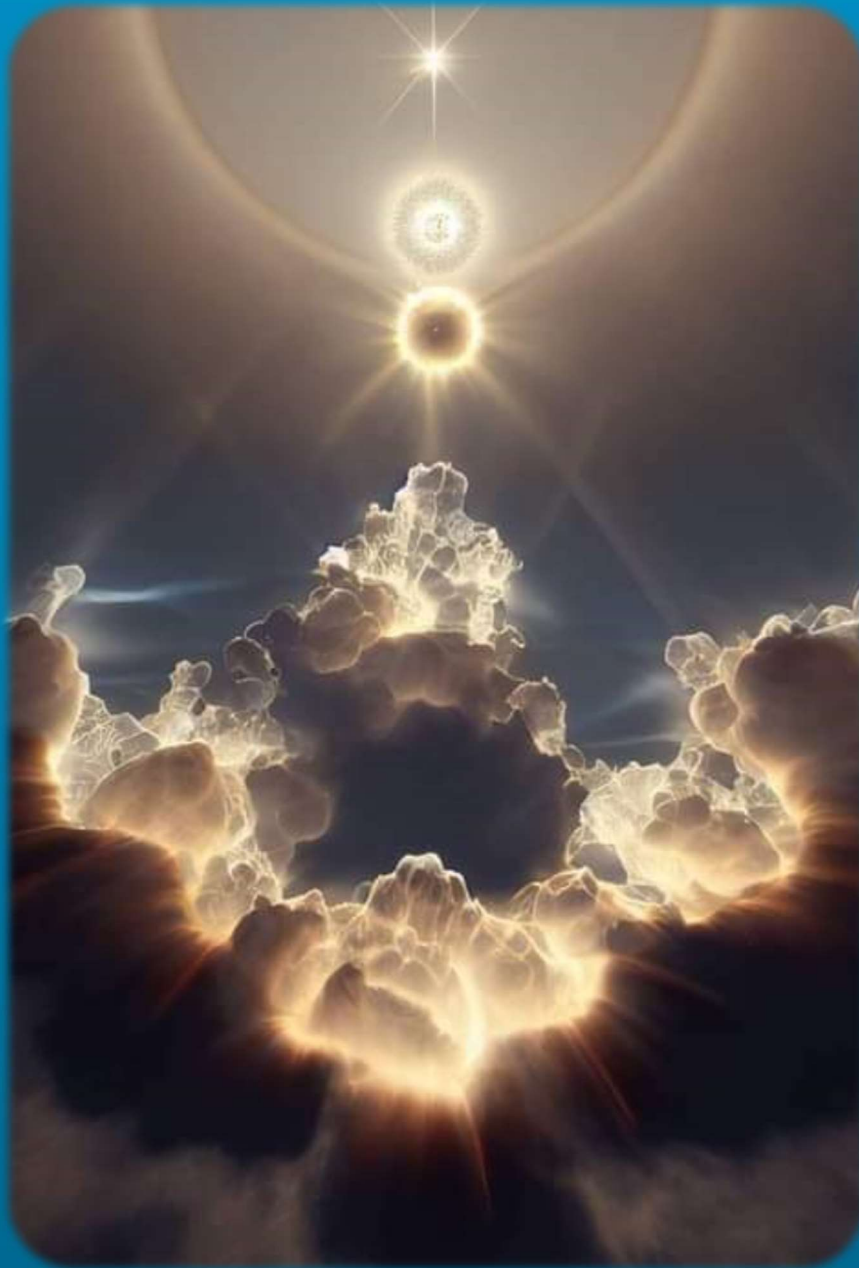




**ARU**  
ALLIANCE REIKI UNIVERSEL INC.

# LE MESSENGER

Édition juin 2024



*Le Bonheur en soi*

# Le Messenger

Juin 2024

## COMITÉ EXÉCUTIF

Présidente : Claudette Perreault  
Vice-présidente : Hélène Michaud  
Secrétaire : Paule de Boucherville  
Trésorière : Julie Boutin  
Responsable des fournitures :  
Shanie Cormier

