



Gardons le cap

Cahier ressources

Avril 2021

Gardons le cap

Cahier ressources Avril 2021

COMITÉ EXÉCUTIF

Présidente : Claudette Perreault
Vice-présidente : Renée Comeau-Doucet
Secrétaire : Solange Lamontagne
Trésorière : Line Landry
Responsable des fournitures : Josée St-Onge

COMITÉ DE LA JOIE

Directrice : Michelle Deblois
Adjointe : Linda Gobeil

COMITÉ DE L'AMOUR

Directrice : Sylvie Long
Adjoint : Roland Couture

COMITÉ DES ÉVÉNEMENTS

Directrice : Odette Pellerin
Adjointe : Anna Maillet

COMITÉ DE LA CHAÎNE REIKI

Directrice : Sandra Lessard
Adjointe : Isabelle Lessard

COMITÉ DU JOURNAL

Directrice : Johanne St-Denis
Adjointe : Chantal Quintal

COLLABORATEURS SPÉCIAUX :

Renée Comeau-Doucet
Sylvie Long
Chantal Pelletier
Ginette Poirier

**MERCI À TOUS POUR VOTRE SUPPORT
À CRÉER CE CAHIER!**



Table des matières

Page couverture :	Johanne St-Denis
Page 2 :	Comités, Remerciements et Table des matières
Pages 3-4 :	Que nous réserve 2021, Mantras pour l'année personnelle Johanne St-Denis
Pages 5-7 :	Les étapes : rituel énergétique quotidien Johanne St-Denis
Page 7 :	La seule stratégie est l'amour Sylvie Long
Page 8 :	Accueil, Gratitude, Piger une carte d'inspiration, Sons vibratoires, Musique Ginette Poirier
Page 9 :	Mes rituels énergétiques Renée Comeau-Doucet
Pages 10-11 :	Rituel de communion avec les éléments et les dévas de la nature Chantal Pelletier
Pages 12-13 :	Exercice de la bascule, La visualisation, Boule de lumière, Ho'oponopono Ginette Poirier
Pages 13 -15:	Qu'est-ce que l'âme vient guérir, L'enfant intérieur, Quels sont mes réels dons et talents, Une façon de trouver sa pulsion de vie Johanne St-Denis
Page 15 :	Questions d'âme Sylvie Long
Page 16 :	Le printemps en nous Johanne St-Denis



*Ce sont les gouttes d'eau réunies qui créent l'océan.
Ce sont les gouttes de vapeur d'eau réunies qui créent les nuages et permettent le cycle de l'eau essentiel à la vie.
Ce sont les gouttes d'amour et de lumière réunies qui construisent un meilleur monde.
Merci à chacun et chacune de vous pour votre fidèle contribution. C'est ensemble que nous réussissons!*

NAMASTÉ



Johanne St-Denis
Marieville, Québec

QUE NOUS RÉSERVE 2021 ?

Je me souviens à l'AGA 2019, notre conférencière invitée, Carole Bérubé avait mentionné dans sa présentation en numérologie que l'année 2020 en serait une de collaboration mondiale. Ça m'avait marqué, en me disant qu'on allait bien voir. Mais quelle justesse avec cette pandémie qui a déferlé sur nous!

Catherine Jalbert, numérologue, fait le point pour 2021. Cette dame avait prévu une épidémie mondiale pour 2020. Encore une fois, la numérologie parle juste. Sur son site web, sous l'onglet Éditorial, elle donne son interprétation et recommandations pour l'année planétaire 5.

Les mots qui jaillissent de son texte parle de l'importance de « Garder le cap » pour 2021 en s'unissant.

Voilà bien l'essence de notre regroupement et l'intention derrière ce cahier ressources : S'entraider à s'élever ensemble dans une valeur commune.

Des formateurs Reiki se sont portés volontaires pour proposer différents outils et exercices qui peuvent apporter un soutien supplémentaire. Ce sont des ajouts qui se veulent connexes au Reiki. L'approche Reiki est très complète en soi et permet indéniablement, par la force de vie qu'elle porte, de garder le cap. Mais ça, on le sait déjà!

Alors, j'ai pensé extraire quelques lignes intéressantes du texte de Christine Jalbert. Elle conclut avec un résumé pour chaque année personnelle qu'elle aborde comme un mantra dans l'idée de s'en souvenir et mettre en application. Je vous transcris ces mantras ci-bas pour qu'il puisse vous servir de guide.

Extrait de : COMMENT VIVRE 2021? ANNÉE PLANÉTAIRE 5
Catherine Jalbert (www.catherinejalbert.com)



2021 : Une année total focus ou dispersion... On aura le choix!

Nous aurons besoin d'avoir les idées claires... De là, la nécessité du « TOTAL FOCUS ».

