes choses, les résultats ne seront pas différents. Je dois d'abord changer mes comportements.



## *G*aité dans mon cœur

À quel moment ai-je perdu cette joie de vivre qui m'habitait, cette nonchalance du résultat, ce détachement devant la performance. Je désire retrouver mon essence, toucher la joie profonde qui vient de l'intérieur, sans artifice, goûter à chaque jour un bien-être profond qui ne sera pas ébranlé par les situations et les événements du quotidien. Vivre mon authenticité.

## *E*nseignement

Je lis la nuit lors de mes insomnies. Je cherche des repères. Le livre « La découverte intérieure de Sarah Ban Breathnach » m'a rejointe. Je souhaite avoir le courage de tout balancer afin de réaliser de grands changements. Mon côté responsable refuse de tout laisser derrière moi... c'est un combat.



# Écllosion



## M aîtrise

Six mois se sont écoulés depuis mon niveau maître. Comment appliquer cet engagement envers moi dans mon quotidien? L'observation des événements et des paroles que j'entends autour de moi a une résonance. J'ai l'impression que plein de messages m'arrivent. Un samedi matin, je passe à l'action. Je suis allée rencontrer une naturopathe qui m'avait fortement été recommandée, pour lui demander, avec beaucoup de sincérité, de l'aide. Je veux du changement dans ma vie et je ne sais pas par où commencer. Voulez-vous m'aider? « Quelques larmes ont coulé sur mes joues. J'ai senti que j'étais à la bonne place. » ☺ Depuis cette journée, Fleurs de Bach, pousses, aliments vivants sont entrés dans ma vie quotidiennement. Prendre soin de mon corps pour mieux entendre mon âme.

## E veil de ma Source

Extraordinaire cette attention que j'ai portée à ce que je mettais dans mon corps. Les personnes, les événements qui apparaissaient dans ma vie, les discussions, les passions, sont nées de cette simple demande d'aide. Merveilleux! Mes méditations sont devenues des moments pour moi. Les enseignements de la vie ont continué et doucement j'ai appris à mettre certaines limites, avec amour. Des victoires quotidiennes avec tellement de cadeaux divins, qui étaient peut-être là avant, mais que je ne voyais pas.

## N ourriture

« L'Expérience prend milles ans à nous apprendre ce que la passion nous enseigne en une heure ». Ralph Iron tiré du livre *La découverte intérieure*, page 145.

En prenant soin de moi, des personnes extraordinaires sont arrivées sur ma route. J'étais à l'écoute, je me sentais comme un aimant. J'ai soustrait le plus possible les aliments raffinés, les OGM, les produits morts de mon alimentation. Ce qui m'a fait lire les étiquettes. C'est désolant ce que je découvrais.

## T out part de moi

Aujourd'hui je suis convaincue. La seule place où j'ai un pouvoir sur le résultat c'est ce qui part de moi. J'en suis vraiment au début d'une vie qui me passionne. Quel bien-être m'apportent certains changements sur mon choix alimentaire.

« Lorsque vous entendez une voix qui vous incite à laisser quelque chose, c'est comme si on vous avertissait que vous avez 10 jours pour vous exécuter, après quoi votre ange prend les choses en main. Vous savez bien que votre désir de maintenir le statu quo ne va pas empêcher le changement de se produire! » (P. 144 du même livre).

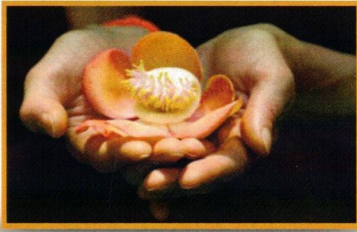
Et si c'était vrai ☺

Merci la Source pour ce cadeau de me sentir bien au lieu d'avoir l'air bien... Mon alimentation a apporté du concret dans ce « bonne heure » que je vis au quotidien et m'aide à maintenir un taux vibratoire que je veux encore plus élever.

