

Le Messenger

Brille de ta lumière divine



Juin 2019

Le Messenger

Le comité exécutif 2018-2019

Présidente : Chantal Pelletier

Vice-présidente : Micheline Levesque

Secrétaire : Josée St-Onge

Trésorière : Lynda Cloutier

**Administratrice des fournitures :
Nicole Rouillard**

Les comités

Comité de la Joie

Directrice : Odette Pellerin

Adjointe : Claudette Perreault

Comité de l'Amour

Directrice : Isabelle Lessard

Adjointe : Carol Richard

Comité des événements

Directrice : Roseline Bezeau

Adjointe : France Breault

Comité de la chaîne Reiki

Directrice : Sandra Lessard

Adjoint : Jacques Verreault

Comité du journal

Directrice : Renée Comeau-Doucet

Adjointe : Ginette Poirier

Table des matières

Page couverture :

Renée Comeau-Doucet

Page 2 : Comités et table des matières

Page 3 : Mot du comité de la joie

Odette Pellerin

Pages 4 - 5 : Mot de la présidente

Chantal Pelletier

Page 6 - 7 : Briller de sa lumière divine

avec le tableau de Hawkins

Johanne St-Denis

Page 8 : Briller par la gratitude

Renée Comeau-Doucet

Page 9 : Les croyances

Réal Roussel

Page 10 – 11 : Texte de Charlie Chaplin

Page 12 à 14 : Ressourcement

Nicole Ruest

Renée Comeau-Doucet

Page 15 : Mot du comité du journal

Lyson Bujold

Page 16 : Dates à retenir

Brille de ta lumière divine

Le comité de la joie a choisi « **Brille de ta lumière divine** » comme thème pour cette année parce que chacun de nous a la capacité, même le devoir, de laisser briller cette lumière interne à chaque jour.

Comment faire ça, tu demandes? Tu pourrais suivre les cinq codes du Chamane d'Ek-Balam.

Demeure dans la simplicité – Ne te laisse pas emporter par ton ego, mais plutôt redécouvre la simplicité de ton cœur d'enfant. Ralentis et sens les roses. **BRILLE**

Cultive la joie – Partage de tes talents avec les autres et apprécie leurs habiletés. Souris à tous ceux que tu rencontres et prends note de leur réaction. N'aie pas peur de rire aux éclats. **BRILLE**

Embrasse ta mission de vie – Tu es l'auteur de toutes les choses qui t'arrivent. Lâche prise de tes peurs, fonce, apprécie les enseignements et apprends de tes échecs. **BRILLE**

Endosse ta véritable nature – Tu es un être divin, exprime-le. Laisse aller ton ego et tourne-toi vers la source de ton bonheur. **BRILLE**

Aime de tout ton être - L'amour est au cœur de toi, de ta vie et de l'univers. Partage cet amour avec tous ceux qui t'entourent mais surtout avec toi-même. **BRILLE**

Toutes les personnes que tu vas rencontrer au long de ton chemin seront soit attirées par cette lumière ou repoussées.

Tu as sans doute rencontré des petits enfants qui t'ont fixé de leurs yeux pour de long moments. Ce n'est pas parce que tu avais l'air bizarre mais plutôt parce qu'ils n'ont pas encore perdu leur sens d'émerveillement et ton aura leur rappelle simplement « La Source ».

Tes amis (amies) qui ne vibrent plus dans la même fréquence que toi pourraient se sentir moins bien près de toi. Ne laisse pas leur énergie t'abaisser ou diminuer ta propre fréquence. Ton passage dans leur vie est peut-être arrivé à sa fin mais d'autres s'en viennent à ta rencontre. Pour les attirer à toi, **BRILLE FORT!**

Rappelle-toi, qu'un sourire ne vit pas seulement sur tes lèvres mais aussi dans tes yeux et surtout dans ton cœur.

Odette Pellerin - Directeur du Comité de la Joie (Isabelle Bruneau, Sophie-Helen Drouin, Francine Ledoux, Sandra Lessard, et Claudette Perreault (adjointe))

Bonjour chers artisans de Lumière!

Ouf! Enfin l'énergie du printemps qui s'éveille. Bien que le froid, la neige, la pluie se soient entremêlés pour nous donner envie de rester au chaud, dans le confort de notre petit nid douillet, jamais la lumière ne nous a quittés. C'est le principe même de l'union, connaître l'ombre pour mieux reconnaître la lumière.