C'est la raison pour laquelle je vous suggère d'utiliser des mots clés, une sorte de guide pour garder le cap.

Guides/focus personnels 2021 de : nos objectifs au niveau planétaire, social et personnel, nos intentions, décisions et actions...

L'attitude à adopter pourra être : « Je privilégie l'équilibre en tout ».

L'année 2020 amorçait et ce pour quelques années encore « l'essentiel rite de passage » du « Je » au « Nous » ... En effet, avons-nous pu faire fi des autres en 2020? La réponse est non... Même s'il fallait s'en éloigner, nous ne pouvions ignorer quiconque... Et malgré un besoin grandissant de la compagnie des autres pour former des « Nous » au gré des occasions, nous avons dû nous installer en bulles, dans un sas de transition où le «Nous» nous a terriblement manqué et où vivre l'instant présent s'est imposé comme mode de vie, favorisant pour certains, prises de conscience et réévaluation des valeurs et pour d'autres, goulot d'étranglement et / ou interminable attente où dans tous les cas le « Nous » a dû, par la force des choses prendre le pas sur le « Je ».

Travailleurs de lumière, ouvriers de paix, artisans de joie, amoureux de la vie, que vous soyez anges gardiens, artistes, fonctionnaires ou éboueurs...Soyez prêts à rire, danser, chanter, prier, méditer, sourire, rendre grâces, rayonner l'amour et prendre soin les uns des autres afin de faire contrepoids vibratoire à la densité des polarités, afin de garder le cap sur la grande période d'ouverture de conscience et d'élévation du taux vibratoire que la planète entière et ses habitants sont appelés à vivre!

En quelle année personnelle êtes-vous ?

Faire l'addition des nombres de votre jour de naissance + ceux de votre mois de naissance + ceux de l'année en cours soit 2021

Une personne née le 25 décembre fera cette addition : (jour 25) + (mois 12) = 37 + (année en cours) 2021 = 2058

Réduire 2058 : 2+0+5+8= 15= 6

Cette personne sera donc en année personnelle 6.

Mantra pour l'année personnelle 1... *Je suis « un » dans le « tout », ma collaboration et ma constance sont essentielles à l'atteinte des résultats escomptés même s'ils ne sont pas immédiats. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 2... *Je choisis et j'assume en respectant mes doutes, mes hésitations et mes limites. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 3... *Je considère l'opinion et l'apport des autres et j'avance avec les autres. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 4... *Je suis stabilisateur, on compte sur ma capacité d'équilibrer, je ne freine pas le mouvement je dis oui. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 5... *Je m'enracine, je respecte mes objectifs, je garde le cap et j'évite les débordements qui fragilise l'équilibre. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 6... *J'assume mes engagements, je pratique le détachement et je garde le cap. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 7... *J'observe, je sociabilise, je partage, je participe. Merci!*

Mantra pour l'année personnelle 8... *Je dis oui, je me centre, je me concentre, je prends soin de moi et des autres. Merci!*

Mantra pour l'année planétaire 9... *J'accepte de faire le bilan et je demeure modeste et patient envers moi et les autres. Merci!*

RITUELS ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS



Johanne St-Denis
Mariville, Québec

Bonjour belles âmes,

À travers les années, j'ai essayé et pratiqué différentes approches énergétiques pour nourrir mon être et grandir à moi-même. Le Reiki fait indéniablement partie d'un outil chouchouté!

D'autres techniques peuvent amener complémentarité et diversité. Je ne pense pas qu'il y en ait une « meilleure » que l'autre. Il s'agit d'être à l'écoute de ce qui nous attire, nous anime et nous fait du bien.

Il reste à explorer, essayer, découvrir et surtout, soutenir l'engagement face à soi-même.

Voici quelques suggestions qui peuvent permettre d'explorer d'autres avenues, ou tout simplement agir comme motivateur dans la pratique quotidienne.

J'ai reçu un texte sur ce sujet qui énumère beaucoup de stratégies que j'utilise souvent. Je le trouve tellement bien fait que je vous le transmets intégralement.



LES ÉTAPES : RITUEL ÉNERGÉTIQUE QUOTIDIEN

1. Ramener à Soi toutes nos parties énergétiques

*Se mettre debout, les mains sur le dessus de la tête, paume vers le haut pour capter et dire tout en descendant doucement les bras vers le bas de chaque côté de votre corps tout en terminant avec les mains qui pointe au sol en disant: Je demande à toutes mes parties énergétiques, à mon Âme et mon Esprit de venir habiter mon corps physique maintenant!

2. S'ancrer

*Je demande à Gaïa, la mère terre de venir soutenir, habiter et dynamiser mon corps maintenant! Et on ressent l'énergie qui monte.

3. Retour à la terre de ce qui nous nuit ou ne nous appartient pas!

*Je retourne à la terre, tout ce qui est négatif pour moi! Avec un geste vers le bas, on remet à la terre!