Gratitude pour votre présence dans ma vie  
Claudine Leclerc, votre sœur de Lumière



## Un simple engagement spirituel De: Melki Rish



✧ Je m'engage à vivre un moment à la fois et un jour à la fois. À vivre chaque jour pleinement et consciemment, en étant et en faisant de mon mieux. Chaque jour est un jour nouveau, une nouvelle page de vie.

✧ Je m'engage à apprendre une nouvelle chose à tous les jours et à l'appliquer dans ma vie. J'apprends de mes erreurs, et je

m'accorde le droit de me tromper, car c'est la seule façon d'apprendre. Je suis patient avec moi-même, et je célèbre chaque réussite, aussi petite soit-elle.

✧ Je m'engage à me connaître d'avantage par la méditation, par la connaissance de soi, par la lecture de mon être. J'écoute ma petite voix intérieure, car elle est moi, elle est mon cœur. Mon cœur est ma pensée profonde, il sait et comprend ce que je veux et ce que je crois véritablement.

✧ Je m'engage à être joyeux et à répandre le bonheur autour de moi, tel un doux parfum qui illumine le visage de ceux que je côtoie. Je ne cherche pas le bonheur, je le suis et je le pratique en souriant et en étant serein tout le temps, malgré les adversités qui peuvent survenir sur mon chemin.

✧ Je m'engage sur le chemin du Savoir, de l'intelligence émotionnelle, mentale et spirituelle. J'observe et je m'informe sur la nature des choses et je mets en application les enseignements en accord avec ma conscience présente des choses. Par la connaissance, je me comprends mieux et je comprends mieux l'univers dans lequel je vis. Toutes choses communiquent entre elles, de la plante à l'homme. Tout est information.

✧ Je m'engage à vivre une vie d'équilibre, une vie de modération. Je comprends que la vie est fondée sur l'harmonie et que le bonheur du cœur et la paix de l'esprit ne peuvent être miens, que si je trouve la voie du milieu dans ma vie. Je peux me permettre quelques excès de temps en temps, car cela est l'épice de la vie, mais si je vis dans l'excès à tous les jours, je vais trouver le chaos et la misère dans ma vie.

✧ Je m'engage à être une bougie de lumière qui illumine et en allume d'autres, car je suis et nous sommes tous des frères et sœurs de lumière, nous sommes tous une extension de la Source de Vie, de l'Esprit Divin, de la Conscience Universelle.

✧ Je m'engage à vivre ma vie dans la créativité, car je suis un être créatif et imaginatif. Je peux déployer ma créativité dans la peinture, dans l'écriture, dans les arts sous toutes les formes. Je laisse mon cœur s'exprimer dans ces créations et ainsi je trouve une grande satisfaction dans mon âme.

✧ Je m'engage à vivre ma vie selon ce que je crois bien pour moi et les autres. Je mets mes talents, mes connaissances et mes expériences au service de l'humanité. Je vis pour mon bien et pour le bien de tous.

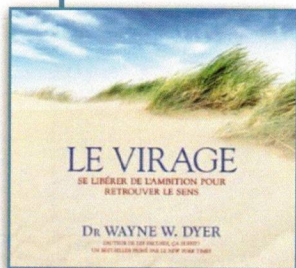
✧ Je m'engage dans la voie naturelle. Dans la voie de la nature, car je fais partie de mère nature. Je vis dans la voie de la simplicité, je simplifie ma vie et vois la simplicité en toute chose. Je reconnais l'esprit divin en toute chose. Je reconnais que ma nature est double. Je suis un corps-esprit. Je m'accepte comme cela, car je ne peux aller à l'encontre de qui je suis. Cela serait me mentir à moi-même. Mon corps me permet d'interagir dans ce monde de formes et de beauté, et mon esprit me permet de voir, d'entendre et de sentir toutes ces choses merveilleuses que l'Esprit Divin a créé de par son imagination insondable et son amour infini pour sa création.