Mais briller de sa lumière divine, on fait ça comment exactement? Loin de moi l'idée de vous proposer une méthode infaillible pour mieux briller, ni même de prétendre savoir comment faire. Je vous propose davantage une réflexion qui pourra peut-être vous inspirer des mots, des actions, des sensations qui vous porteront encore plus loin dans votre parcours lumineux d'êtres divinement incarnés.



Nous savons tous que pour élever notre fréquence vers une vibration d'amour, il est tout de même nécessaire d'orienter nos pensées, nos paroles, nos actions, nos croyances, nos valeurs vers des états d'être positifs et légers. Pourtant, même si nous œuvrons activement à faire de notre parcours d'évolution vers la maîtrise un parcours joyeux, amoureux, empreint de paix et de compassion, il nous arrive tous de vivre aussi des périodes qui comportent leurs lots de défis. Et qui dit défi, dit aussi retour des peurs, des peines, des frustrations, etc. Et lorsque ces états d'être plus lourds reviennent cogner à notre porte, nous nous jugeons. Nous ne voulons pas cela, alors nous résistons à ces états. Pourtant, lorsque nous résistons, nous ne faisons qu'accroître l'inconfort grandissant. Vous connaissez l'adage : tout ce que je fuis, me poursuit.

Et si nous tentions de mieux utiliser notre pouvoir de création en utilisant le principe de l'énergie circulaire plutôt que dualiste. Pour illustrer mon propos, disons que je souhaite un nouvel emploi, plus dans le respect de mon essence. Je pourrais me répéter l'affirmation suivante en tentant de la ressentir comme si j'y étais : « J'ai un emploi plus en lien avec mon essence qui me permet de m'épanouir ». Si je suis uniquement dans le mode de pensée positif et que je tente de faire abstraction de mes peurs, je me mets en mode dualité. Ce qui rend la manifestation beaucoup plus difficile. Par contre, si je choisis un mode de circulation de l'énergie qui favorise l'union, qui est plus inclusif, alors je pourrais plutôt utiliser l'affirmation suivante : « Même si j'ai peur de ne pas y arriver, je choisis de me trouver un travail plus gratifiant en relation avec mon essence ».

Dans cet exemple, je me permets alors de récupérer l'énergie contenue dans le pôle négatif afin de l'utiliser dans la direction consciemment choisie. Mon vrai pouvoir de création vient donc de l'équilibre ou encore de l'union de l'ombre et de la lumière. Ceci est le mode de pensée circulaire, où l'énergie circule librement. Je ne résiste plus, donc je n'attire plus l'objet de ma résistance.

Un long détour me direz-vous pour parler de briller de sa lumière divine? Oui. Mais les détours nous permettent de voir le décor différemment. C'est sur les petites routes où l'on ralentit notre vitesse de croisière qu'on peut découvrir ce qui nous était jusque-là caché. Pour moi, briller de ma lumière divine, c'est choisir de vivre en Union avec mon être, de ne pas rejeter mes parts d'ombre et de les embrasser. Par l'absence de résistance, je me permets alors enfin de briller, parce que mon état d'être est celui de l'accueil, de l'acceptation et de l'amour compassion.

Que cette saison soit porteuse de lumière en vos cœurs... brillons de tous nos feux!

Chantal xox



BRILLER DE SA LUMIÈRE DIVINE avec le tableau de Hawkins

Il y a quelques années, j'ai eu la chance de découvrir l'échelle de conscience de Hawkins. J'adore ce tableau. Je le résume dans mes mots selon la lecture que j'ai faite sur le sujet, tout en le reliant au thème de notre journal.

Lorsqu'on regarde bien le tableau, on y retrouve beaucoup d'enseignements Reiki.

Les niveaux sous le courage parlent d'énergies de contraction. On est dans nos blessures, les efforts et une sensation de subir la vie. Au plus bas de l'échelle, les énergies les plus destructives pour l'être sont la culpabilité et la honte. Conscientiser cela, c'est se donner un bon élan pour absolument sortir de toutes traces de ces émotions!