## COMITÉ DE L'AMOUR

Directrice : Camille Arsenault  
Adjointe : Caroline Andrée Larocque

## COMITÉ DES ÉVÉNEMENTS

Directrice : Simonne Henri Lepage  
Adjointe : Christiane Roy

## COMITÉ DE LA CHAÎNE REIKI

Directrice : Lynne Ruest  
Adjointe : Micheline Cormier

## COMITÉ DU JOURNAL

Directrice : Chantal Quintal  
Adjointe : Ginette Poirier

## COMITÉ DE LA JOIE

Directrice : Thérèse Tremblay  
Adjointe : Suzanne Côte

## COMITÉ I-LLUMINÉ

Directeur : Philippe Cormier  
Adjointe : France Ste-Marie



*On vous souhaite un bon  
été en toute sécurité et en  
grande paix!*

## Table des matières

Page Couverture

Page 2 : Comités et table des matières

Page 3 : Mot de la présidente

Claudette Perreault

Page 4 : Le bonheur en soi

Ginette Poirier

Page 4 : C'est extraordinaire

Chantal Quintal

Page 5 : Lecture du tarot

Camille Arsenault

Page 6 : Ma conception du bonheur en soi

Jacqueline Lavallée

Page 7 : Commencer par les fleurs

Johanne St-Denis

Page 8 : Boîte à pensées

Proposé par Hélène Michaud

Page 9 : 24<sup>e</sup> Grand rassemblement

Comité exécutif

Page 10 : Il était une fois

Sandra Bernier

Page 11 : Votre vibration

Proposé par Johanne St-Denis

Page 12 : Le stress du Pourquoi

Chantal Quintal

Page 13 : L'amour en soi

Fabienne Arcq

Page 14 : Histoire d'éclipse

Julie Boutin

Page 14 : Le bonheur en soi

Paule de Boucherville

Page 15 : Prière pour blessures transgénérationnelles

Proposé par Claudette Perreault

Page endos : Pensées et invitation à la méditation mensuelle

Comité du journal

## Mot de la présidente



Chers Êtres de lumière,

Pour moi, le « **Bonheur en Soi** » veut dire plein de petites choses simples. Le regard d'un enfant, l'émerveillement face à ce que l'on voit devant nous, la création de ce que l'on peut faire pour soi et les autres. Tout est dans la perception de ce que l'on en fait.

Dans le cœur de chacun d'entre nous, il est important de prendre du temps pour Soi, de s'arrêter et prendre conscience de nos choix de vie et d'en faire une création comme nous le désirons. Nous sommes le créateur de notre Vie.

Être *présidente de l'A.R.U.*, c'est aussi un « **Bonheur en Soi** », car l'association m'a permis de me découvrir encore plus. D'apprendre énormément sur moi-même, mes limites, mes qualités et aussi, sur mes petits défauts mignons que je travaille avec plaisir.

Il est important dans la vie de se poser les bonnes questions et de vouloir connaître l'Être que nous sommes, car la vie nous a dirigés vers des événements ou des épreuves afin de nous inciter à prendre les chemins les moins fréquentés à l'occasion. Que désirons-nous? Que choisissons-nous d'Être? L'acceptation et le pardon envers soi font de nous l'Être merveilleux que nous SOMMES!

Venez rencontrer et partager avec vos frères et sœurs de lumière divine lors du Grand Rassemblement en septembre prochain. Pour ainsi continuer d'apprendre à se connaître, se reconnaître et s'aimer et créer ces liens d'amour inconditionnels entre chacun d'entre nous et accueillir ce « **Bonheur en Soi** ».

Bel été à tous et au plaisir de se voir en septembre!

Je vous aime!

*Claudette Perreault*



Le **BONHEUR EN SOI**, il s'agit d'un état de plénitude et de satisfaction, agréable et équilibré de l'esprit et du corps.