4. Prendre à la source toute l'énergie dont j'ai besoin!

*Mettre les mains en coupe et dire: Je prends à la source, toute l'énergie dont j'ai besoin maintenant! Et on laisse l'énergie entrer par nos mains et entrer partout dans notre corps. Laissez-vous remplir!

5. Si vous êtes extra sensible : Installez vos 4 directions!

* J'ordonne d'activer mes 4 directions! Et on sent qu'on met 4 pôles autour de nous...le Nord, le Sud, l'Est et l'Ouest et sentez la solidité! Plus vous allez le faire, plus vous allez le sentir!



LES ÉTAPES SI POLLUTION ÉNERGÉTIQUE :

1- S'ancrer

2- Vous avez deux façons de couper avec les gens et ou les lieux

Si vous rencontrez des gens, allez à l'épicerie, une amie vous appelle...Si vous sentez que dans la journée il y a eu parasitage, vous pouvez couper énergétiquement avec les gens et les lieux et même avec les réseaux sociaux.

Façon no 1: Main gauche par-dessus la main droite au niveau du front devant le 6e chakra et on fait le geste de passer devant tous les chakras en descendant vers le bas et vous coupez et dire: Je coupe avec...et on nomme la personne. (Le faire une fois)

Façon no 2: Si vous sentez que ce n'est pas assez, vous pouvez faire la spirale dorée qui part des pieds et qui monte en spirale autour de votre corps de façon magique, et cela fait toute la différence!

Ne dites pas...Je me coupe parce que vous ne voulez pas vous couper mais vous voulez couper avec! Donc ...je coupe avec...

Vous pouvez visualiser les gens que vous avez croisé, les lieux, les plates formes de médias sociaux et vous faites votre petit nettoyage d'hygiène énergétique à la fin de la journée!

3. S'habiter totalement, âme et esprit

4. Habiter vos 4 corps

*Je demande à mon ESSENCE de venir habiter mon corps physique maintenant!

*Je demande à mon ESSENCE de venir habiter mon corps mental maintenant!

*Je demande à mon ESSENCE de venir habiter mon corps émotionnel maintenant!

*Je demande à mon ESSENCE de venir habiter mon corps spirituel maintenant!

5. Pour balancer nos 7 corps

Très efficace lorsqu'une chose nous perturbe physiquement, lorsqu'on tombe par terre, accident, opération, un choc, une mauvaise nouvelle, nos corps peuvent s'en aller dans tous les sens, donc vous pouvez dire:

*J'ordonne à la tête énergétique de mes 7 corps de se mettre au niveau de ma tête physique maintenant!

*J'ordonne aux pieds énergétiques de mes 7 corps de se mettre au niveau de mes pieds physiques maintenant!

6. Retour à l'envoyeur

Quand on n'a pas le temps de tout faire...et qu'on sent qu'on est pris avec quelque chose qui n'est pas à nous, vous pouvez dire:

*Je retourne à l'envoyeur avec bienveillance... et si vous ne savez pas nécessairement à qui cela appartient, vous pouvez ajouter: même si je ne sais pas c'est qui!

Donc je retourne à l'envoyeur avec bienveillance, même si je ne sais pas c'est qui. Je retourne à l'envoyeur...son mal de tête, sa tristesse, etc...

7. Si vous ne savez pas ce qui siphonne votre énergie faites cette mise au POINT ZÉRO :

*J'ordonne que la charge magnétique positive correspondante à la charge magnétique négative de ce qui bloque ou parasite mon énergie s'installe maintenant.

*J'ordonne que tout ce qui empêche que j'aie accès à toute mon énergie soit au point zéro maintenant, dans tous les temps et toutes les dimensions.

Vous avez beaucoup d'outils donc plus vous allez les faire, plus votre champ vibratoire va être fort. Plus vous allez vous habiter, plus vous allez être alignés et vous serez moins parasités!

Gardez vos fréquences hautes, par vos pensées, vos paroles, vos actions. Regardez ou vous mettez votre attention!

*Référence : Zoom, Cœur quantique, 20 janvier 2021, Louisane Venne Landry
Pour information détaillée sur le point zéro,
voir sur le site de Louisane ou sur YouTube.*



NOTE SUR LE POINT ZÉRO

Le point zéro est un merveilleux outil pour tout. Utiliser la formulation ci-haut et ajuster au gré de votre besoin (la partie soulignée). C'est préférable de parler à voix haute avec ressenti. À faire pour soi seulement.



Sylvie Long

Dieppe, Nouveau-Brunswick

LA SEULE STRATÉGIE EST L'AMOUR

Suite à une situation de peur invitant le dépassement, ma guidance m'a dirigée vers l'écoute d'une vidéo. Je vous résume ce que j'ai compris de ce message lumineux qui commença avec la phrase suivante : « La seule stratégie est l'amour ».