Les niveaux en haut du courage parlent de reprise de pouvoir et de commencer à faire des choix dans la conscience. **C'est là que l'on commence à briller...**

Le point de transition qui propulse vers une dimension plus élevée est bel et bien le niveau de courage. C'est à ce moment que l'on commence à voir la vie comme une invitation et un défi à relever plutôt qu'un fardeau à subir. C'est l'étape de la responsabilisation. J'irais jusqu'à dire que pour commencer à guérir, je commence par oser. Oser me dire, oser être différent...

Il est intéressant de se questionner à savoir dans quel taux vibratoire on se situe la plupart du temps. Pour aider à la réflexion, on peut se demander quelles émotions surgissent le plus souvent lorsque l'on vit de la pression.

Le lien avec l'idée de briller de sa lumière divine

Le taux vibratoire le plus élevé parle d'illumination. C'est à cet endroit que la lumière brille de plein feu. Cependant, tout niveau qui se trouve en haut du courage parle d'une intensité de brillance. Ils sont tous à chérir.

J'ai trouvé des données fascinantes qui parlent de l'effet brillance sur l'humanité. Je vous laisse découvrir...

Selon la dernière évaluation de Hawkins, il estimait en 2002 que le niveau de conscience terrestre était de 209. Au niveau 500 et surtout 540 (l'amour inconditionnel), le champ énergétique d'une personne devient permanent. Il ne fluctue plus, il ne demande plus rien, surtout pas des autres, car il repose en lui-même, dans sa plénitude d'être. Selon Hawkins, une personne au niveau 300 équilibre 90 000 personnes au-dessous de 200. Une personne à 500 équilibre 750 000 personnes au-dessous de ce seuil critique et une seule personne à 700 équilibre 70 millions en-dessous de 200. C'est pour cela que l'on peut dire que l'élévation consciente du niveau de conscience de la race est l'activité la plus importante de la planète aujourd'hui.

www.laforceuneenaction.com/single-post/2016/10/23/Echelle-de-conscience-de-Hawkins

J'ignore l'exactitude de ces chiffres et il m'en importe peu. Ce que je retiens indéniablement, c'est l'importance de chercher à m'élever sur l'échelle de la conscience pour contribuer à mon mieux-être et par émanation, au mieux-être de l'humanité.

MERCI À CHACUN ET CHACUNE DE BRILLER DE SA LUMIÈRE DIVINE!

Échelle de conscience de Hawkins

Psychologue et Prix Nobel

(son estimation du niveau global de l'évolution de l'humanité est le **Courage**)

Niveau	Vibration	Émotion	Vue de la Vie
Illumination	700-1000	Indicible	La Vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillance
Raison	400	Compréhension	La Vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante
Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Briller par la gratitude

La radio jouait pendant que je conduisais sur la route du travail lundi de cette semaine, et voilà que les paroles d'Ingrid St-Pierre dans sa chanson « Les Joailliers » ...de vieillards à mine d'or... ont capté mon attention et fait surgir en moi cette question. Pourquoi certaines personnes qui avancent en âge semblent briller et acquérir une grâce tandis que d'autres ternissent et aigrissent?

C'est alors qu'un souvenir d'une dame de 84 ans, rencontrée il y a de ça une quinzaine d'année à Toronto pendant une conférence sur la santé mentale des enfants préscolaires, monta à ma mémoire. Je l'avais croisée dans le couloir et n'avais pu faire autrement que de la remarquer à cause de son pas énergique, de ses yeux bleus qui pétillaient, mais surtout à cause de cet éclat lumineux qui émanait de son visage. Elle avait fait surgir un sourire sur mon visage et une joie dans mon cœur. Nous n'avions échangé aucun mot et notre contact visuel n'a duré que quelques secondes, mais cela avait été suffisant pour que j'apprécie sa joie d'être là. Plus tard, cet après-midi-là, cette dame prenait le micro comme conférencière et partageait avec nous sa **grande gratitude** pour le chemin parcouru dans le domaine de la santé mentale des enfants.

Lundi en soirée, nous nous installons, mon mari et moi, pour faire une méditation avec Deepak Chopra. Le thème central de la méditation amena un sourire à mes lèvres, vous l'aurez deviné. Dr Chopra confirma l'ébauche de réponse à ma question du matin en disant ces simples paroles : « **Lorsque j'exprime ma gratitude, je trouve ma grâce** ».

