



LE MESSENGER

Édition Décembre 2022



Renaître à la vie

Le Messenger

Décembre 2022

COMITÉ EXÉCUTIF

Présidente : Claudette Perreault
Vice-présidente : Thérèse Martin
Secrétaire : Paule de Boucherville
Trésorière : Line Landry
Responsable des fournitures : Shanie Cormier

COMITÉ DE L'AMOUR

Directrice : Camille Arseneault
Adjointe : Solange Lamontagne

COMITÉ DES ÉVÉNEMENTS

Directrice : France Quimper
Adjointe : Maude Lagacé

COMITÉ DE LA CHAÎNE REIKI

Directrice : Lynne Ruest
Adjointe : Micheline Cormier

COMITÉ DU JOURNAL

Directrice : Chantal Quintal
Adjointe : Ginette Poirier

COMITÉ DE LA JOIE :

Directeur : Pierre Martin
Adjointe : Lynda Martin

COMITÉ DU SITE WEB

Directeur : Philippe Cormier
Adjoint : À combler



*Joyeux temps des fêtes et
Bonne année!*

Table des matières

Page Couverture	
Page 2 : Comités et table des matières	
Page 3 : Mot de la présidente	Claudette Perreault
Page 4 : l'art de renaître à la vie	Chantal Quintal
Page 5 : Souvenirs du rassemblement 2022	
Page 6 : Enlevons l'inutile	Proposé par Claudette Perreault
Page 7 : Enseignement de l'âne	auteur inconnu
Page 8 : Nouvelles de l'A.R.U.	Présentation des émojis
	Comité exécutif
Page 9 : Programmation 2023	Comité exécutif
Page 10 : Grand rassemblement des maîtres	Changement pour l'année en cours
	Comité exécutif
Page 11 : Continuer d'aimer	Maud Albertaine
Page 12 : Renaître de ses cendres / à la vie	Ginette Poirier
Page 13 : Rions un peu	Proposé par Josée St-Onge
Page 14-15 : Retour à mon centre	Johanne Denis
Page 15 : Chemin de la guérison	Auteur inconnu
Page 16 : Mot de la fin	Comité du journal

Mot de la présidente

Claudette Perreault

Chers Amis de Lumière,

Nous sommes dans l'ombre de grands changements planétaire. Les gens se visualisent de plus en plus dans plusieurs phases de leur vie. Ils prennent conscience du pouvoir qu'ils ont en eux, regardent autour d'eux et manifestent leurs désirs d'être ce qu'ils sont et non ce que les autres veulent d'eux.

Je me réalise selon mes pensées, mes croyances et mon Être. Je me responsabilise dans mes décisions et mes gestes. J'ai besoin de me connaître, me reconnaître et m'aimer comme je SUIS. Je renais à la VIE dans sa splendeur, sa bonté et dans l'émerveillement de ce que je découvre dans mon cœur.

Je suis la seule responsable de ma VIE et je m'assume. Ce n'est pas toujours facile. Cependant, je m'accueille dans ma différence et je m'aime. J'ai envie de vous dire : « Laissez votre cœur s'ouvrir à cette belle énergie d'amour. Soyez ce que vous désirez et accueillez votre différence ».

Laissons découvrir par chacun notre couleur, notre force et ainsi accepter l'autre dans sa différence. Nous sommes Maître jusqu'à quel degré dans notre VIE ? Comme je dis souvent « *Je propose et tu disposes* ». Pourquoi alors sentir le besoin de se justifier ou plaire? Soyez ce que vous êtes : « *UNIQUE* ». Soyons ce changement que nous voulons autour de nous, à chacun sa différence.

Voici un extrait du livre de Marie Chantale Martineau – Compassion et Amour inconditionnel sous la vibration de Marie, la reine des Anges

« Le silence, la paix et l'amour en vous seront toujours le chemin fleuri qui vous conduira à nouveau vers le soleil lumineux de votre lumière intérieure, celle de la joie et de la béatitude, de la gratitude et de l'amour ».

« Poursuis ton chemin bel Ange terrestre, et sache que la Lumière de ton âme éclaire d'une façon inimaginable pour toi. Tu es Lumière! »

Renais à la vie que tu désires en te plaçant au 1^{er} rang avec « Respect et Amour ». Abandonner les valeurs exprimées depuis des années, que nous avons pensé bonnes et crues, est la chose la plus difficile. Ce n'est pas seulement accueillir ou pardonner, c'est de comprendre la différence entre ABANDONNER et LÂCHER PRISE... Bonne méditation!

De Joyeuses Fêtes dans votre cœur et avec tout ce qui vous entoure.

