

# *Le Messenger*



*Juin 2018*



# Le Messenger

## Comités 2017-2018

### Comité exécutif

Présidente : Marie Ange Michaud  
Vice-présidente : Micheline Levesque  
Secrétaire : Réal Roussel  
Trésorière : Lynda Cloutier  
Administratrice des fournitures : Nicole Rouillard



### Comité de la joie

Directrice : Odette Pellerin  
Adjointe : Claudette Perreault

### Comité de l'amour

Directrice : Isabelle Lessard  
Adjointe : Sandra Lessard

### Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau  
Adjointe : Caroline Gibbons

### Comité du journal

Directrice : Renée Comeau-Doucet  
Adjointe : Ginette Poirier

### Comité de la Chaîne Reiki

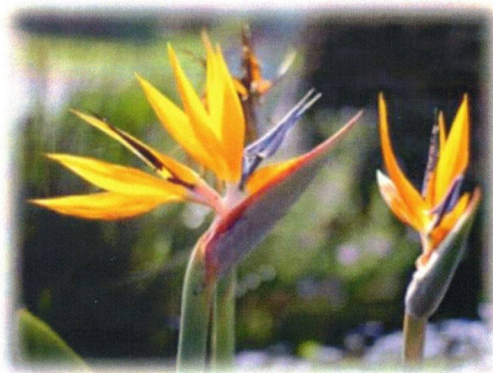
Directeur : Jacques Verreault  
Adjointe : Julie Boutin

## Table des matières

Couverture : Photo Lyson Robichaud  
Page 2- Comités et table des matières  
Page 3- Mot de la présidente Marie Ange Michaud  
Page 4- Message du comité du journal – Collaboration : Ginette Poirier  
Page 5- Guérir sous les étoiles... – Collaboration : Renée Comeau-Doucet  
Page 6- Je suis lumière – Collaboration : Marie Ange Michaud  
Page 7- Namasté – Collaboration : Nicole Rouillard  
Page 8- Guide pour demandes d'aide envoyées à la Chaîne Reiki par un membre actif de l'ARU  
Page 9- Gai-Rire grâce à l'Amour de Soi! – Collaboration : Lyson Robichaud  
Page 10- Douze mudras pour vous connecter et faire circuler l'énergie – Collaboration : Ginette Poirier  
Page 11- Douze mudras pour vous connecter et faire circuler l'énergie (suite)  
Page 12- Douze mudras pour vous connecter et faire circuler l'énergie (suite)  
Page 13- Douze mudras pour vous connecter et faire circuler l'énergie (suite)  
Page 14- Recommandations – Collaboration : Nicole Ruest et Renée Comeau-Doucet  
Page 15- Recommandations (suite)  
Page 16- Dates à retenir de l'ARU

## Bonjour amis de lumière!

Je viens de terminer la lecture du deuxième livre d'Anita Moorjani intitulé : « Et si c'était ici le Paradis? ». J'ai savouré son contenu du début à la fin. Wow!



Je vous en partage une petite partie :