La gratitude est la source qui fait jaillir et qui nourrit cette grâce qui réside déjà en nous. Lorsque nous sommes reconnaissants, lorsque nous choisissons consciemment de porter notre attention sur ce que nous apprécions, la Source de tout ce qui est nous répond en nous donnant cette grâce. Cultivons donc notre gratitude en changeant notre regard sur les gens et le monde qui nous entoure et recevons en abondance cette grâce qui n'attend que de briller en nous!

Renée Comeau-Doucet



LES FAMEUSES CROYANCES

C'est un sujet assez délicat. Jusqu'à quel point devons-nous les rejeter?

Personnellement, une chose retient ma croyance : Dieu... et le fait que nous sommes UN en Lui.

Je m'en remets à Bouddha pour le dire mieux que moi.

—Réal Roussel

Ne croyez pas une chose simplement sur des ouï-dire.

Ne croyez pas sur la foi des traditions

Uniquement parce qu'elles sont en honneur

Depuis nombre de générations.

Ne croyez pas une chose

Parce que l'opinion générale la croit vraie

Ou parce qu'on en parle beaucoup.

Ne croyez pas une chose

Sur le seul témoignage d'un sage de l'Antiquité.

Ne croyez pas une chose

Parce que les probabilités sont en sa faveur

Ou parce que l'habitude vous pousse la croire vraie.

Ne croyez pas ce qui provient de votre propre imagination

En pensant qu'il s'agit de la révélation

D'une Puissance supérieure.

Ne croyez rien en vous fondant sur la seule autorité

De vos maîtres ou des prêtres.

Ce que vous aurez vous-mêmes éprouvé,

Ce dont vous aurez fait l'expérience

Et que vous aurez reconnu pour vrai,

Ce qui vous sera bénéfique à vous ainsi qu'aux autres,

En cela, croyez-y et conformez-y votre conduite.

Bouddha



Le jour où je me suis aimé

J'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Estime de soi.**

J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Authenticité.**

J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Maturité.**

J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêtes et que ce n'est pas le moment... Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **le Respect.**

J'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personne, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début ma raison appelait cela de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Amour propre.**

J'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai cessé de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Simplicité.**

J'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert... l'Humilité.

J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et cela s'appelle... la Plénitude.

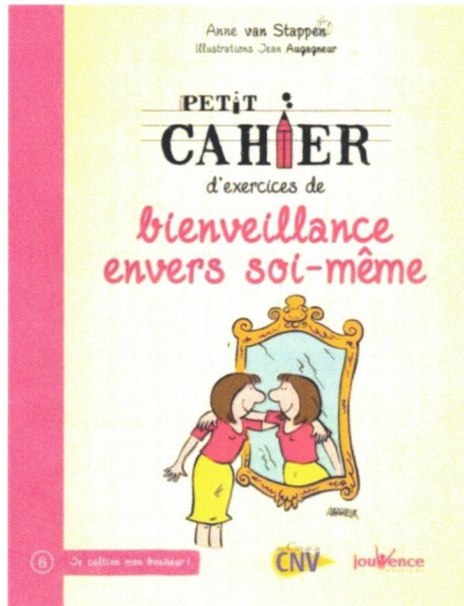
J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse! Aujourd'hui, j'appelle cette connexion....la Sagesse du cœur.

Nous n'avons plus besoin de craindre les disputes, les querelles, les confrontations avec nous même ou avec les autres. Même les étoiles entrent en collision et de ces heurts naissent de nouveaux mondes. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle.... la VIE.



Texte de Charlie Chaplin

Ressourcement



Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

Livre de : Anne van Stappen

Jouvence, mai 2017 - 64 pages

Puis-je être bienveillant envers moi ?

Que va-t-on penser de moi si je m'occupe de moi ?

Ne va-t-on pas m'en vouloir ?

Ne vais-je pas devenir égoïste ?

Suis-je assez bienveillant envers les autres ?

N'est-ce pas mieux d'être généreux et de s'oublier soi-même ?

Existe-t-il une forme de « bon égoïsme » ?

Quelles sont les limites à la bienveillance que je peux m'offrir ?

Il arrive à chacun de nous de se poser ces questions sans réellement avoir de réponses claires à ce sujet. Ce petit cahier d'exercices vous aidera à en trouver.

Ludique, pratique et amusant, ce petit cahier vous emmène sur le chemin d'une juste bienveillance envers VOUS.