Collaboration: Kathleen Allard



## Livres / conférences audio

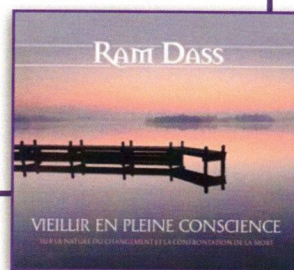
### Le Virage - Wayne W. Dyer



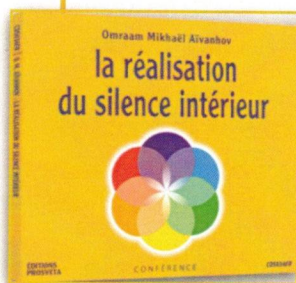
Le Virage illustre comment et pourquoi passer de l'ambition au sens. Ce virage élimine le sentiment d'être à part, illumine notre connexion spirituelle et comporte de passer du matin dirigé par l'ego à l'après-midi de la vie où tout est essentiellement influencé par le sens. Comme le Dr Wayne W. Dyer le révèle de façon très éloquente, nous avons tous le choix de changer notre vie, c'est-à-dire de passer de l'ambition au sens et ainsi de compléter notre retour à la Source qui nous a créés.

### Vieillir en pleine conscience – Ram Dass

Ouvrez votre cœur à une vie remplie d'abondance, libérée de la peur, de la mort. Vieillir en conscience est une inoubliable séance d'apprentissage avec Ram Dass, l'ancien professeur de Harvard dont les enseignements sur l'amour, la compassion et le sacrifice ont été internationalement reconnus.



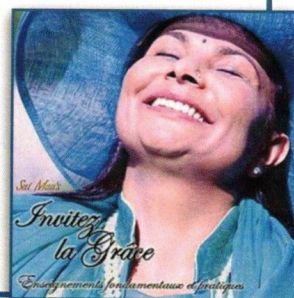
### La réalisation du silence intérieur - Omraam Mikhaël Aïvanhov



Plusieurs fois par jour, consacrez au moins quelques minutes à introduire le silence en vous. Fermez les yeux, efforcez-vous de dégager votre pensée des soucis quotidiens et dirigez-la vers les sommets, vers les sources de la vie qui abreuvant tout l'univers. Restez le plus longtemps possible dans cet état de silence et quand vous reviendrez à vous, vous sentirez que des éléments nouveaux et très précieux se sont introduits en vous : la sérénité, la lucidité et la force.

### Invitez la Grâce – Sai Maa

Sai Maa nous explique les nombreux changements qui surviennent à l'intérieur de nous, notamment sur le plan du cerveau, des cellules, de l'ADN. Sai Maa nous demande de nous prendre en mains et d'être responsable de notre propre transformation à tous les niveaux afin de retrouver notre bien-être intérieur, notre Unité. Sai Maa nous convie ainsi à un changement majeur de conscience, un changement qui bouscule, une renaissance à qui nous sommes vraiment. Sai Maa est venue nous dire de déposer nos bagages pour que l'Amour vrai existe en nous en toute innocence.

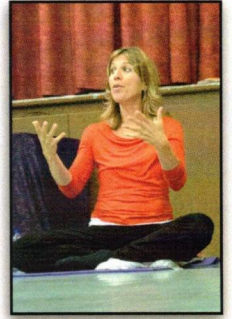


Collaboration Kathleen Allard



## Le cadeau de la respiration

*Quel beau cadeau reçu lors de la journée conférence à Kamouraska avec Mylène Boisclair, la conférencière invitée. Physiothérapeute et thérapeute en soins énergétiques, Mylène, forte de ses connaissances et expériences, nous a livré avec toute sa beauté d'Être une journée d'atelier pour nous enseigner à reprogrammer notre respiration jumelé à une bonne posture. Apprendre à bien respirer est un atout fondamental pour favoriser la libre circulation de l'énergie dans notre corps et l'état d'expansion. Respirer donne de l'énergie, de la vitalité et de la joie. Lorsque l'on augmente l'énergie du corps, on en augmente à la fois son champ magnétique donc sa capacité d'émettre des intentions et d'attirer la synchronicité.*



Qualité de la respiration : amplitude - légèreté - fluidité - profondeur.