- *Nous naissons parfaits en tous points.*
- *Nous sommes déjà tout ce que nous essayons de devenir.*
- *Nous avons peut-être temporairement oublié qui nous sommes, mais nous ne sommes en aucun cas défectueux!*
- *Les épreuves de nos vies ne sont pas une indication que nous avons quelque chose qui ne va pas; elles font plutôt simplement partie de notre cheminement pour revenir à nous-mêmes.*
- *Réservez-vous du temps chaque jour pour vous mettre à l'écoute de votre guidance intérieure.*
- *Soyez prêt à accueillir le fait que votre guidance vous vienne d'à peu près n'importe où – une chanson qui tourne à la radio quand vous l'ouvrez dans votre voiture, des bribes de conversation que vous entendez par hasard en faisant la queue au supermarché, une entrevue que vous lisez dans un magazine, un reportage que vous regardez à la télé.*
- *Apprenez à reconnaître quand ce que vous entendez fait naître un profond sentiment d'excitation en vous – c'est votre guidance qui vous dit de prêter attention.*
- *Prenez l'habitude de voir vos épreuves comme des bénédictions. Au lieu de vous mettre en colère et d'être frustré quand quelque chose ne va pas comme vous le voulez, posez-vous la question : « Si cette épreuve était un cadeau de l'univers, que viendrait-elle m'enseigner? ». Vous serez étonné de voir comment ce changement de perspective peut vous ouvrir à votre sagesse intérieure.*
- **Questions :**
- *« Suis-je constamment obsédé par l'idée de travailler sur moi, toujours à essayer de m'améliorer d'une façon ou d'une autre? »*
- *« Est-ce que je ressens toujours le besoin de chercher de l'aide en dehors de moi, dans les livres, chez les maîtres ou les gourous pour obtenir des conseils quant à la façon de mener ma vie? »*
- *« Est-ce que je remets mon pouvoir entre les mains d'autrui en croyant que tout le monde a les réponses dont j'ai besoin, sauf moi? »*

Qu'en pensez-vous? Ces quelques lignes sont puissantes. Reprenez votre volant!  
Et « **Si** » c'était ici le Paradis?

Bonne saison de Soleil plein votre cœur!

Marie-Ange XX

Votre p'tite sœur de lumière en vacances sur terre...







*"Qui vit  
en paix  
avec  
lui-même  
vit en  
paix  
avec l'univers."*

*~ Marc Aurèle*

## **Uni vers notre soi**

### **C'est aussi guérir sous les étoiles!**

Osons entrer dans un processus de transformation de nos façons de voir.

La lumière est en nous et autour de nous. Soyons en paix avec tout ce qui est, tout ce qui vit; et la joie, la liberté régneront sur terre.

Votre équipe du journal qui vous bénis et qui vous inonde de sa tendresse, de sa bienveillance et de toute la gratitude divine!

Namasté!

*Renée Comeau-Doucet, Ginette Poirier, Nicole Ruest, Lyson Robichaud*



# Guérir sous les étoiles...

Je désire remercier le comité de la joie pour le merveilleux thème qu'il nous offre cette année. L'image qu'il suscite en moi me porte à réfléchir sur l'importance de créer au quotidien une atmosphère propice à la guérison à partir de quelques ingrédients tout simples.

Premier ingrédient : un moment avec soi.

Le couvert de la nuit, enveloppant, libère de toutes activités, toutes distractions autres que celle de l'introspection. Ceci permet la rencontre avec nos pensées, nos émotions, nos réactions, notre vibration, notre Être.

Deuxième ingrédient : la relation avec le divin.

La présence lumineuse et rassurante des étoiles nous rappelle que, même en pleine noirceur, une présence discrète nous accompagne et éclaire nos pas.



Troisième ingrédient : le silence.

Le silence nocturne fait écho avec le silence de la méditation. Lorsque je suis à l'écoute de mon expérience humaine, en communion avec mon essence divine, en relation avec mes guides, je crée un terrain fertile et propice à la guérison.

Prenons le temps de créer ce climat guérisseur en nous et pour nous.