Petit Cahier d'exercices d'estime de soi

Livre de : Rosetta Poletti et Barbara Dobbs

Jouvence, 10 mai 2017 - 64 pages

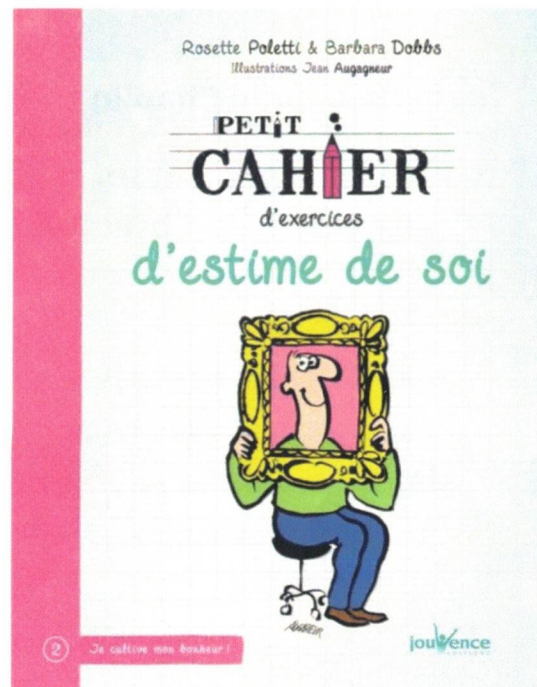
Qu'est-ce que l'estime de soi ?

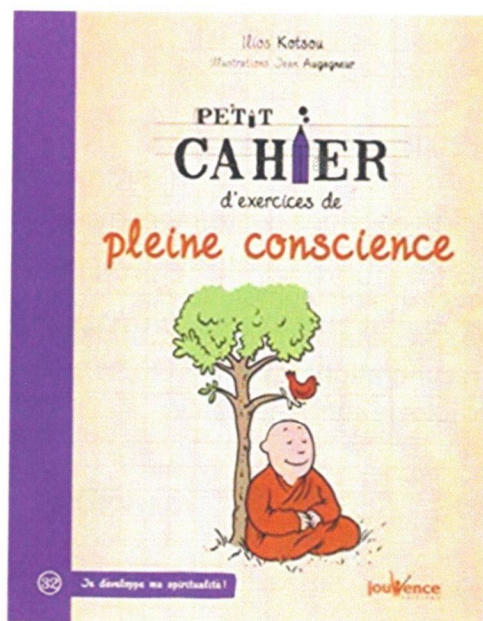
Comment se construit-elle ?

Quel niveau d'estime avez-vous pour vous-même ?

Qu'est-ce qui la favorise ou la détériore ?

Ce Petit cahier propose des tests, des définitions, des jeux pour améliorer la perception de soi de façon ludique !





Petit cahier d'exercices de pleine conscience

Livre de : Ilios Kotsou

Jouvence, février 2015 - 63 pages

La *mindfulness* ou pleine conscience est un état de conscience qui résulte d'une attention au moment présent. C'est une manière d'être ouvert à la vie telle qu'elle se présente à nous, à nos émotions, à notre corps, et ce, d'instant en instant. Selon le Professeur Jon Kabat-Zinn, vivre en pleine conscience, c'est embrasser la vie dans toute sa richesse. Ilios Kotsou vous propose ici de nombreux exercices qui vous aideront à utiliser et à approfondir cette pratique aux multiples vertus, reconnue par les plus grands

scientifiques. Parmi ses bienfaits, celui d'arriver à gérer et réduire le stress, ou encore à prévenir la rechute dépressive. **Utiliser la pleine conscience au quotidien, c'est chercher à porter sur la vie un regard neuf pour l'apprécier dans toute sa richesse !**