Dans la situation conflictuelle, QU'EST-CE QUE L'AMOUR ME DIRAIT DE FAIRE?

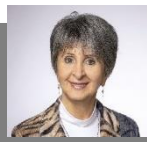
EST-CE QUE C'EST DE L'AMOUR :

- * Ce que je pense?
- * Ce que j'exprime?
- * Ce que j'interprète quand je critique et juge?



Si la réponse est NON, je reviens doucement à mon choix lumineux.

Bien que ce soit un processus que j'ai fait maintes fois, l'intégration s'est manifestée au plus profond de mon Âme. La situation conflictuelle s'est résorbée, car j'ai CHOISI de nourrir seulement l'amour. Et depuis, mon énergie vitale s'est régénérée et ce, le jour suivant. Je continue ma route dans cette merveilleuse stratégie qu'est l'amour en toute simplicité.



Ginette Poirier
St-Georges de Beauce, QC

Bonjour cher(ère)s ami(e)s Reiki,

Pour moi, ce sont de petits gestes répétés souvent qui me donnent les plus belles vibrations. Voici quelques pratiques quotidiennes qui me nourrissent et me gardent en équilibre :

ACCUEIL ET GRATITUDE

Tous les jours, le Reiki est présent. J'honore et je tiens vivant les symboles Reiki. L'accueil au soleil prend différentes formes. L'accueil me rend heureuse et en amour avec la vie. La puissance de cette énergie me garde dans une haute fréquence. Le plus souvent, je vais à l'extérieur, matin, midi et soir pour remercier quelques minutes les mains jointes et simplement en gratitude avec tout ce qui est et tout ce qui m'entoure à la vie dans toute sa grandeur et une grande paix s'installe en mon cœur. La joie de communier avec la nature ouvre mon cœur à l'amour UNITÉ.

PIGER ET LIRE UNE CARTE D'INSPIRATION

Chaque matin de la semaine ou presque, je lis une carte choisie aléatoirement et je me laisse inspirer par son message. Suivant le tirage, je fais un live sur Facebook pour partager mes commentaires. Toute la journée, je m'observe et je me ramène à ce que j'ai connecté le matin même... Suis-je cet amour dont j'ai parlé ce matin ? Suis-je dans l'acceptation de l'autre, dans sa différence, etc... **Cela me ramène à l'essentiel et me garde dans la conscience.**

SONS VIBRATOIRES

A – O – Mmm, 7 fois chacun. Ces sons m'aident à activer différentes parties de mon corps (bas du ventre pour le A, les poumons pour le O et le Mmm pour la gorge). **Ils me gardent en santé et ça fait vibrer mon chakra de la gorge pour l'aider à s'exprimer et guérir.** Pour les explications, voir **Yoga pour la joie** de Sadghuru sur YouTube.

S'ÉLEVER PAR LA MUSIQUE

Hymne à la terre nouvelle de Patrick Bernard m'aide grandement à monter mon taux vibratoire. À chaque fois que je l'entends, mon cœur s'ouvre et une paix profonde et une joie m'envahissent. Depuis 5 ans, elle



*Et peut-être pourrions-nous ajouter :
« Juste pour aujourd'hui, donnons-nous du Reiki... »*



Renée Comeau-Doucet
Bathurst, Nouveau-Brunswick

Mes rituels énergétiques

Je suis fille de campagne. Toute petite, vers 4 ou 5 ans, je me plaisais l'été à dessiner toutes les formes que je pouvais distinguer dans les nuages. Je passais des heures

à contempler ce spectacle changeant et je tirais un réel plaisir à découvrir ce que le vent sculptait dans les nuages. Le contact avec la nature m'a toujours nourrie, calmée, émerveillée; et il me permet maintenant de faire les prises de conscience dont j'ai besoin.

À mon réveil, je regarde par la fenêtre, la qualité de la lumière, les couleurs du ciel et des nuages, le vent et les odeurs qu'il porte, et tout en regardant les arbres nombreux qui poussent autour de mon domicile, je m'enracine à la terre et me connecte à l'énergie en moi et autour de moi. J'accueille ce qui est et toutes les possibilités du jour nouveau. En été je fais ce rituel en marchant dans mon jardin et j'observe la vie qui s'épanouie.

Après cet ancrage, je tourne mes pensées vers 5 choses qui aujourd'hui, juste aujourd'hui me remplissent de gratitude.

Cet exercice tout simple opère en moi de façon instantanée, une ouverture de cœur, une disposition à accueillir ce qui est bon. Il m'aide à diriger mon attention sur l'intention que j'ai de ne pas passer à côté des richesses de la VIE.