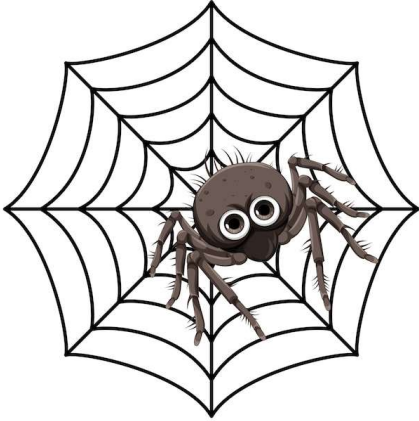
*Namasté!*

## Le bonheur en soi

Ginette Poirier

Quel beau thème! Si vaste et si profond! Tout est sujet au bonheur en soi lorsqu'on est en conscience.

Aussi petit ou aussi grand soit-il, c'est un état d'être et non une circonstance extérieure à soi.



Je me compare souvent à une araignée, elles me font peur et m'épatent à la fois. Pour une araignée qui tisse sa toile, le travail de cette artisane est sans relâche. Elle mérite tout le respect que nous pouvons lui offrir. Défaites sa toile et dans l'instant qui suit, elle va la recommencer encore et encore. Ce n'est pas seulement que pour la beauté de sa toile qu'elle tisse, c'est un besoin. Pour se nourrir : c'est son garde-manger. Chaque sorte d'araignée tisse une toile selon son essence. Elles ne sont pas toutes pareilles.

Si le bonheur est d'offrir toute sa vie à construire ce fil de soie, il va de soi qu'elle porte en elle ce don, cette attitude, cet état d'être et elle n'en est même pas consciente. Cependant, elles sont des artistes de créativité et une grande source d'inspiration pour ma part.

Même chose pour les humains, notre bonheur et notre essence sont en nous et nous l'exprimons chacune et chacun à notre manière.

Quoi qu'il en soit, le bonheur en soi est aussi doux que de la soie. Il est à cultiver, à faire grandir à chaque respiration (inspire et expire). Notre ascension est en soi à la grandeur de notre aspiration, à la vie qui pulse en nous. Ce petit texte de réflexion est aussi léger que de la soie...

Je vous aime tendrement. Je porte le bonheur et la joie et je vous saupoudre de ces états avec de douces bénédictions!

Gratitude de vous connaître grâce à l'A.R.U.



## C'est extraordinaire!

Chantal Quintal

N'importe qui me connaît bien sait que j'ai une grande admiration pour le chanteur des Cowboys fringants Karl Tremblay décédé en novembre de l'année dernière.

Oui, c'est quelqu'un de ma famille très proche, c'est vrai. Mais depuis son départ, j'écoute de plus en plus ses chansons avec une ouverture d'esprit différente. Il était l'image du bonheur simple. Oh! il ne l'a pas eu facile. Sa vie était pleine d'embûches, tout comme n'importe qui d'autre. Il a quand même choisi de vivre selon ses convictions et il a fait de son énergie le bonheur pur. Il a choisi de rendre sa vie pleine de bonheur dans la simplicité.



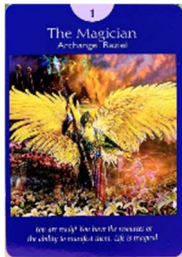
J'écoute régulièrement un poste de radio où on joue seulement ses chansons à lui. Je l'entends régulièrement dans la piste préenregistrée dire cette phrase : « ça pas de prix ça, c'est extraordinaire! ». Phrase dite pendant un spectacle. Une petite phrase lancée comme ça candidement.

J'ai décidé d'en faire ma phrase préférée... « tout est extraordinaire ». Rendre mon énergie à l'**extraordinaire**. Je suis sûre que le bonheur c'est ça... **s'émerveiller, trouver l'ordinaire EXTRAORDINAIRE!**

# Lecture du tarot Bonheur en soi

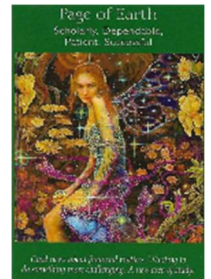
Camille Arsenault

Lors de la soirée Nouvelle Lune mardi le 23 avril 2024, Angel Tarot Radleigh Valentine



## ASPECT PHYSIQUE : Le Magicien

Il est maintenant temps de commencer les beaux projets de conditionnement physique, de mise en forme, d'étirements. Les occasions parfaites et les rencontres se présenteront comme par magie!