Soyons Lumière!

Amour, Responsabilité, Unification!

Claudette 



L'Art de renaître à la vie après être tombé

Chantal Quintal

« Renaître à la vie ! »

Depuis presque 3 ans que nos vies sont chamboulées. Tout le monde a été touché à sa manière. Certains portent des fardeaux plus grands que d'autres. Finalement, tous les gens ont eu leurs défis face à ce moment pas toujours agréable.

Tranquillement, nos vies reviennent à une certaine normalité, une nouvelle normalité, une différente normalité. Certaines amitiés se sont formées, d'autres ont été mises à rudes épreuves ou n'ont tout simplement pas survécus. Certains ont perdu leur emploi, d'autres l'ont vu se modifier. Par le télétravail, par les masques, par les nouvelles norme, etc...

Certains couples se sont solidifiés, d'autres ont été ébranlés et certains n'ont pas survécu au gros tourment. Tout nous montre que la vie est définitivement changée!

Nous, Êtres de lumières, maîtres, savons que tout change, tout se transforme. Comment y faire face? Nous le savons, nous avons chacun nos chemins pour le savoir. Toutefois, il est parfois très important de se le rappeler. Que ce soit une pandémie, une séparation, un deuil, un accident, les étapes sont souvent similaires. Leur durée est différente, leur défi est différent et tout conspire à nous faire vivre quelque chose d'encore plus grandiose dans notre vie!

Il est important **d'accepter la situation** qu'on vit, qu'on est acteur, qu'on ne peut rien y changer. Quel que ce soit le défi : une pandémie, un deuil, une séparation, un accident, on doit accepter que la situation arrive.

On doit **se pardonner**. Se pardonner d'être impuissant, de ne plus avoir le contrôle sur une situation, que la vie nous ait enlevé quelqu'un... Nous sommes acteurs dans la pièce de la vie et non responsable de cette pièce.

Chaque jour, nous devons accepter que cette journée soit parfois difficile, parfois euphorisante. **Vivre seulement une journée à la fois**. Se projeter dans le futur ne servira qu'à nous créer stress et anxiété inutile. Ce qui doit arriver arrivera, tout simplement. Demander de l'aide de nos guides, de nos anges, des archanges et même à Dieu. Ils sont à notre service.

Apprendre à **respecter son rythme**. Chacun avance dans les défis à son rythme qui lui est propre. Que ce soit vite ou lent, chaque rythme est le bon. Dans notre cœur, ayons de la gratitude pour être assez ouvert d'esprit et accepter que le rythme soit *notre* bon rythme.

Il peut être intéressant aussi de **faire semblant**. Faire comme si la vie était belle, heureuse, normale. Cette simple action permettra de faire augmenter nos fréquences vibratoires. On peut faire semblant une minute, une heure, une journée, selon son rythme où le confort règne. Au bout d'un moment, l'énergie n'aura plus besoin de faire semblant, notre vibration aura vraiment augmenté et le bonheur sera attiré sans qu'on s'en soit vraiment rendu compte.

Écouter de la musique entraînante, **voir des amis** qui vibrent haut avec qui on se sent bien, **regarder un film**, faire un **passe-temps qui nous remplit de joie** (dessin, mandala, Lego®, tricot, couture ...)

Dans le cas de la pandémie, certaines personnes autour de nous sont venues ébranler nos valeurs, nous ont choqué, nous ont fait tourner le dos à ces personnes. Une fois la tempête passée, il se peut que ces personnes ne soient plus souhaitées dans nos vies. Il se peut aussi qu'on ait envie de les revoir, de les côtoyer à nouveau. Peu importe la suite, il faut leur **pardonner dans notre cœur**, pour nous. Au fond, chacun a fait du mieux qu'il pouvait avec ce qu'il avait et avec leur système de valeur. Notre cœur mérite de se libérer des chaînes que procure la colère, la haine et la rancœur envers ces personnes-là, c'est à nous qu'on fait du bien !!!



Souvenir du Rassemblement des Maîtres du 17 septembre 2022

Grand-Sault, NB

La Joie de Vivre était palpable. Une rencontre mémorable, remplie de surprise, d'énergie tel que demandé par nos membres. On a partagé notre lumière et des moments inoubliables.

La fête était au rendez-vous, on a bien mangé et beaucoup dansé. Une réussite!

CONFÉRENCE: RESPIRE TA VIE



COMITÉ EXÉCUTIF



RIEN NE SE PERD, RIEN NE SE CRÉE TOUT SE TRANSFORME



CHANTE ET BRILLE



RECONNAISSANCE AUX FONDATEURS



TRÉSOR DÉLICE



Et plus, plus....
Merci à vous tous pour votre participation!