Il y a des jours où ces exercices se font avec fluidité. Mais, lorsque cela est plus laborieux pour moi, la marche en solitaire en pleine forêt, et spécialement le contact avec les arbres, me font le plus grand bien. C'est dans cet état contemplatif et méditatif que je reçois les réponses dont j'ai besoin pour guérir. Plus d'une fois les arbres ont accueilli mes lourdeurs, mes inquiétudes et je reviens de la forêt ressourcée et réconfortée.

Au cours d'une fin de semaine de retraite de yoga où j'avais accès à la mer et à un boisé, j'ai pu faire l'expérience de méditer dans ces deux lieux. J'ai bien compris la différence d'énergie que les arbres opèrent sur moi. À leur contact, j'entre profondément en moi et peu de choses peuvent ébranler ma concentration à ce moment. Près de la mer, je suis émerveillée par sa beauté, sa force, sa grandeur mais je dois continuellement ramener mon esprit qui vagabonde. Alors que ce soit un bain de forêt, de mer ou de foule, je vous souhaite de découvrir votre lieu à vous.





Chantal Pelletier
Ste-Marthe-sur-le-Lac, QC

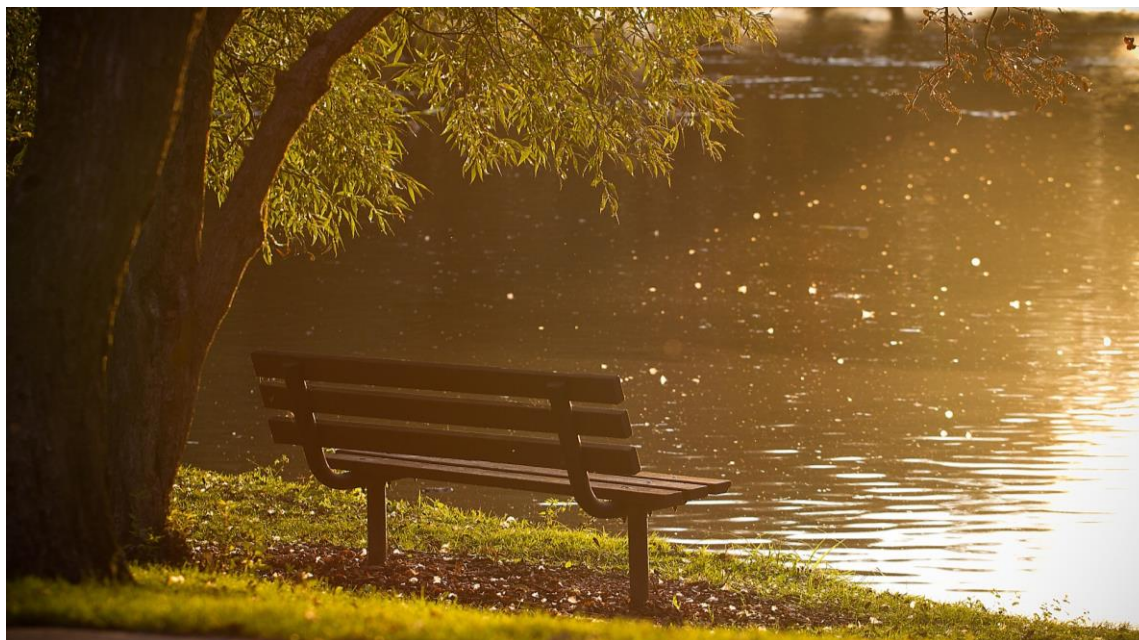
RITUEL DE COMMUNION AVEC LES ÉLÉMENTS ET LES DÉVAS DE LA NATURE

Au bout de 5 années de tourbillons, j'ai craqué, je me suis brisée en mille éclats. Mon corps ne pouvait plus supporter le stress que je lui faisais endurer, il a décidé de faire un gros «shut down».

C'est une herboriste-naturopathe qui a finalement pu m'expliquer que j'avais un vide du rein, terme appartenant à la médecine chinoise traditionnelle. En résumé : ma réserve d'énergie vitale était presque vide. Pour survivre, mon corps m'a clouée au lit (ou sur le sofa devant la télé). Je n'arrivais plus à bouger, je dormais beaucoup.

J'ai eu besoin de médication, qui me faisait si honte, moi qui appartenais à cette belle famille de l'énergétique et du spirituel. J'étais sensée pouvoir me guérir. Bien entendu, je n'ai pas seulement compté sur cette médication, j'ai consulté, j'ai écrit, j'ai réfléchi, je me suis entourée des meilleures pour m'aider et de mon amoureux dont l'inconditionnel amour a été si salvateur.

Je voulais tant faire toutes ces pratiques énergétiques que je maîtrisais, mais je n'y arrivais pas. Le deuil était si imposant, que je rejetais en bloc tout ce que je connaissais. J'avais besoin d'autre chose.