La respiration consciente : j'inspire, je me nourris, j'expire, j'offre, je nourris.

### Exercice :

**La première étape** est d'observer la respiration actuelle. Être à l'écoute de l'inspiration, de l'expiration, d'un côté du corps et de l'autre côté.

**À la deuxième étape**, on devient créateur et on transforme la respiration par la présence en accentuant la profondeur de l'inspiration et de l'expiration, sans forcer, de chaque côté du corps.

PREMIER MOUVEMENT : Déposer les mains sur le ventre pour sentir le mouvement.

À l'inspiration le ventre se gonfle et à l'expiration le ventre se dégonfle. Les mains nous aident à repérer le mouvement.

DEUXIÈME MOUVEMENT : Cette fois-ci on dépose les mains sur les côtes de chaque côté. À l'inspiration on sent le mouvement de la cage thoracique s'ouvrir. À l'expiration on sent la cage thoracique se rétracter.

TROISIÈME MOUVEMENT : On pose les mains sur les côtes supérieures juste sous les clavicules. À l'inspiration on sent les côtes supérieures monter vers le haut. À l'expiration on sent les côtes descendre vers le bas.

À LA FIN : On place les mains le long du corps et on respire en faisant les trois mouvements ensemble. Mylène nous donnait l'image de s'inspirer du mouvement de la vague sur le sable.

### TRUCS pour calmer nos émotions :

**1- PEINE** : Lorsque l'on vit de la peine, l'inspiration s'accroît et l'expiration se fait par coups saccadés. Certains comédiens se servent de ce truc pour induire l'émotion de peine. Alors pour harmoniser la peine on expire plus longuement.

**2 - COLÈRE** : Dans l'émotion de colère l'expiration est accentuée comme si on voulait expulser (comme le taureau en colère). Alors pour harmoniser la colère, on inspire plus profondément.

**3 - PEUR** : Dans l'émotion de peur on a tendance à bloquer l'inspiration et l'expiration. Pour harmoniser la peur on amplifie l'inspiration et l'expiration.



## Le cadeau de la respiration

**BONUS DIVIN** : Si l'autre est dans l'émotion de peine, de colère ou de peur, j'amplifie **MA** respiration qui harmonisera l'émotion en question. Ainsi, j'aide l'autre à se rééquilibrer lui-même.

**POUR CRÉER L'ÉTAT DE LÉGÈRETÉ** bon pour apaiser, dédramatiser les peurs, les insécurités, l'anxiété et l'angoisse.

Inspire une fois, expire deux fois avec force, expire deux fois en douceur.

Répéter pendant 3 minutes.

**POUR CRÉER LE CALME**, favoriser la méditation, enlever le stress, stimuler le système nerveux parasympathique, enlever la tension, soulager la douleur et créer la régularité. Le but est de créer une expiration plus longue que l'inspiration.

- inspirer pour 4, expirer pour 4, pour 2 - 3 minutes
- (4 - 4), (4 - 5), (4 - 6), (4 - 7), (4 - 8)
- répéter pour 5 rondes
- maintenir 4 - 8 pour 10 respirations

Les éléments clés de la posture

- 1- genoux souples
- 2- bassin neutre
- 3- poids réparti sur la plante des pieds et le talon
- 4- épaule ouverte (crayon tenu dans les poings sont pointés par en avant)
- 5- oreille et épaule alignés (partie arrondie de l'occiput touche le mur)
- 6- colonne vertébrale allongée
- 7- ce qui touche le sol s'y ancre, le reste s'expand (pour ressentir nos corps subtils).



Pour ouvrir la respiration

Exercice n° 1 allongement de l'expiration.

- Allongé sur le dos, les genoux repliés.
- inspirer et expirer en émettant le son Tssssssssss....le plus longuement possible.

Exercice n° 2 étirement du diaphragme.

- couché sur le dos, sur une serviette roulée à la hauteur du soutien gorge.
- bras allongé le long du corps, en croix ou au-dessus de la tête.
- respirer 10 fois.
- ensuite faire la position de l'enfant.