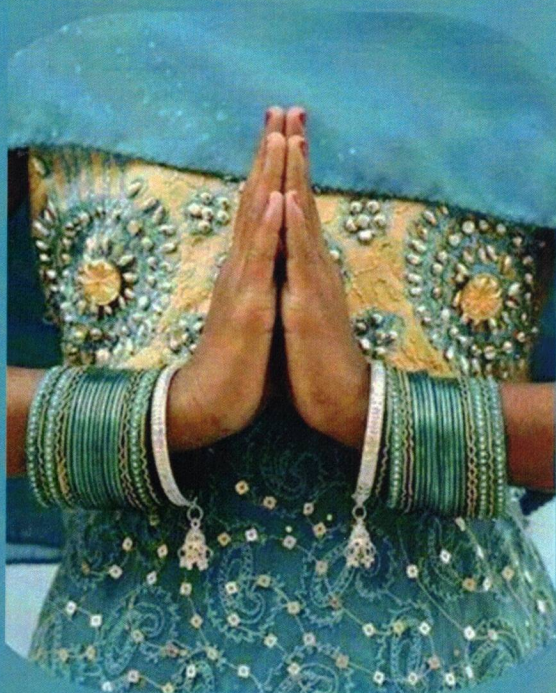




**Je suis Lumière**  
**La Lumière rayonne à travers moi**  
**La Lumière me protège ainsi que tous ceux que j'aime**  
**La Lumière me guide**  
**La Lumière attire la Lumière**  
**La Lumière régénère mes cellules**  
**La Lumière se propage à tout ce que je touche**  
**La Lumière m'apaise**  
**La Lumière augmente mon niveau de conscience et de vibration**  
**La Lumière est en tout**  
**La Lumière est la connaissance**  
**La Lumière est partout**  
**La Lumière et l'Amour ne font qu'un**  
**La Lumière est inépuisable**  
**La Lumière engendre la Joie**  
**La Lumière peut tout faire**  
  
**Je suis lumière**

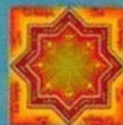


# NAMASTE



*"Mon âme salue ton âme.  
En toi, je salue cet espace  
où réside l'univers entier.  
En toi, je salue la lumière,  
l'amour, la beauté, la paix.  
Parce que ces choses se  
trouvent aussi en moi."*

LeTempleZen.com



Collaboration : Nicole Rouillard



# Guide pour demandes d'aide envoyées à la Chaîne Reiki

par un membre actif de l'A.R.U.



Voici un petit rappel à chaque **Maître membre de l'Alliance Reiki Universel Inc.** qui partage l'énergie d'amour et de compassion à travers les demandes d'aide de la chaîne Reiki.

Afin de respecter la mission de la Chaîne Reiki, les demandes en lien avec : ventes de maison, auto ou de tous autres produits, et publicité, horaires, beaux textes ou diaporama ne seront pas transmises aux membres. Ces demandes peuvent être acheminées aux chaînes locales formées par les personnes niveau 2 de chaque formateur Reiki.

## Pour envoyer une demande à la Chaîne Reiki:

- ✚ L'aide est offerte à tout Être dans le besoin qui en fait la demande. On doit **s'assurer d'obtenir son consentement avant**, sachant que le nom et la situation seront divulgués aux membres.
- ✚ Envoyer votre demande à : **[alliancereiki@icloud.com](mailto:alliancereiki@icloud.com)**
- ✚ **Ne pas** utiliser une demande précédente pour faire une nouvelle demande, car elles peuvent passer inaperçues.
- ✚ Chaque demande doit être transmise et signée par un **membre actif de l'A.R.U.**
- ✚ Terminer votre demande par : **demande envoyée par :** et inscrire votre nom afin que l'on identifie facilement la provenance de la demande.
- ✚ Il n'est pas nécessaire de nommer le nom du formateur, ni le niveau de Reiki du demandeur.
- ✚ Nous n'avons pas à interpréter les besoins de la personne, il suffit de décrire **brèvement** la demande en toute simplicité.
- ✚ Il suffit de mentionner le nom de la personne ainsi qu'un **court** résumé des informations reçues, sachant très bien que **l'Énergie est intelligente** et se rendra à la personne concernée de la façon qui est la plus appropriée.
- ✚ Aussitôt que la demande est envoyée à la Chaîne Reiki, l'énergie du groupe est déjà à l'œuvre.
- ✚ Les demandes d'aides sont acheminées aux membres de l'A.R.U. par la Chaîne Reiki et doivent être **garder confidentielles**. Il est **interdit de** les rendre public ou partager dans des réseaux sociaux, blogues ou autres...
- ✚ Pour une **demande concernant un décès**, mentionner s'il y a un lien de parenté avec un membre afin de faciliter l'envoi des vœux condoléances.