Alors je me suis efforcée à chaque jour pendant les mois d'été et d'automne à aller dehors, même pas pour marcher, je n'en étais pas capable. Mais j'ai la chance d'habiter tout près d'un grand lac, alors j'allais m'asseoir au bord de l'eau.

RITUELS ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS

Et je respirais l'air pur.
Je respirais le vent du large.
Je respirais le soleil.
Je respirais le clapotis des vagues sur le rivage.
Je respirais l'odeur de la terre et ses couleurs verdoyantes.
Je respirais le chant des oiseaux.



Je me suis inventée une incantation qui m'a permis de me sentir tellement reliée à plus grand que moi, qui m'a permis de savoir que j'étais encore en vie, et qui à sa façon m'a aidée à me guérir.

LA VOICI, JE VOUS LA PARTAGE EN TOUTE SIMPLICITÉ :

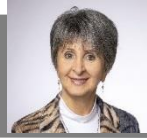
- Les deux pieds sur terre, le visage tourné vers chacun des éléments que j'invoque et surtout les yeux grands ouverts, je parle à voix haute en me laissant inspirer.
- Bonjour Père Soleil, je m'unis à toi, à ton amour et je t'offre le mien en retour. J'honore ta lumière, ta chaleur et ton feu purifiant, et je m'en nourris.
- Bonjour Mère Eau, je m'unis à toi, à ton amour et je t'offre le mien en retour. J'honore ton calme profond, ta puissance et ta fluidité, et je m'en nourris.
- Bonjour Père Air, je m'unis à toi, à ton amour et je t'offre le mien en retour. J'honore ta légèreté, ta force nettoyante et ton murmure dans les feuilles des arbres, et je m'en nourris.
- Bonjour Mère Terre, je m'unis à toi, à ton amour et je t'offre le mien en retour. J'honore ta solidité, ta nourriture et ta capacité à tout transformer, et je m'en nourris.
- Je me laisse alors porter par cette puissante connexion à Dieu, à la Source, à Celui/Celle qui parle à travers les éléments et dévas de la nature.

Ces invocations, je ne les ai pas figées dans une forme, ni aucune structure. À chaque jour, je me suis laissée inspirer par les qualités que chacun des éléments me murmurait, celles dont j'avais besoin à ce moment précis. Je les accueillais sans m'y accrocher. Puis tout doucement, la vie en moi a pu se reconstruire. Ma réserve d'énergie vitale a pu faire le plein. Comme la tortue, je me hâtais lentement, c'était un nouveau rythme à adopter, plus naturel, plus sain.

CONTINUER D'ÉCOUTER, LAISSER PARLER CE QUI EST EN MOI

Mon corps me rappelle à l'ordre lorsque l'envie d'aller trop vite, trop loin, trop fort, trop intensément me reprend. J'apprends encore aujourd'hui à ressentir la vie dans ses zones les plus subtiles, quand elle chuchote pour se faire entendre, sans les grands émois flamboyants auxquels j'étais tant habituée. Et ça c'est le grand cadeau que j'en ai reçu.

EXERCICES D'INTÉGRATION ET DE CONSCIENTISATION



Ginette Poirier
St-Georges de Beauce, QC

Je suis heureuse de partager quelques trucs avec vous. Chacun de ces trucs ont été pour moi bénéfiques, faciles et j'ai réussi à transcender certaines expériences en joie et bonheur en enlevant la charge émotionnelle s'y reliant.

EXERCICE DE LA BASCULE DU OUI ET DU NON

C'est notre corps qui sait, alors c'est lui qui nous donne la réponse à nos questions. Nous sommes une antenne. Pour établir notre côté OUI : Se tenir debout le dos droit, faire notre ancrage et demander à notre corps de nous mentionner quel est notre côté oui, non pas de gauche à droite, mais bien d'en avant et d'en arrière. Quand nous sommes prêts seulement pour la première fois où nous faisons cette expérience nous devons dire à voix haute notre nom au complet et c'est suite à l'énoncé de notre nom que nous ressentons de quel côté va notre corps. Si votre oui est en avant, vous savez que votre non est en arrière et vice-versa. Dorénavant, vous savez que votre oui sera toujours soit en avant ou en arrière. Avec cette méthode, d'œuvrer en symbiose avec notre corps, je n'ai plus à me servir de l'antenne de Lecher, ni d'un pendule. Mon corps sait et il me confirme mes ressentis, mes choix, mes vérités sur tout.

LA VISUALISATION

La visualisation est aussi un bon outil pour changer une expérience qui nous semble douloureuse. Refaire cette expérience dans notre tête ou dans notre espace du cœur, de la manière dont nous aurions aimé que cela se passe, avec l'émotion d'amour, de paix, de satisfaction, de bien-être... et célébrer la fin heureuse de cette expérience mentale... Cela diminue la charge émotionnelle reliée à l'expérience originelle et ça change radicalement la fréquence pour une meilleure, plus positive.