### HOMMAGE AU NEZ

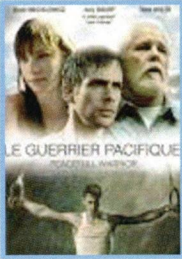
L'oxygène aide à la régénération des cellules. « Prendre l'air » donne des sensations d'euphorie, plus de joie. Lorsque l'on va dehors, ouvrons « les ailes du nez ». Lorsque l'on veut humer la fragrance d'une fleur, on se rend compte que les côtés de notre nez s'élargissent pour capter davantage. De la même façon, lorsqu'on va dehors, ouvrir les ailes du nez permet de respirer deux fois plus d'air et de s'imbiber de la beauté de la vie. On peut aussi respirer en conscience pour capter le prana. Un truc facile pour se faire du bien!

Merci Mylène et dans l'unification, respirons!

*Collaboration de Johanne St-Denis et Renée Comeau-Doucet*



# Films

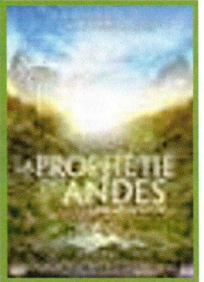


## Le Guerrier pacifique

Le succès sourit à Dan Millman, un athlète talentueux, riche et courtisé par la gent féminine. Mais cette année, le challenge est de taille, Dan compte bien remporter la médaille Olympique. Un jour, il rencontre un étranger à une station-service qui dit avoir le pouvoir de le rendre plus fort physiquement. Est-ce réellement une chance pour notre athlète?

## La prophétie des Andes

A l'origine, un manuscrit fabuleux rédigé 600 ans avant Jésus-Christ et une prophétie : notre société va subir un grand bouleversement. Intrigué, le héros de cette histoire s'envole pour le Pérou à la recherche du mystérieux grimoire, objet de toutes les convoitises, qui va transformer sa vie. Commence alors une aventure magique et enchantée, une dangereuse initiation: une quête en neuf étapes qui le mène au sommet des Andes au coeur de la forêt amazonienne sur la voie des révélations de la vie...

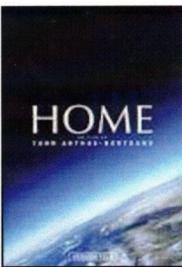
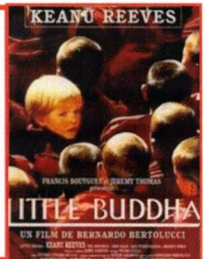


## Contact

Ellie Arroway, passionnée depuis sa plus tendre enfance par l'univers, est devenue une jeune et brillante astronome. Avec une petite équipe de chercheurs elle écoute le ciel et guette un signe d'intelligence extraterrestre. Un jour, ils captent un message.

## Little Bouddha

Jesse Conrad, neuf ans, vit à Seattle avec un père ingénieur, Dean, et une mère enseignante, Lisa. Un jour, ils reçoivent la visite surprise d'une délégation de moines bouddhistes venue du royaume himalayen du Bhoutan sous la conduite du lama Norbu et de son adjoint Champa. Les moines sont persuadés que Jesse pourrait être la réincarnation d'un de leurs plus éminents chefs spirituels.

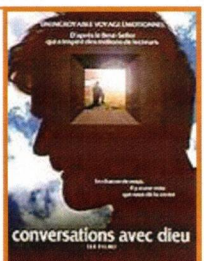


## HOME

En 200 000 ans d'existence, l'homme a rompu l'équilibre sur lequel la Terre vivait depuis 4 milliards d'années. Réchauffement climatique, épuisement des ressources, extinction des espèces: l'homme a mis en péril sa propre demeure. Mais il est trop tard pour être pessimiste: il reste à peine dix ans à l'humanité pour inverser la tendance, prendre conscience de son exploitation démesurée des richesses de la Terre et changer son mode de consommation.