## ASPECT ÉMOTIF: Page de Terre

Une nouvelle passion vient nourrir le cœur!



## ASPECT COGNITIF (MENTAL): 3 d'Eau

Il est temps de laisser se reposer le petit écureuil dans la tête et éprouver du plaisir!



## ASPECT SOCIAL: 7 d'Eau

La décision reste la mienne même si les autres me sollicitent de tous côtés.  
Je suis capable de trouver mes ressources.



## ASPECT MATÉRIEL: 13 Lâcher prise

Je lâche prise, je cède la place au nouveau et je me transforme!



## ASPECT SPIRITUEL: 4 de Feu

L'authenticité de mon cheminement est validée maintenant par la vitesse de la manifestation dans ma vie! L'abondance est partout!



## ASPECT UNIVERSEL: Roi d'Eau

Mes capacités psychiques s'éveillent de plus en plus en ce moment afin de porter service à l'Humanité ici et maintenant! J'ouvre mon cœur – tout est possible!



# Ma conception du bonheur en soi

Jacqueline Lavallée

Bien que le mot « bonheur » peut être décrit comme une pleine satisfaction de la vie, selon moi, il est difficile et même complexe de le décrire. Il appartient à nous seuls de découvrir ce qui nous rend heureux ou nous comble de joie au quotidien. Convaincue qu'il est présent en chacun de nous, j'ai osé partir à sa conquête.

Certains le trouveront dans la simplicité de la vie de tous les jours alors que d'autres devront monter le mont Everest pour en découvrir toute sa splendeur.

Un beau jour, j'ai osé m'aventurer sur un sentier, qui bien souvent, fut parsemé d'embûches. J'ai aussi dû gravir des montagnes au contour rocailleux pour voir la beauté des vallées qui les entourent. Convaincue et consciente qu'il est présent en chacun de nous, j'ai osé partir à sa conquête.

Le bonheur, c'est oser s'aventurer sur la beauté qui est présente autour de soi et en nous. Oui, oser être soi-même, s'exprimer, ressentir ses émotions, les pleurer ou les partager. Oser choisir la voie qui nous convient même si elle ne correspond pas ou ne répond pas aux critères et goûts des autres.

C'est oser croire que demain sera le jour le plus merveilleux de sa vie. C'est aussi oser dévoiler le désir de retrouver son autonomie et de se différencier des autres. Pour certains, ce sera d'oser quitter le nid douillet de la cellule familiale et partir à la recherche de sa vraie mission. Sur un sentier quelques fois sinueux, il faudra peut-être apprendre ou réapprendre à s'aimer, à se respecter, à découvrir sa disposition interne ou son besoin de vivre et d'apprécier le moment présent.

Certains diront que le bonheur peut se décrire comme une aptitude ou une recette à voir la vie en rose. Peut-être! Mais l'ingrédient manquant n'est pas toujours à portée de main. C'est à un moment précis de ma vie que j'ai trouvé cet ingrédient. Je me suis choisie! J'ai opté pour ma paix intérieure, l'harmonie et l'équilibre en tout. C'est à ce moment-là que mon bonheur a pris racine.

Ce moment précis où j'ai pris conscience de ma perfection et celle de l'humanité en soi, que j'ai vu la beauté en tout et partout à la fois. En regardant avec les yeux du cœur, j'ai vu dans le regard d'un enfant la beauté et le bonheur de l'insouciance, son appréciation en regardant le papillon voltiger devant ses yeux. J'ai senti l'amour incommensurable de cet être de lumière par le partage d'une fleur arrachée au bord d'une route, d'un caillou ramassé sur son chemin pour l'offrir en cadeau.

De voir sa joie en regardant l'abeille butiner les fleurs du jardin et de rire aux éclats lorsque sa crème glacée dégoulinait sur son chandail fraîchement lavé, m'a permis de réaliser que c'est dans le quotidien de ma vie que se trouvent des parcelles de bonheur.

Et un beau matin, en regardant ces cormorans sur la rivière paisiblement installés sur une bûche à la dérive, les ailes ouvertes, en regardant devant eux ces montagnes majestueuses comme si rien d'autre n'existait que j'ai décidé de faire comme eux. Me laisser emporter par le courant de la vie.