BOULE DE LUMIÈRE

Imaginer une boule de lumière qui sort du chakra du cœur et que l'on expansionne avec quelques inspirations. Après l'avoir fait grandir, on la dépose à un endroit douloureux ou ayant besoin d'amour. Respirer tout doucement, remercier avec gratitude et revenir à la conscience du moment présent et ressentir les bienfaits de ce don d'amour pour soi. (J'ai souvent été témoin de personnes qui ont eu des guérisons permanentes avec cet exercice.)



Peut-être pourrions-nous ajouter ceci :

« Juste pour aujourd'hui, offrons-nous un Reiki de situation... »

EXERCICES D'INTÉGRATION ET DE CONSCIENTISATION

HO'OPONOPONO

Un exercice qui utilise les mots : **Je t'aime, je suis désolé, pardon, merci**. Une autre belle manière de rectifier dans l'énergie, des douleurs subies, des injustices à notre point de vue et à faire la paix avec ces sentiments pour guérir la charge émotionnelle lourde accumulée. Simplement penser à une situation ou une douleur, etc. et dire ces 4 mots en boucle, jusqu'à 5 minutes ou jusqu'à ce que votre intuition vous mentionne que c'est terminé. Laisser l'énergie faire son œuvre et voir durant la semaine si vous constatez des changements par rapport à votre demande.

Namasté à chacune et chacun! J'ai tellement hâte de vous voir en vrai! Xxx



Johanne St-Denis
Mariville, Québec



QU'EST-CE QUE L'ÂME VIENT GUÉRIR?

Pour avoir une piste de réflexion sur ce que l'âme vient guérir, se demander : « **Qu'est-ce que ma famille m'a fait vivre de plus souffrant ?** ». On regarde sa vie, la vie de notre mère, de notre père et on remonte dans la lignée. Quelles sont les corrélations, quels sont les points en communs qui se lient à des défis de vie? Nos patterns de répétitions sont de grands indicateurs. Qu'est-ce qui se répète en boucle dans ma vie? Quelles sont mes plus grandes difficultés? Pour un petit rappel, les plus grandes blessures de l'âme sont : Abandon, Rejet, Trahison, Injustice, Humiliation.

La conscience libère et l'amour guérit...

L'ENFANT INTÉRIEUR

Les blessures de notre enfant intérieur sont en lien avec notre blessure d'âme. Aller à sa rencontre permet de grandes guérisons. Lui parler avec beaucoup d'intention d'amour lui apporte une sensation de LIBERTÉ et de SÉCURITÉ. C'est à ce moment là qu'il se met à grandir, il retrouve sa puissance, son rayonnement et sa capacité de manifestation.

Pour aller à la rencontre de son enfant intérieur: Créer l'intention, s'ancrer, fermer les yeux et se mettre en mode présence et écoute. L'inviter et le laisser venir. Quelle est la représentation spontanée de cet enfant? Quel âge a-t-il? Il a l'air de quoi? Comment est-il habillé? Quelle est son expression? Qu'est-ce qui se dégage de lui? Comment il se sent? Lui parler. Lui dire des vérités sur sa vie. Lui mentionner ses qualités, les belles choses sur lui. Magnifier le beau. Observer sa

EXERCICES D'INTÉGRATION ET DE CONSCIENTISATION

réaction, nommer les choses pour lui et avec lui. Mettre en lumière ses **ressentis**, ses **croiances** et ses **besoins**. Valider avec lui. Lui faire voir qu'il est amour pur, reconnaître sa beauté. Cette conversation intérieure se poursuit jusqu'à ce que l'on constate la lumière briller dans l'enfant, qu'on sente sa joie, sa liberté d'exprimer sa joie et une paix retrouvée. À la fin, l'enfant et l'adulte s'unifient pour vivre ensemble la liberté d'être dans l'amour inconditionnel.

Répéter cet exercice aussi souvent que désiré. La même approche peut être utilisée pour une situation actuelle de sa vie. Nommer le conflit qui est actif et inviter l'enfant intérieur à venir vous rencontrer pour conscientiser le blocage et ensuite, accompagner pour la libération et la guérison.

Une belle façon de faire le pont de connexion passe par l'énumération des ressentis. Exemple : Dans la situation actuelle, **je me sens** comme ceci et comme cela. Ensuite, inviter l'enfant intérieur qui s'est senti de la même façon. C'est magique et très puissant!

VARIANTE POUR TRAVAILLER AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

Étape 1 : Comme dans tout, clarifier votre intention. S'ancrer.

Étape 2 : Écrire une lettre à l'enfant intérieur en utilisant la main dominante.