Enlevons l'inutile!

Proposé par Claudette Perreault

Supprimons ces 10 choses inutiles de notre vie et nous ressentirons une bouffée de bonheur et de plaisir. Ne nous contentons pas de le lire... Essayons-le !

1. Libérons-nous du besoin de toujours prouver que l'on a raison.

Il y a tant de gens parmi nous qui, même sous la menace de briser une belle relation, de causer de la douleur et du stress, ne peuvent pas accepter un point de vue différent. Ça n'en vaut pas la peine.

2. Lâchons le contrôle.

Soyons prêt à renoncer au besoin de contrôler constamment tout ce qui nous arrive - situations, événements, personnes, etc. Qu'il s'agisse de la famille et des amis, des collègues ou des inconnus dans la rue, laissons-les être ce qu'ils sont.

3. Laissons tomber la culpabilité.

Laissons tomber le besoin de blâmer les autres pour ce que nous possédons ou ne possédons pas, pour ce que vous ressentons ou ne ressentons pas. Arrêtons de disperser votre énergie et prenons la pleine responsabilité de notre vie.

4. Arrêtons de nous parler de façon négative.

Combien de personnes se font du mal simplement parce qu'elles laissent des pensées et des émotions négatives diriger leur vie. Ne faites pas confiance à tout ce que notre esprit de raisonnement logique dit. Nous sommes meilleurs et plus capable que nous ne le pensons vraiment.

5. Libérons-nous du besoin constant de nous plaindre de nombreuses choses.

Personne ne peut nous rendre malheureux, aucune situation ne peut nous rendre triste. Ce n'est pas la situation que nous fait ressentir telle ou telle chose, mais la perception que nous en avons.

6. Renonçons à la critique.

Arrêtons de critiquer les personnes qui sont différentes de nous et les événements qui ne répondent pas à nos attentes. Nous sommes tous différents.

7. Libérons-nous du besoin d'impressionner les autres.

Arrêtons de faire semblant d'être ce que nous ne sommes pas. Laissons tomber le masque. Acceptons et aimons notre moi authentique.

8. Arrêtons de résister au changement.

Le changement est normal, nous en avons besoin pour passer de A à B. Le changement permet d'améliorer notre vie et celle des personnes qui nous entourent.

9. Ne mettons pas d'étiquettes.

Arrêtons d'étiqueter les personnes et les événements que nous ne connaissons pas ou que nous ne comprenons pas. Et ouvrons progressivement notre esprit à de nouvelles choses.

10. Oublions le passé.

Nous savons que c'est difficile. Surtout quand on aime mieux le passé que le présent et que le futur est un peu effrayant. Mais nous devons accepter le fait que le présent est tout ce que nous avons.



Enseignement de l'âne

Auteur inconnu

Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal a pleuré fort pendant des heures, tandis que le fermier essayait de trouver quelque chose à faire pour le sortir.

Enfin, le fermier a décidé que l'âne était vieux et que le puits était déjà à sec et devait être couvert de toute façon, ce n'était vraiment pas la peine de sortir l'âne du puits.

L'âne a réalisé ce qui se passait et a pleuré horriblement fort. Puis, à la surprise de tout le monde, il s'est calmé après quelques pelletées de terre. Très vite, tout le monde a vu, surpris, comment l'âne a atteint la bouche du puits, est passé par-dessus bord et est sorti.



La vie va te jeter de la terre, toutes sortes de saleté... Le truc pour sortir du trou est de le secouer et de l'utiliser pour monter. Chacun de nos problèmes est un progrès. On peut sortir des trous les plus profonds si on persévère.

Utilisons la terre que la vie nous jette pour avancer !!! Rappelons-nous les 5 règles pour être heureux :

- ✚ Libérons notre cœur de la haine
- ✚ Libérons notre esprit des distractions
- ✚ Simplifions notre vie
- ✚ Donnons plus et attendons moins
- ✚ Aimons plus et ... secouons la saleté.

Dans cette vie, je dois être la solution, non le problème !!!



Si tu mets un diamant dans une boîte,
elle devient une boîte à bijoux.



À l'inverse, si tu y mets des déchets,
elle devient une poubelle.
C'est pareil pour ta tête, tu deviens les pensées
et les croyances que tu as en toi.

FRANCOISLEMAVCA

Métaphore de la résilience

Kintsugi/Kintsukuroi ou la valeur de la fêlure

Ces mots japonais désignent l'art ancestral de réparer une poterie cassée avec de l'or. Ainsi réparé, l'objet prend paradoxalement toute sa valeur d'avoir été brisé. Orné de sa cicatrice, il raconte son histoire et nous enseigne qu'un "accident" n'est pas une fin en soi mais peut devenir le début de quelque chose de plus beau.