## Sur réception d'une demande:

- ✚ Avec respect, prendre un moment pour envoyer une pensée lumineuse et amoureuse à la situation, sans l'analyser.
- ✚ Cela ne prend qu'un instant. Soyons conscient que par le simple pouvoir de notre intention, l'énergie est disponible instantanément.
- ✚ Puis, savourons cette joie intérieure que l'on ressent à transmettre cette merveilleuse Énergie.



Votre comité exécutif





## Gai-Rire grâce à l'Amour de Soi!



Nous avons tous choisi de nous incarner dans un monde où le corps physique est une réalité. Ce corps (parfait d'ailleurs), lorsqu'il est en état de déséquilibre, nous parle de bien des façons. Quand il y a déséquilibre, il faut savoir entendre : « Qu'est-ce que le **mal-a-dit** (maladie)? » Et si être **gai** et **rire** (guérir) nous aidait à prendre encore plus d'expansion?

Heureusement, notre belle et grande famille de l'ARU nous permet d'avoir tout un réseau de support et de compassion! Car malgré nos nombreuses connaissances et nos expériences, qu'elles soient lumineuses ou non, il nous arrive d'oublier les ressources qui sont à notre disposition. Grâce à nos Sœurs et Frères qui vivent pleinement dans l'Énergie de pur amour, nous pouvons compter sur des individus qui savent écouter, conseiller et accueillir dans le non-jugement. Nous n'avons qu'à penser à la Chaîne Reiki qui est un outil d'une si grande richesse!

N'oublions pas que pour gai-rire dans un esprit de joie et d'acceptation, nous avons une panoplie d'outils additionnels qui peuvent nous permettre de ramener l'équilibre dans notre corps physique et dans nos centres énergétiques :

- **Faire son soin Reiki quotidiennement** (une quarantaine de minutes pour s'aimer soi-même – n'est-ce pas génial!);
- **Méditer et s'offrir des moments de silence pour entendre ce que le mal-a-dit...** (être véritablement à l'écoute de Soi);
- **S'offrir des lectures inspirantes** (suggestions : *Les 5 étapes pour parvenir à la guérison* de Jacques Martel et pour vous inspirer encore davantage, *Mourir pour vivre* d'Anita Moorjani);
- **Relire les Manuels du participant de tous nos niveaux de formations Reiki** (chose que nous oublions très souvent!);
- **S'entourer de personnes positives, aimantes et souriantes;**
- **Passer du temps dans la nature** (s'ancrer à la Mère Terre est un excellent moyen de purifier son corps et son esprit);
- **Ralentir le rythme** (pour guérir, l'organisme a besoin de se reposer, de prendre une pause bien méritée).

Soyons reconnaissants d'avoir tant d'outils à notre disposition pour nous aider à cheminer vers la guérison! Même si, de temps à autre, des périodes de découragement peuvent surgir, nous sommes loin d'être sans ressources.

Tout est dans la perfection – même un corps en voie de guérison!

*Méditer, c'est ralentir, s'arrêter, faire demi-tour et revenir chez-soi. On se permet un moment sacré pour mieux goûter à la saveur de son âme et à la légèreté de son esprit!*



Collaboration : Lyson Robichaud

# Douze mudras pour vous connecter et faire circuler l'énergie

Notre vie est entre nos mains! La tradition védique nous conseille de comprendre cette expression à la lettre. Il faut juste voir chaque doigt comme le roi d'une énergie et la pratique des **mudras**, qui en sanskrit veut dire « signe » ou encore « sceau », le dialogue, l'échange, la collaboration avec ces énergies.

## Le sens de la pratique

Il est bien connu que notre corps subtil est empli de canaux énergétiques, les **nadis**, qui gèrent aussi bien nos processus physiologiques que psychiques. C'est surtout à la surface des pieds et des mains que ces canaux s'accumulent. Travaillant avec nos doigts, nous pouvons harmoniser notre état physique, contrôler nos émotions, augmenter la concentration et, en fin de compte, harmoniser notre être individuel aux processus de l'Univers.