## Conversations avec Dieu

En 1992, la vie de Neale a changé abruptement lorsque, dans un moment de frustration extrême, il a rédigé spontanément « une lettre de colère envers Dieu » et que, à sa grande stupéfaction, Dieu lui a répondu. Il raconte comment cette réponse lui a été transmise, et ce qu'elle contenait a été rapporté dans son livre, Conversations avec Dieu.

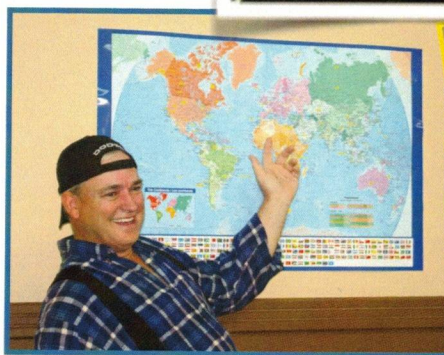
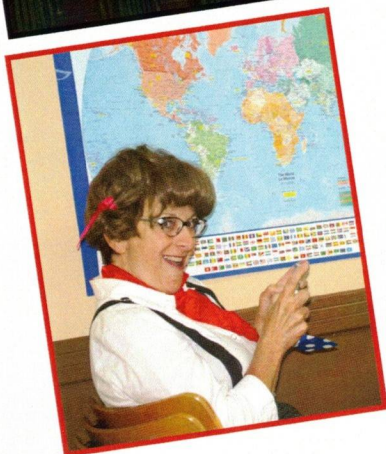
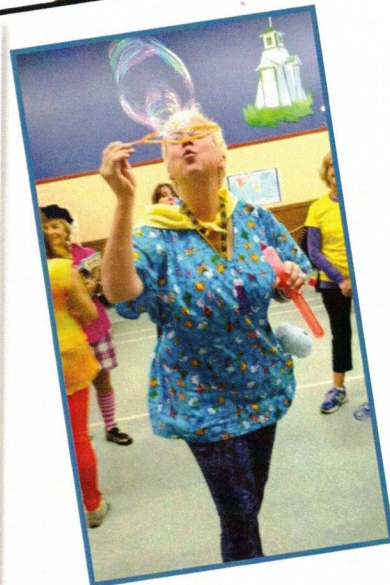


Site de location de films <http://www.jeanyvesbilien.com/> Jean-Yves Bilien

Collaboration: Réjeanne Delagarde



## L'école de l'éveil

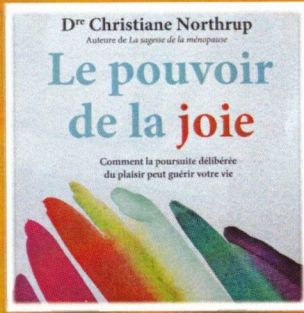


*Merci de tout coeur à tous ceux qui ont  
collaboré pour la réalisation de ce journal.  
L'équipe du journal : Lise, Kathleen et Réjeanne.*

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 [alliancereikisos@gmail.com](mailto:alliancereikisos@gmail.com)



Cadeau de l'A.R.U.  
Le pouvoir de la joie



« La joie est une émotion de profondeur liée à un état de bien-être ou à la perspective de voir ce qui va se réaliser. » Les étapes vers la joie sont : un choix conscient, de la pratique et de la discipline, ne pas éviter les chagrins, vivre joyeusement, choisir des occupations divertissantes, un recul par rapport aux médias, chercher la compagnie des gens heureux, faire appel aux mots pour exprimer la joie, être enthousiaste.

« Le bonheur est un processus qui consiste à créer et à vivre des émotions qui nous font du bien mentalement à chaque instant ».

Une prière à dire le matin et le soir pendant sept jours :

« MON DIEU, AIDE-MOI À CROIRE EN LA VÉRITÉ DE MON ÊTRE  
ET EN TOUTE LA PROFONDEUR DE SA BEAUTÉ. AMEN ».

Collaboration : Ginette Gilbert



*Dates à retenir*

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

*30 septembre 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2016*

*le 30 est notre journée atelier-cadeau*

*Période de renouvellement*

*1<sup>er</sup> au 31 juillet 2016*