Un temps pour soi

Nouvelles de l'A.R.U.

Présentation du comité exécutif avec signification des Emojis

À la suite de l'élection des nouveaux membres du comité exécutif, chacun a choisi le symbole qui représente sa signature. Voici ce qui a motivé le choix de chacune d'entre nous.



AVEC TOUT MON AMOUR! Après avoir pousse, pousse 🤞 pour des changements avec un travail accompli. Je SUIS dans un élan de continuité, remplie d'amour avec vous tous pour faire briller notre lumière divine dans toutes les régions de la planète. Que cet amour soit partagé sous toutes ses formes; rencontre Zoom, en présentiel avec nos ami(e)s REIKI et tous les gens qui nous entourent. Un mandat de 2 ans que je léguerais pour du sang neuf par la suite...

Claudette Perreault, présidente



La libellule (Dragon Fly) est celle qui enseigne l'art de voir au travers des illusions et au-delà des apparences. Elle porte la médecine des éléments et est la protectrice des gardiens et gardiennes de la paix.

Thérèse Martin, vice-présidente



Je cherchais un lien entre le Ciel et la Terre et ce bel arbre s'est présenté tout de suite! Avec de solides racines et des branches déployées vers le Soleil, il offre de beaux fruits à la Terre Mère. J'ai toujours adoré les couleurs des pommiers et de leurs fruits, surtout au temps des récoltes!

Paule de Boucherville, secrétaire



J'ai choisi le bébé dauphin, ce mammifère m'a toujours fasciné. Les dauphins adorent vivre en petite bande. Ils apprécient le contact notamment pour s'amuser et s'entraider, alors j'ai choisi de nager dans l'inconnu en rejoignant le comité exécutif, dans l'amour et la joie d'apporter mon aide tout en m'amusant.

Line Landry, trésorière



J'ai choisi la petite fée car j'aime propager la magie à travers le monde, j'aime semer des graines autour de moi. Je vois la vie magique!

Shanie Cormier, département des fournitures



Claudette
Perreault



Thérèse
Martin



Paule



Line



Shanie
Cormier

COMITÉ EXÉCUTIF 2022-2023



PROGRAMMATION POUR L'ANNÉE 2023 (À inscrire à votre agenda)



Conférence ZOOM - Atelier de Lumière

Lundi, le 16 janvier 2023 de 18h30 – 20h30 (QC) / 19h30 – 21h30 (NB)

Suzanne Côte,

Maître-formateur Reiki pour l'A.R.U.,

Massothérapeute avec plus de 42 ans d'expériences.

Formée au Canada, aux États-Unis et en Europe, en massage, sessions d'énergie, coaching à L'INAQ (institut des neurosciences appliquées) et mentorat. Elle poursuit constamment son apprentissage pour être à jour dans les tendances en santé globale. Sa passion est d'offrir l'autonomie dans son corps pour une vie vibrante d'énergie et de santé.

Qu'est-ce que cet atelier peut vous apporter?

- Reconnaissance de la Lumière et de la puissance que vous portez.
- Technique d'alignement performante et facile à appliquer au quotidien.
- Méditation d'ancrage puissant.
- D'avancer dans votre vie en tant que « **Pilier de Lumière inébranlable** ».

With Love & Light! Au plaisir de partager et évoluer ensemble avec toute ma Gratitude...

Suzanne



Conférence ZOOM - Atelier de Lumière

Lundi, le 15 mai 2023 de 18h30 – 20h30 (QC) / 19h30 – 21h30 (NB)

Olivier Étienne,

Maître-formateur Reiki pour l'A.R.U.,

Géobiologue et co-fondateur de L'Osmose Géobiologie, une entreprise spécialisée dans le déparasitage des personnes et des lieux.

Cette conférence a pour but de vous sensibiliser sur les formes de parasitage des personnes et sur des techniques / outils permettant de se protéger d'éléments néfastes. Tout au long de cette conférence, nous ferons un survol de certaines notions de géobiologie paranormale, tout en utilisant des exemples de situations vécues par des personnes.

Les thèmes traités se résument comme suit:

- Parasitage des personnes: de quoi parle-t-on exactement ?
- Conditions favorables au parasitage d'une personne;
- Différence entre le parasitage et la possession;
- Phénomènes de parasitage (formes-pensées, égrégores, implants, entités, etc.);
- Les stations de déparasitage des personnes et des lieux.

Au plaisir d'échanger avec vous lors de cette conférence.