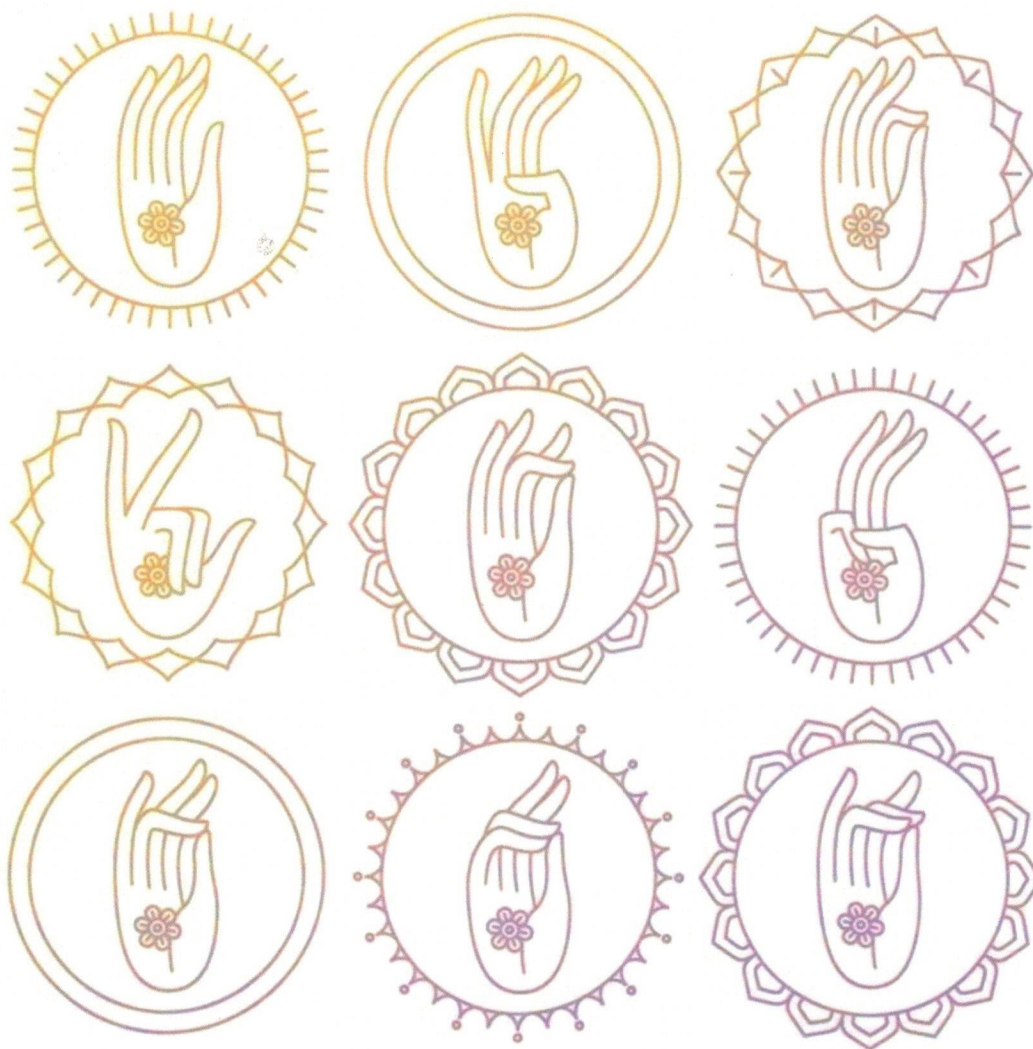
Posez-vous simplement la question : avec quoi communique énergétiquement l'homme actuel qui passe son temps à taper sur le clavier d'ordinateur ou à appuyer sur la souris?