Était-ce un chromosome divin qui s'était perdu dans l'abîme du temps que j'ai finalement retrouvé sur le sentier de ma vie? J'ose croire que oui.

En mettant en pratique les principes et valeurs du Reiki, j'ai retrouvé cette étincelle de bonheur, sur une marche attendant que j'ouvre ma porte pour le laisser entrer.



## Commencer par les fleurs

Johanne St-Denis

J'adore marcher dehors. C'est un cadeau que je m'offre régulièrement pour honorer la journée dans son offrande. J'ai reçu plusieurs messages inspirés par la nature. Au fait, il y a eu tellement de moments forts que j'ai voulu les immortaliser par l'écriture. En compilant les histoires, un fil conducteur s'est révélé. À chaque fois, la force de vie a été indéniablement au rendez-vous de façon surprenante. Ces moments de hautes vibrations se sont tous présentés à moi parce que je choisis de mettre mon attention sur une valeur sûre : prendre le temps de savourer la vie.



J'aimerais partager un de ces rendez-vous magiques qui livre un message précieux. Je vous invite à venir prendre une marche avec moi en cette journée printanière...



... J'entame mon deuxième tour de ce circuit privilégié. Et voilà que sautent à mes yeux des fleurs jaunes. Je ne les avais pas perçues à mon premier tour. Comment ai-je pu les manquer? Ce sont les seules fleurs visibles dans le décor. En plus, elles sont d'un jaune très vif.

Bien là, comme une onde choc, il me vient cette réflexion que l'on peut renaître à la vie en commençant par les fleurs. J'ai l'habitude de considérer les fleurs comme une expression d'aboutissement. C'est-à-dire qu'elles apparaissent après une période de croissance. Erreur! J'ai devant mes yeux en ce moment même une séquence opposée. Je rectifie le tir sur le champ. J'adopte plutôt l'idée que les fleurs sont une expression d'épanouissement.

Wow! Commencer par les fleurs, j'adore! Un commencement qui parle de destination. Je commence par la fin... Cela me ramène à l'importance de choisir l'état de contentement. Comment, me direz-vous? Quand je savoure le moment présent, je suis bien. J'offre à mon Être ce qu'il aime, ce qui l'anime. Je me sens alors légère et expansive.

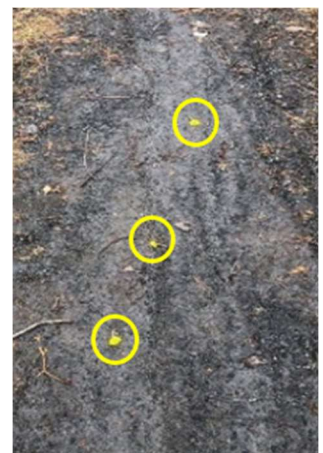
N'est-ce pas une façon de vivre des instants de bonheur? N'est-ce pas la recherche de chacun, être heureux? Si mon but de vie est de faire ou d'avoir ce qu'il faut pour être bien plus tard, j'ai à être bien maintenant. Voilà la voie. Voilà le choix. La suite ne sera qu'une expression manifestée de mon état vibratoire...

### SAVOURER, LE CHEMIN À SUIVRE

Alors que je suis en train de savourer les petites fleurs jaunes pour le message qu'elles me proposent, je trouve un peu plus loin sur la piste une ligne de ces mêmes petites fleurs. Sept petites inflorescences qui ont été précieusement déposées au centre du chemin. Quelle surprise! J'ai l'impression que le petit Poucet est passé par ici en déposant des repères pour se souvenir du chemin.

Voilà que mon moment de ravissement s'en trouve quintuplé. Je me sens devant une consolidation incontestable que « commencer par les fleurs », c'est le chemin à suivre.