Chaleureusement, Olivier xxx



GRAND RASSEMBLEMENT DES MAÎTRES

RÉSERVER CES DATES À
VOTRE AGENDA :
15 - 16- 17 SEPTEMBRE 2023
RENCONTRE DES MEMBRES
DE L'A.R.U.
NOUS COMPTONS SUR
VOTRE PARTICIPATION
POUR GARDER
L'ASSOCIATION A.R.U.
VIVANTE, VIBRANTE ET EN
MOUVEMENT!

Salle communautaire de Kamouraska, QC

Thème :

« Vivre le moment présent dans la JOIE en toute simplicité ».

Vendredi : Réunion des Maîtres formateurs de 19 h à 21 h

Samedi: Rassemblement des Maîtres 9 h à minuit

Dimanche : AGA - Assemblée générale annuelle de 8 h 30 à 11 h

Plus de détails dans le journal de juin 2023



CHANGEMENT POUR L'ANNÉE EN COURS...

Département des fournitures



Bonjour tout le monde !

Je voulais me présenter, maman de 3 enfants et d'une centaine d'animaux. J'aime les nouveaux projets et c'est pour cette raison que j'ai choisi ce poste! Je serai surtout en contact avec les Maîtres formateurs.

Au plaisir de vous servir!

Shanie Cormier

Pour commander des fournitures : commande@alliancereikiuniversel.org

Comité de l'Amour,

Nous vous proposerons une rencontre par mois sur ZOOM à la suite d'un courriel envoyé sur la Chaîne Reiki pour votre participation!

Au plaisir de se rejoindre!

Camille Arseneault, directrice



Objectif et rêve de la présidente... À développer!

Serait-il possible entre nous, membres de l'A.R.U. et/ou avec vos amis qui partagent les mêmes valeurs que nous « **Amour – Responsabilité - Unification** » d'organiser des rencontres dans nos régions pour apprendre à mieux se connaître et ainsi continuer notre cheminement vers notre maîtrise?

Aimeriez-vous que L'A.R.U. propose de partager votre événement sur la Chaîne Reiki ??



Continuer d'aimer

Texte de Maud Albertine proposé par Claudette Perreault

Si tu n'as pas encore le changement que tu souhaites voir arriver dans ta vie, continuer d'aimer

Même s'il y a encore des personnes qui te tournent le dos et certaines qui te méprisent et te trahissent, continuer d'aimer

Même si tu n'es pas encore en paix avec tes parents et que tu souffres toujours de leur manque d'approbation et de validation, continue d'aimer

Même si ta maladie ne guérit toujours pas malgré tous les soins que tu prodigues à ton corps, continue d'aimer

Même si tes moyens financiers ne sont pas au beau fixe et que tu es inquiet pour ton avenir, continue d'aimer

Même si les politiques se battent entre elles et que tu constates à quel point, elles ont en réalité peu d'intérêt pour les hommes si ce n'est que pour leur propre intérêt, continue d'aimer

Même si tes enfants ne t'appellent pas souvent et tes amis ne te donnent pas souvent de leurs nouvelles, continue d'aimer

Même si tu es "conscient" que tu travailles sans relâche sur toi, que tu accueilles tes blessures d'Âme et que tu commences à te pencher réellement sur ta souffrance, continue d'aimer

Même si tu es en contact avec ton enfant intérieur et que tu n'arrives toujours pas à l'affranchir des douleurs de son passé, continue d'aimer

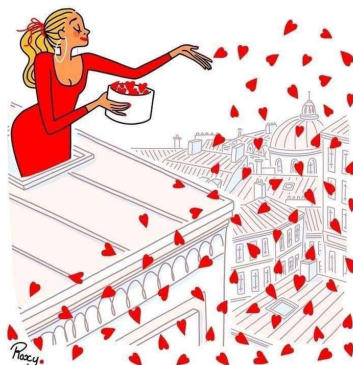
Même si ton corps ne te plaît pas et n'a pas la forme que tu désirerais qu'il ait, continuer d'aimer

Continue d'aimer malgré les tempêtes, les déceptions, la tristesse, les relations inachevées, les abandons, les humiliations et les peines de cœur...

Continue à aimer pour aimer, toi et l'humanité, mais surtout n'attends rien en retour, et surtout ne demande pas "quand et comment". Rayonne, ouvre ton cœur et donne.

Tu auras un jour tout le retour de tes dons.

C'est tout simplement la loi la plus puissante de l'Univers que jamais personne n'a pu contredire, ni prouver qu'elle n'existe pas : LA LOI D'ATTRACTION qui stipule que tout ce qui part de toi te revient sûrement et incontestablement ♥



Renaître de ses cendres / Renaître à la vie

Ginette Poirier



Renaître de ses cendres est le thème du mois de décembre

Bizarrement, c'est aussi le titre d'un livre et j'ai placé un résumé.