Quand on commence à pratiquer les mudras, on commence à créer les formes qui génèrent de l'énergie, tout comme les **asanas** (postures) du yoga. D'ailleurs **Gertrud Hirschi** a même intitulé son ouvrage « **Les Mudras – Le Yoga au bout des doigts** ». La tradition védique a sauvegardé pour nous cette précieuse connaissance sur le lien entre les formes que créent des doigts et les vibrations que chacune de ces formes produit.

Tout d'abord, il faut savoir que nos 5 doigts sont chacun en rapport avec un des 5 éléments. **Agni** (le feu) correspond au pouce, **vayu** (l'air) à l'index, **akasha** (l'éther) au majeur, **prithvi** (la terre) à l'annulaire et **jala** (l'eau) à l'auriculaire. En faisant des combinaisons avec les doigts, nous faisons collaborer les différents éléments avec lesquels l'Univers entier est tissé, y compris notre corps.







### Signification de chaque doigt

- **Pouce**  
Il représente le feu et sa tâche d'énergie est d'équilibrer les énergies du corps.
- **Index**  
Il représente l'air et sa tâche d'énergie est de nous donner la capacité de la pensée et de la création.
- **Médium (majeur)**  
Il représente l'élément de l'éther et sa mission est de nous donner l'énergie nécessaire pour vivre en harmonie avec le monde des esprits.
- **Annulaire**  
Il représente la terre et sa tâche est de nous fournir la force de défendre ce qui nous appartient.
- **Auriculaire (petit doigt)**  
Il représente l'eau et son rôle est de nous fournir la capacité d'interagir et de se rapporter avec les autres.



### 1. *Atmanjali mudra*

Cette mudra lie notre partie spirituelle et matérielle, l'énergie solaire et lunaire. Joindre les mains à la poitrine, au chakra du cœur, apporte la paix et l'amour. C'est la mudra de demande et de remerciement.

### 2. *Gyan ou Jnana mudra et Chin mudra*

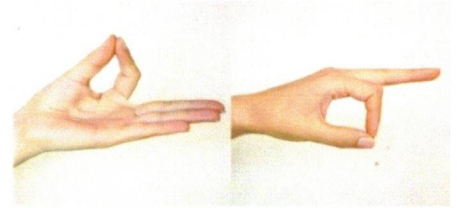
Mudra de concentration, de connaissance, de réception; elle représente l'union entre l'homme et le Divin.

Le pouce évoque l'Âme universelle et l'index, l'âme individuelle.

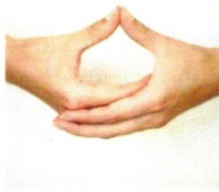
Le pouce s'assoie avec l'index et cela forme un cercle pour que l'énergie circule à l'intérieur de soi.

La paume tournée vers le ciel appelle la compréhension de l'Univers : Gyan ou Jnana mudra.

La paume tournée vers la terre appelle la compréhension du Soi : Chin mudra.



### 3. *Dhyani mudra*



Mudra de l'élimination de l'illusion; elle est souvent associée au Bouddha.

Les deux pouces représentent l'Âme universelle. Ils se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle.

La forme d'une coupole vide incite à méditer sur le vide.

### 4. *Prana mudra*



L'élément de feu, associé à l'élément de la terre, purifie et augmente l'énergie vitale. Mudra dynamisant; elle donne de la force.

Elle soulage les problèmes oculaires et les troubles du sommeil.

### 5. *Shunya ou Shuni mudra*

Excellente mudra pour calmer le mental pendant la méditation, elle purifie et améliore l'oreille physique et l'oreille subtile.

Le majeur, associé au pouce, invite à explorer l'espace.



### 6. *Shankh mudra*



Chanter le OM avec cette mudra renforce et améliore la voix.

Elle est conseillée aux chanteurs, orateurs, professeurs.

Elle aide à guérir les maladies et l'inflammation de la gorge.

### 7. *Surya mudra*

Le pouce domine l'annulaire et active l'énergie solaire.