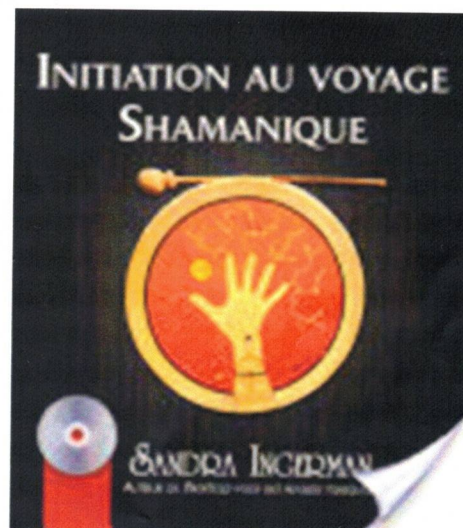
Initiation au voyage Shamanique

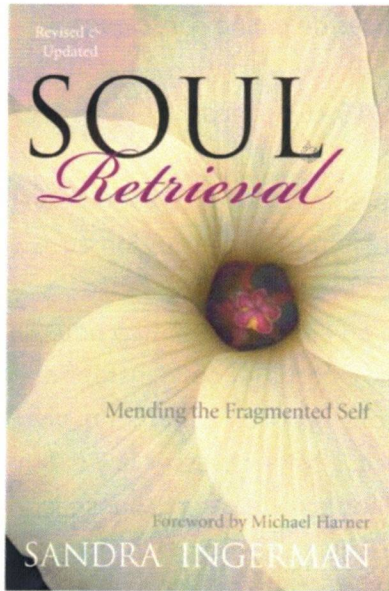
Livre de : Sandra Ingerman

VÉGA, février 2012 – 138 pages

Le voyage shamanique est un art ancestral qui consiste à se rendre dans les « mondes invisibles », au-delà de la réalité ordinaire, pour y effectuer des changements dans sa vie. Toutes les techniques de base de cette pratique transformatrice sont présentées dans ce livre. Vous apprendrez en quoi consistait traditionnellement le rôle du shaman, comment rencontrer votre animal totem ainsi que d'autres maîtres spirituels pour travailler avec eux, le secret d'un voyage réussi. Vous découvrirez des récits de voyages shamaniques passionnants.

Avec ce livre, vous aurez en main tous les outils nécessaires pour explorer l'univers magique des shamans.





Soul Retrieval

Mending the Fragmented Self

Livre de Sandra Ingerman

HarperCollins, août 2006 – 240 pages

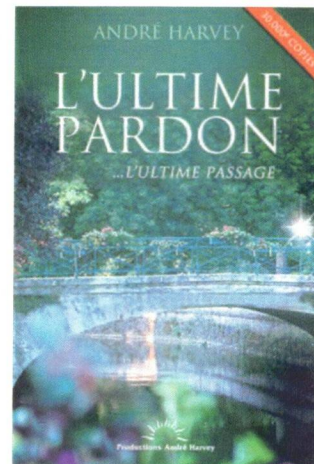
Sandra Ingerman, visionnaire des temps modernes, décrit avec compassion et chaleur humaine, les guérisons dramatiques du corps physique et émotionnel lorsque l'on combine l'ancienne tradition chamanique de la récupération de l'âme avec les concepts de la psychologie contemporaine.

L'ultime pardon...l'ultime passage

Livre de : André Harvey

Andre Harvey Productions, décembre 2008 – 176 pages

Dans la plupart des récits, l'histoire se termine quand le héros meurt. Mais dans cet ouvrage, c'est au décès tragique du protagoniste que l'intrigue prend naissance. À la dérive au-dessus de son corps, Patrice découvre un tout autre univers et parcourt, avec peine et hésitation, la route le menant vers l'au-delà si mystérieux. **Une seule issue s'offre à lui : le pardon total!**



Collaboration : Nicole Ruest et Renée Comeau-Doucet

Message de votre équipe du journal

Tout comme le soleil qui réchauffe la terre et tout ce qui y habite, choisissons consciemment d'aimer et de briller sur le monde! Continuons notre mission, soit celle d'illuminer par notre présence bienveillante et par notre humilité. Que la saison estivale vous offre plein de surprises et autant d'occasions de grandir en conscience et en amour!

Renée Comeau Doucet

Ginette Poirier

Nicole Ruest

Lyson Bujold

Nancy-Lise Demers

Éric Chabot

Réal Roussel

Johanne St-Denis

Mélissa Moisan

Rita Mathieu



En faisant scintiller notre
lumière, nous offrons
aux autres la possibilité
d'en faire autant.

Nelson Mandela



Dates à retenir

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

27, 28 et 29 septembre 2019

Journée atelier cadeau - 27 septembre 2019

Période de renouvellement

1^{er} au 31 juillet 2019