Voici une réflexion sur le dieu caché, sur l'ombre qui voile la lumière. Tout comme nous, le dieu qui nous habite a un côté sombre qu'on a toujours refusé de reconnaître : il représente tout ce qui a été refoulé et qui est devenu pour nous le « mal ». Il est même davantage le mal refoulé que le bien évident. En fait, Dieu et Diable sont les deux côtés d'une même médaille, tout comme le bien et le mal. Nul ne peut les nier, ni les séparer. Malgré ce qu'en dit le nouvel âge, la voie spirituelle est impossible sans la souffrance, qui est largement notre propre création. Cela s'appelle la « voie négative ». La maturité, c'est dire oui à la souffrance; l'infantilisme, c'est lui dire non. Tout le mal qu'on refuse en soi, on le projette sur les autres. C'est ainsi que naissent les guerres. Cependant, les conflits sont le terrain de notre croissance. Durant cette vie, on ne renaît qu'à partir de ses cendres. Ceux qui n'ont pas connu leurs cendres ne peuvent être forts ou créateurs.

Le guerrier intérieur est cette force en nous qui sait tenir ensemble le négatif et le positif sans jamais s'identifier à l'un ou à l'autre. Au cours de sa vie, Placide Gaboury a écrit plus de soixante livres dont plusieurs sur la spiritualité. Conférencier au Canada, au Québec et en Europe, il a été un véritable « éducateur de l'âme ».

Pour moi, renaître de ses cendres est ce que nous vivons chaque fois que nous comprenons la leçon que la vie nous envoie à la suite d'un jour difficile, une nuit sombre, une semaine de souffrance, un mois de désorientation, une année de recalibration... Nous avons tous vécu ces inconforts dans les dernières années.

Renaître de ses cendres est un choix de chaque instant et comme nous sommes des phares de lumière en conscience, nous savons tout cela.

Pourtant, vivre ce manque de connexion à moi-même m'a donné l'impression de me perdre dans une grande souffrance, de ne plus ressentir ma Lumière un jour. Vous me direz que ça n'a pas duré longtemps, Dieu merci, Maître Jésus m'a aidé une nuit et m'a retiré une entité qui était là depuis des éons et elle me donnait l'illusion d'être souvent déconnectée de la Source.

Vibrons, vivons, rions, jouissons de la vie dans toute sa splendeur et sa gloire du moment. Réunissons-nous pour célébrer la vie, la puissance de vie qui circule en chacune et chacun, en tout ce qui est et ce qui vit. Accueillons les expériences de la 3^e dimension et retrouvons-nous à la 5^e et plus. Pour brûler dans le feu de l'amour éternel, pardonner et transmuter. Encore mieux, si on commençait par donner, est-ce qu'on aurait besoin de pardonner? C'est une réflexion que mes guides m'ont partagée, il y a quelques années et j'en parle au niveau 3 Reiki. Si on commençait par donner de la joie, par donner de la compassion, par donner de l'amour, etc. Aurait-on besoin de pardonner? Initier le mouvement d'énergie que nous voulons rayonner, c'est une clé puissante pour renaître à la vie divine. Gardons espoir tous ensemble en se donnant la main astrale en signe de support et de non-jugement!

Namasté !



Une semaine avant Noël

Nous sommes une semaine avant Noël et Père Noël se prépare fiévreusement pour la distribution des cadeaux pendant que Mère Noël ne cesse de le harceler pour aller passer une semaine dans le Sud. N'en pouvant plus, Père Noël lui tend un billet d'avion et lui dit :

- Écoute, je n'ai pas le temps d'aller dans le sud. Voici un billet d'avion et vas-y sans moi.

Mère Noël s'embarque donc seule pour le voyage. En débarquant en Martinique, elle tombe sur un beau grand noir bien musclé qui se propose de lui servir d'escorte. Le soir venu, le bel Adonis lui propose de la reconduire à sa chambre et ce qui devait arriver arriva. En le déshabillant, Mère Noël constate que l'Adonis est aussi un bel étalon qui affiche ses 20 centimètres bien comptés. Elle passe donc la semaine au complet avec lui.

Au moment de reprendre la route du pôle Nord, elle lui demande :

- Nous avons passé la semaine ensemble mais je ne connais même pas ton nom.
- Vous allez rire, surtout vous, la Mère Noël, car bien que je sois noir comme l'ébène, on m'appelle « Neige ».