Cette mudra donne la force physique et provoque un amaigrissement sain.

Concentrez-vous sur le plexus solaire pendant cette pratique.







### 8. *Yoni mudra*

Le mot Yoni veut dire utérus. Il symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité.

Cette mudra monte l'énergie des chakras inférieurs vers le haut. Elle est conseillée aux femmes enceintes.

Elle active l'énergie primordiale, donne la stabilité et la concentration.

### 9. *Ganesha mudra*

Les mains installées au niveau de la poitrine et tire dans des directions opposées. Cette mudra ouvre le chakra du cœur, et augmente la capacité de recevoir et de donner l'amour.

Elle règle les problèmes respiratoires et améliore le fonctionnement du cœur.



### 10. *Ksepana mudra*

Mudra anti-stress et de détoxification, elle aide les énergies négatives et inutiles à quitter vos corps physique, émotionnel et mental.

Elle vous place dans un état de réception pour continuer à servir l'Univers.

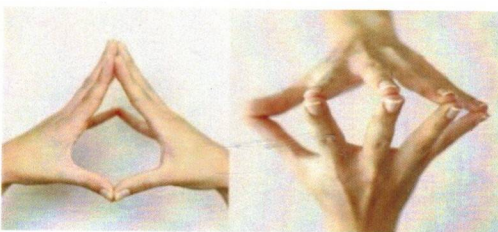
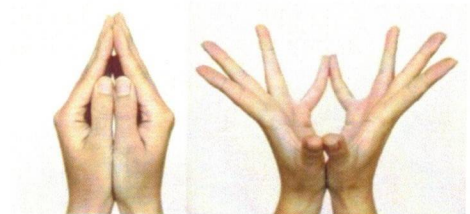
Pratiquer pour de courte période de temps car l'énergie positive peut également sortir du corps.

### 11. *Lotus mudra*

Symbole de l'ouverture du cœur à la nature et au Divin; elle ressemble à une fleur de lotus qui s'ouvre.

Dans les périodes de solitude et de désespoir, cette mudra développe la compassion et l'acceptation du monde extérieur.

À pratiquer comme « fleur ouverte » / « fleur fermée ».



### 12. *Akini mudra*

Mudra de concentration, de réflexion et d'activation de l'intellect; elle permet l'échange entre les deux hémisphères cérébraux et améliore la mémoire.

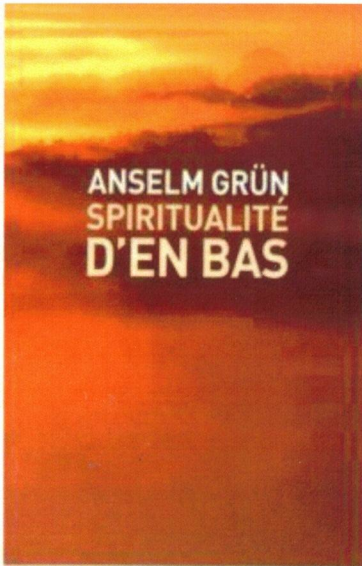
Ici, les 5 éléments et canaux énergétiques sont activés de manière égale.

## Encouragement !

À l'aéroport de Delhi, vous êtes accueillis par 9 mains géantes démontrant différentes mudra. Ceci crée véritablement la sensation qu'on s'adresse à vous, parce que les mains sont notre second sens de la vue! Exprimez-vous avec vos mains et adressez-vous à l'Univers!