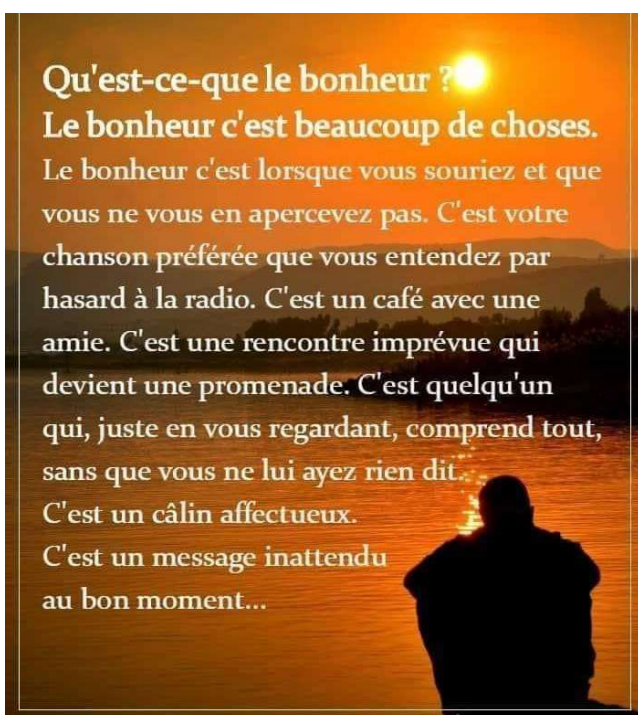
Que j'aime ces moments de pure complicité avec la nature. J'avoue que présentement, je me délecte royalement! Alors, je maintiens fervemment cette façon d'aborder le bonheur.



Une approche proposée, secondée et résolue!

😊 Salutations!







## 24<sup>ième</sup> Grand Rassemblement

Les 20 – 21 – 22 septembre 2024  
Grand-Sault, NB



Cette année encore, votre comité organisateur s'active avec **JOIE** et **ENTHOUSIASME** à la préparation du « **Rassemblement annuel 2024** » visant divertissement, ressourcement, retrouvailles chaleureuses, tout en incluant la tenue de notre Assemblée générale annuelle, si importante pour l'association.

### ✓ **Le vendredi 20 septembre : Journée conférence gratuite pour tous**

Conférencière, Lyne Drouin, enseignante spirituelle, praticienne énergétique et formatrice. Intitulée : **FAIRE RAYONNER NOTRE FÉMININ SACRÉ**. Elle nous fera explorer la puissance de notre essence et comment appliquer le féminin divin dans notre quotidien par des exercices de méditation et de visualisation. Également, un atelier sur comment se connecter à nos connaissances intérieures et avoir confiance en notre pouvoir à l'aide des **CARTES ORACLES**.

### ✓ **Le samedi 21 septembre : L'assemblée générale annuelle et Rassemblement** (Les membres présents recevront un cadeau en guise de remerciement à l'AGA.)

Activité surprise et ressourcement en après-midi avec le comité de la Joie et soirée VIP (souper, divertissement, karaoké et danse)

### ✓ **Le dimanche 22 septembre : Rencontre des Maîtres formateurs**

Cette année encore vous avez la possibilité d'inviter avec vous, frères ou sœurs de lumière qui ont été initiés à leur **Niveau 3 ou Maître selon les enseignements du D<sup>r</sup> Usui.**

Des détails supplémentaires sur le déroulement de la fin de semaine vous seront fournis à la suite de votre inscription ou renouvellement auprès de l'association, Alliance Reiki Universel Inc.

En attendant, **inscrivez les dates du 24<sup>e</sup> Rassemblement à votre agenda!**

**\*\*\* N'oublions pas que l'A.R.U. appartient à ses membres et que votre implication est nécessaire pour que chacun y trouve fierté et satisfaction \*\*\***



## Il était une fois Sandra Bernier

Voici...une belle histoire réelle!

Depuis son jeune âge, Sandra partait dans une rêverie sans limite chaque fois qu'elle allait en forêt et ce, dès l'instant où venait à ses narines cette odeur réconfortante et fraîche de sapin. Elle ressentait, sans se questionner, une présence grandiose et puissante associée à cette odeur divine. Ce parfum pur inhalé la conduisait également directement dans un état enchanté et avait l'effet de l'inspirer incroyablement. Dans ces moments sereins, elle avait l'impression d'être transportée dans un pays enchanté où des rennes magiques viendraient la rejoindre... Elle rêvait d'être entourée un jour de rennes et de sapins odorants!