Mère Noël reprend donc l'avion et rentre au foyer alors que Père Noël se prépare à faire sa grande tournée. Il lui demande donc alors :

- Alors, ces vacances au soleil, comment cela s'est-il passé?
- Ah, ne m'en parle pas. Tu as bien fait de ne pas venir car on a eu 20 centimètres de Neige tous les soirs!!!



C'est louche

Thomas invite sa mère à dîner. Remarquant que la colocataire de son fils, Caroline, est très jolie, elle tente de savoir s'ils étaient seulement que colocataires. Il lui affirme que oui, ils ne sont que des amis.

Une semaine plus tard, Caroline dit à Thomas qu'elle trouve bizarre que depuis que sa mère est venue dîner, elle ne trouvait plus la louche. Trouvant ça étrange aussi, il décide de lui envoyer un texto :

- « Chère maman. Je ne dis pas que tu as pris la louche et je ne dis pas que tu ne l'as pas prise, mais elle a disparu depuis ta dernière visite. Je t'embrasse très fort. Thomas »

Et la mère de répondre quelques jours plus tard :

- « Cher fils, je ne dis pas que tu couches avec Caroline et je ne dis pas que tu ne couches pas avec elle, mais si elle couchait dans son lit, vous auriez trouvé la louche. Je t'embrasse fort. Maman! »



Retour à mon centre

Johanne St-Denis

Oh boy, oh boy... Comme la pandémie est venue me travailler les entrailles. Personnellement, je n'ai pas eu à vivre de stress monétaire ou d'isolement. Ce temps de ralentissement m'a montré à diminuer le **faire**, de m'accorder davantage du temps pour moi-même et d'approfondir ma façon d'apprécier chaque instant présent.

D'un autre côté, ce qui m'a chamboulé de façon consciente et inconsciente, c'est de voir toute la souffrance à tant de niveaux. Par exemple, les personnes qui ont eu à mourir seules, celles qui ont perdu leur gagne-pain, d'autres dont leur santé s'est détériorée avec parfois une voie de non-retour faute de recevoir les services médicaux. Ou encore, les propos se voulant alarmistes de vérités cachées qui mettent en danger la société. L'isolement qui a généré pour certains une détresse psychologique. Un danger d'être celle qui « tue » l'autre par la transmission du virus. J'en passe...

Et il y a moi, je suis là, en Floride, à me la couler douce alors que je sais combien de gens souffrent dans le contexte pandémique. Pour en rajouter, la guerre en Ukraine bat son plein avec tellement de victimes inoffensives. Méchant contraste avec ma sensation de vivre un paradis sur terre.

Comment puis-je continuer de savourer la vie avec un esprit libre? Une culpabilité est venue me ronger sans trop m'en rendre compte. Des commentaires d'une amie ont eu l'effet d'allumage. L'invitation à méditer pour retrouver la paix et un équilibre m'est devenue imminente. Ce que je me suis empressée de m'offrir cette journée même. Rapidement, les bulles de conscience sont venues vers moi. J'ai revu, comme un film, toutes les fois où la porte de la 5^e dimension s'est présentée à moi. Pour faire court, ce que j'ai vu est le concept d'une ancienne terre et d'une nouvelle terre. Autrement dit, le choix entre vivre dans la 3^e dimension (monde de dualité où pour toute chose existe également son opposé et occasionne la souffrance de se sentir séparé) ou la 5^e dimension (monde d'unité où tout fusionne dans l'amour et où l'être de lumière se réalise).

Oh, comme ça m'a touché. Je sais que les dimensions ne sont pas des lieux physiques, mais plutôt une fréquence. Je veux bien m'élever, mais est-ce que je laisse tomber un monde qui souffre? Voilà l'inconfort flagrant. Je ne peux être aux deux endroits en même temps. Si j'essaie de l'être, c'est certain que les sentiments de me sentir déchirée, tiraillée ou torturée vont bien m'habiter. Ce qui me ramènerait de pleins pieds au monde de la dualité. Personne n'y gagne. Est-ce que je peux alors dire oui à cette sensation de paradis sur terre sans me sentir coupable, même si la souffrance se dessine royalement sous mes yeux? J'accède à l'idée d'un chemin de transition. Je peux choisir que oui, sachant que je contribue à construire un meilleur monde par mon rayonnement d'amour et de lumière et en me souvenant que le détachement ne veut pas dire l'indifférence. On s'élève ensemble. Je pense à une scène finale dans le film *La Prophétie des Anges* lorsque la 9^e révélation se dévoile. Trois personnages sont dans une vibration très élevée, invisibles aux soldats. Voyant leur collègue et l'enfant capturés, la peur les envahit et ils redeviennent visibles. Deux fréquences, deux mondes. La sensation de voir l'autre souffrir les ramène à leurs plus basses vibrations. Et c'est aussi parfait ainsi, car au bout du compte, ils choisissent l'unité.