Ginette Poirier

## Recommandations de films et de lecture



*Parole et Silence*

### *Spiritualité d'en bas*

Livre d'Anselm Grün

Parole et silence, 2017 – 127 pages

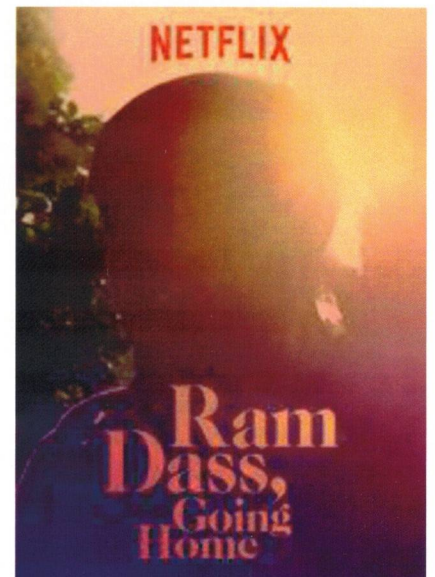
« Spiritualité d'en bas » signifie monter à Dieu en descendant dans la réalité des faiblesses même, des blessures, des frontières. En étant à la limite de nos possibilités, nous nous ouvrons à Dieu.

### *Ram Dass, le retour au bercail*

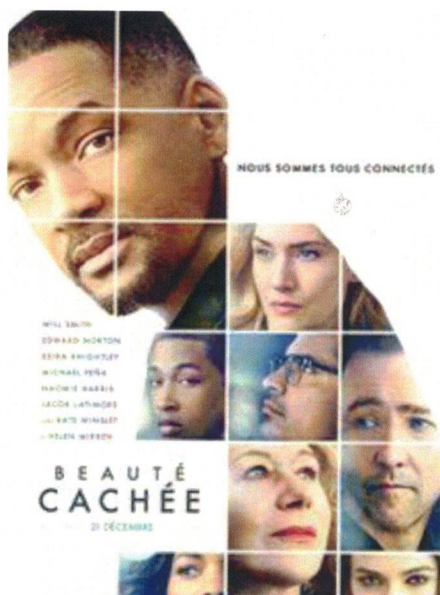
Documentaire sur Netflix, 2018 – 31 minutes

Réalisateur : Derek Peck

Depuis son domicile à Maui, le chercheur, auteur et guide spirituel novateur Ram Dass réfléchit sur l'amour, la vie et la mort alors que son existence touche à sa fin.







## *Beauté Cachée*

Film 2016 – 1 h 37

Réalisateur : David Frankel

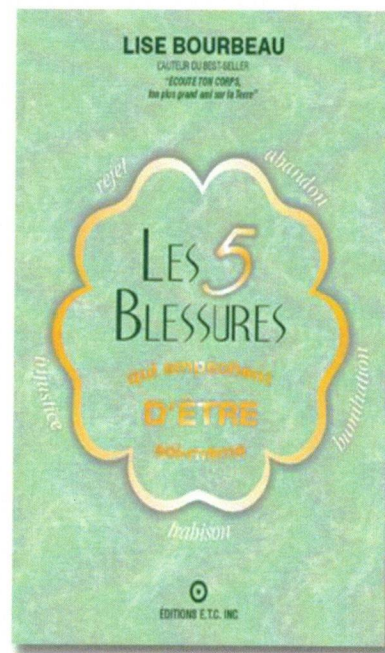
À la suite d'une terrible tragédie, un publicitaire new-yorkais à la réussite exemplaire sombre dans la dépression. Ses collègues échafaudent alors un stratagème radical pour l'obliger à affronter sa souffrance de manière inattendue.

## *Les 5 Blessures qui empêchent D'ÊTRE soi-même*

Livre de Lise Bourbeau

ÉDITIONS E.T.C. INC 2000 – 215 pages

Ce livre, grâce à la description très détaillée des cinq blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice; vous aidera à identifier la vraie cause de problèmes précis dans votre vie. Il vous permettra d'entreprendre la bonne démarche de guérison, celle qui mène au résultat recherché : être vous-même pour grandir et redevenir conscient que vous êtes un DIEU créateur.







**Dates à retenir**

**Assemblée générale annuelle de l'ARU**

**21, 22 et 23 septembre 2018**

**Le 21 est notre journée atelier-cadeau**

**Période de renouvellement**

**1<sup>er</sup> au 31 juillet 2018**