À l'âge adulte, comme bien des humains, le côté rationnel, la routine et les obligations familiales l'éloignèrent pendant un temps, sans même qu'elle s'en rende compte, de cette connexion si puissante possible, mais si fragile lorsqu'on ne la nourrit plus. Cette connexion au « Grand Tout » si précieuse et pourtant si simple à retrouver, reliée aux fréquences authentiques de chaque être vivant est une source intarissable de magie lorsqu'on se reconnecte à sa propre essence!

Arriva ce jour où Sandra se permit de suivre son envie de faire son niveau Maître Reiki près de la Mer... Un matin où elle marchait près de l'eau pour se rendre au rituel du Lever du Soleil, appréciant cette vue magnifique qu'est l'étendue d'eau même à l'aurore, son esprit lui, retourna quand même vagabonder entre Rennes, Sapins...et ...chants de Noël, même en été... Dans cet état de bien-être et se questionnant sur son futur qui devrait être plus rationnel, elle demanda à la mer, de la guider en l'inspirant avec des idées un peu plus sérieuses et sensées! Étant loin de s'attendre à recevoir un signe si ...surprenant...le moment qui suivit la laissa sans mot...

Elle fut immédiatement surprise par un gros original à 3 mètres d'elle, semblant apparaître de nulle part et se levant sur ses deux pattes arrière! Ce fut impressionnant! Celui-ci ne l'avait probablement pas entendue arriver même si pourtant elle fredonnait en marchant... ✨ Quelle rencontre inattendue sur le bord de la Mer! Elle avait attiré un Renne gigantesque! Quel message puissant! Il est bien vrai que nos vibrations attirent ce qui vibre au même diapason!

Quelques années plus tard, ayant finalement démarré son entreprise de produits de sapin, elle se sentait choyée d'être maintenant toujours dans une ambiance qui vibrait au diapason avec cette essence pure qui l'animait autant. Toutefois, lorsqu'elle refit son niveau Maître, toujours au Nouveau-Brunswick, elle demanda à la Mer de lui dire si elle était sur le bon chemin, puisqu'elle continuait de rêver d'un projet réunissant Sapins et Rennes! Était-il vraiment possible que son projet voie le jour où c'était un rêve plutôt enfantin? Elle refit donc sa requête, mais cette fois en ajoutant « pourrais-tu m'envoyer un signe, mais qui ne me fera pas sursauter cette fois stp ». Dans l'heure qui suivit, elle trouva cette fois une pièce de monnaie de 25 cents... Vous savez tous quelle image on retrouve sur cette pièce hi hi!!! L'élan!! qui revenait... mais cette fois plus doucement tel que demandé!! Vous connaissez ce moment où ce n'est pas l'objet en soi qui vaut de l'or, mais cette connexion synchronisée avec l'état de bonheur en soi du moment.

Demandez ce que vous désirez honnêtement, laissez vivre en vous ce qui vibre authentiquement sans barrière rationnelle, entrez en diapason avec cet état qu'est le bonheur « en soi »! Ensuite, recevez encore + de bonheur, avec peut-être en bonus... la visite de ce qui vibre au même diapason, peu importe où vous êtes 😊!



# Votre vibration

Proposé par Johanne St-Denis



## 7 CHOSES QUI AFFECTENT VOTRE FRÉQUENCE DE VIBRATION ☀️

Nous sommes des êtres vibrants sur certaines fréquences. Chaque vibration équivaut à une sensation et dans le monde "Vibratoire",

Tout sentiment vous fait diffuser une vibration qui peut élever ou diminuer notre énergie globale.

### 1 - \* VOS PENSÉES \*

Chaque pensée émet une fréquence vers l'univers et cette fréquence remonte à la Source, donc dans ce cas, si vous avez des pensées négatives, découragement, tristesse, colère, peur, tout cela vous revient. C'est pourquoi il est si important que vous preniez soin de la qualité de vos pensées et que vous appreniez à cultiver des pensées plus positives.

### 2 - \* VOS COMPAGNIES \*

Les gens autour de vous influencent directement votre fréquence de vibration.