Étape 3 : Laisser l'enfant intérieur répondre à votre lettre en utilisant la main non dominante. Laisser monter ce que l'enfant intérieur a le goût de dire. Cet exercice peut être très révélateur de ce qui est là, de ce que l'on porte encore.



QUELS SONT MES RÉELS DONS ET TALENTS?

Petit exercice qui donne des pistes :

Étape 1 : Qui est-ce que j'admire soit dans mon entourage ou un personnage public ?

Étape 2 : Qu'est-ce que j'aime chez cette personne ? Quels sont ses talents que j'apprécie particulièrement ? Qu'est-ce que j'envie d'elle, qu'est-ce qui m'anime d'elle (toujours en termes de talents) ?

Conclusion : Mes réponses reflètent ce que je porte en-dedans de moi qui n'est pas encore totalement exprimé.

UNE FAÇON POUR TROUVER SA PULSION DE VIE (Réf: *Le Maître en Soi*, Pierre Lessard et France Gauthier)

Imaginez d'abord, pour un instant, que les limites actuelles de votre situation de vie n'existent pas. Vous n'avez pas de limites matérielles, aucune limite monétaire. Vous êtes complètement autonome financièrement. Vous n'avez pas de contraintes matérielles. Vous n'avez pas de contraintes affectives. Vous n'avez pas de responsabilités avec vos enfants, ils sont maintenant autonomes. Vous n'avez pas de limites de santé. VOUS ÊTES TOTALEMENT LIBRE!

Première étape : L'exercice consiste à vraiment entrer dans la sensation de cette liberté totale, celle de pouvoir faire tout ce qui vous plaît. Puis, autorisez-vous à ressentir, de l'intérieur, ce que vous pourriez être et faire. Spontanément, que feriez-vous demain ? Non, non, pas un voyage! Nous savons. Nous ne vous parlons point, ici, d'avoir gagné votre liberté après de longs labeurs

EXERCICES D'INTÉGRATION ET DE CONSCIENTISATION

et qu'enfin, vous puissiez voyager. Non, après le voyage, que feriez-vous? À quoi destineriez-vous votre vie? Qu'est-ce qui pourrait se déployer pour vous faire vibrer? Quel aspect de votre Être pourrait prendre place pour vous faire vibrer?

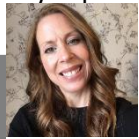
Réfléchissez au jeu, mais ne réfléchissez pas dans le jeu! Ce n'est pas un jeu de réflexion. C'est un jeu de SENSATIONS. En continuant à jouer à ce jeu, un jour, un élément très fort se présentera. Par exemple, l'Être dira : « J'ai vraiment une envie d'être dans la musique. Ma vie serait la musique ». Nous vous dirons : « D'accord, c'est vraiment une pulsion ressentie ».

Maintenant, peut-être que vous n'avez pas encore l'autonomie matérielle, monétaire, affective, ou même un niveau de santé pour vous l'offrir à temps plein. Dans ce contexte, par contre, quelle portion de cette pulsion pourriez-vous inscrire dans votre vie? Quelle portion, aussi infime soit-elle, de la musique pourrait s'ajouter à votre vie?

Deuxième étape : Définissez en fonction de votre vie actuelle ce que vous pourriez bouger, simplement, pour ajouter à votre vie un aspect de ce qui vous apporte une réjouissance, une véritable satisfaction? Et pourquoi ne pas bouger un élément compensatoire pour le remplacer par un espace musical?

Troisième étape : Engagez-vous avec vous-même à le faire.

Quatrième étape : Faites-le! Il y aura des pièges. Que l'Être s'autorise à y entrer progressivement. Soyez patient.



Sylvie Long

Dieppe, Nouveau-Brunswick

QUESTIONS D'ÂME

Selon Patanjali, quand nous nous identifions avec notre EGO, nous devenons aveugles à des choses qui n'ont pas une réalité permanente. Ceci peut être l'attachement à une relation, un emploi, un corps ou des possessions matérielles. La philosophie du Reiki commence avec l'esprit. Il y a 3 questions clés pour nous aider à faire un « shift » de notre référence interne du point de l'EGO à l'esprit. Ils sont :

- * Qui suis-je?
- * Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce que je veux vraiment?
- * Comment je peux servir, être au service? Comment je peux aider? Comment puis-je servir au mieux-être de...?



LE PRINTEMPS EN NOUS

Le printemps témoigne magnifiquement la force de vie. Tout s'éveille dans la nature dans une promesse de renouveau et d'expansion. Le réveil est possible parce que la nature est unifiée à un élément bien particulier : le soleil qui brille plus fort. Cet alignement nous inspire clairement comment **garder le cap** : EN S'ALIGNANT À NOTRE LUMIÈRE INTÉRIEURE!

Que ce printemps nous apporte une énergie de fertilité pour nous dynamiser vers l'expression de notre plein potentiel.

**Tous unis,
célébrons la vie!**