Ce soir-là, je refais une belle marche. À un moment donné, sans réflexion, mon corps s'arrête devant un couple âgé assis sur un banc de parc et spontanément sort de ma bouche : « You look happy! » Le monsieur m'informe qu'il a été heureux 56 ans avec sa femme, et qu'il est heureux à nouveau avec sa nouvelle partenaire de vie. Et pour conclure, cette dame clairement empreinte de sagesse me dit : « *When life gives you lemons, you make limonade* ». Bang! Vlan dans les dents! Je recevais une consolidation sans équivoque que c'est très bien de savourer la vie!

Dès le lendemain, j'ai choisi d'apprécier le beau qui m'entourait tellement mon moment avec une vive conscience et mon intention que le champ magnétique qui émane de moi aille supporter les âmes réclamant un baume à leur vie. Voilà l'équilibre rétabli dans mon être, rencontrant mon besoin d'être dans une relation gagnant-gagnant.

Finalement, j'ai pris une position. Une position de ne pas avoir de position. Le point centre, le point zéro. Celui de l'amour inconditionnel. Un amour qui dit que tout est parfait, que rien n'est ni bien ni mal. Qu'une recherche d'une vérité absolue est vaine, que tout le monde dit du vrai et que tout le monde dit du faux. Une vérité qui est en constante évolution dans tous les cas, car tout est plus grand que soi dans l'univers infini et que tout est toujours en création. La vérité à chercher est celle que je porte au fond de mon Être. Je reste consciente de mon pouvoir créateur qui émane de ma pensée, me rappelant que ce que je nourris, grandit.

J'ai pu ainsi retourner à mon centre face à ces gros événements de vie nommés pandémie et guerre qui représentent un apogée de souffrance collective. Je conscientise encore plus profondément à l'invitation de m'élever dans l'amour inconditionnel (coronavirus, le virus du cœur 😊). Il n'y a plus rien à **faire**, il y a à **Être**. Un discours connu, certes, mais une intégration plus profonde en ce qui me concerne.

Je sais que je ne suis pas seule dans ce voyage d'élévation. Vous êtes là, vous tous, avec moi. On est ensemble, à s'élever ensemble. Merci d'être là. Merci d'**Être**...



Le chemin de la guérison n'est pas toujours facile. Il faut du courage pour s'affronter et sortir ce qui est enfoui en nous et parfois ça fait même très mal.

Mais le seul chemin pour s'en libérer c'est juste accepter et se donner du temps.

Arrive un jour où tout s'éclaircit et devient léger. Alors arrive un sentiment d'immense paix intérieure qui vient remplir ce qui nous a si longtemps torturé et déchiré.

Donner du temps au temps, le chemin de guérison demande du temps pour cicatiser. Toutefois, c'est le seul et unique chemin pour se reconstruire et soigner ses blessures. Celui qui se fuit ne pourra jamais se guérir. La guérison demande courage et volonté, mais surtout authenticité avec soi-même.

Un cœur blessé se soigne; une âme en peine retrouve sa paix. Ce n'est qu'une question de temps pour celui qui ose se mettre face à lui-même.



Un jour, tout prend son sens..

Tu réalises ce qui est important et ce qui ne l'est pas.
Tu apprends à moins t'occuper de ce que les autres pensent de toi, et de plus t'occuper de ce que tu penses de toi-même.

Tu réalises que tu viens de loin, et tu te rappelles que dans les pires moments de détresse, tu croyais que tu ne t'en sortirais jamais.

Puis tu souris..Tu souris parce que tu es fier de toi et de t'être battu pour la personne que tu es devenue.



Voici une autre année de terminée!

2022 aura été une année de renaissance. Renaissance après un moment de l'histoire moderne plus sombre.

Beaucoup de pertes, beaucoup de gains, mais certainement une année de transformation.

Nous avons appris à nous renouveler pour grandir, pour renaître à la vie. Gardons ces enseignements de maître dans nos cœurs.

Souhaitons que l'année 2023 soit magnifique avec plein de belles opportunités de vivre de belles expériences, de beaux moments avec ceux qui vous aiment et que vous aimez. Souhaitons tous ensemble toute l'énergie d'amour du monde pour rebâtir le monde meilleur que nous savons possible!

Frères et sœurs de lumière, que ce moment de réjouissances du temps des fêtes vous apporte paix et amour dans vos cœurs !