Si vous vous entourez de gens heureux, positifs et déterminés, vous entrerez également dans cette vibration.

Maintenant, si vous vous entourez de gens qui se plaignent, commérages et pessimistes, faites attention!

En effet, ils peuvent réduire votre fréquence et donc vous empêcher d'avancer vers la complétude du cœur et d'utiliser la loi d'attraction en votre faveur.

### 3 - \* LA MUSIQUE QUE VOUS ÉCOUTEZ \*

La musique est très puissante. Si vous n'écoutez que de la musique qui parle de mort, de trahison, de tristesse, d'abandon, tout cela interfère avec ce que vous ressentez.

Faites attention aux paroles de la musique que vous écoutez, cela pourrait réduire votre fréquence de vibration.

Et n'oubliez PAS : vous attirez exactement ce que vous ressentez dans votre vie.



### 4 - \* LES CHOSES QUE VOUS REGARDEZ \*

Lorsque vous regardez des programmes qui traitent des malheurs, des morts, des trahisons, etc.

Votre cerveau accepte cela comme une réalité et libère toute une chimie dans votre corps, ce qui affecte votre fréquence de vibration. Regardez les choses qui vous font du bien et vous aident à vibrer à une fréquence plus élevée.

### 5 - \* L'ATMOSPHÈRE \*

Que ce soit à la maison ou au travail, si vous passez beaucoup de temps dans un environnement désordonné et sale, cela affectera également votre fréquence de vibration.

Améliorez ce qui vous entoure, organisez et nettoyez votre environnement.

Montrez à l'univers que vous êtes apte à recevoir bien plus.

### 6 - \* VOS MOTS \*

Si vous prétendez ou parlez mal de choses et de personnes, cela affecte votre fréquence de vibration.

Pour garder votre fréquence élevée, il est essentiel d'éliminer l'habitude de se plaindre et de mal parler des autres.

Évitez donc la plainte, le drame et l'intimidation. Assumez votre part de responsabilité dans vos choix de vie.

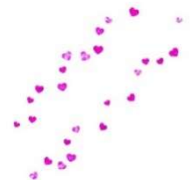
### 7 - \* EXPRIMEZ VOTRE GRATITUDE \*

La gratitude affecte positivement votre fréquence de vibration.

C'est une habitude que vous devez intégrer maintenant dans votre vie.

Commencez à remercier pour tout, pour les bonnes choses et ce que vous considérez comme mauvais, merci pour toutes les expériences que vous avez vécues.

La gratitude ouvre la porte pour que de bonnes choses se produisent positivement dans votre vie.





# Le stress du POURQUOI

Chantal Quintal

Depuis quelques semaines, je fais une formation pour éveiller ma conscience. Ce n'est pas la première fois que je fais des formations, mais c'est la première fois que je suis confrontée à un stress. Le stress du POURQUOI.

Beaucoup de gens en développement personnel misent sur le pas vers le POURQUOI. « Trouve ce qui te rend heureux pour concentrer ton énergie dans cette direction ». La question se poserait aussi pour le REIKI. Tu veux être formateur? Tu veux faire des soins à autrui? Fais le premier pas vers ton POURQUOI. Tu veux avoir du bonheur? Fais aussi ce premier pas.

Et si tu ne trouvais pas ce POURQUOI? Si justement, tu ne savais pas ce qui te rend heureux, ce qui te donne des frissons, ce qui te met des étoiles dans les yeux! Oh mon dieu, quel stress on vit!

Et évidemment, plus on cherche et qu'on ne trouve pas, plus l'angoisse augmente. Vient ensuite le sentiment d'être anormal, d'être moins bon que les autres qui semblent tous illuminés autour de nous (inévitavelmente, on ne voit que ces personnes quand on vit cette angoisse), de ne jamais pouvoir y parvenir. On se sent moins connecté, moins que tout et alors, le découragement arrive.

Ça y est! Nous devenons totalement déconnectés des enseignements. C'est difficile de méditer, c'est difficile de donner de l'énergie qu'on pense que nous n'avons pas. Il est même difficile de trouver du bonheur dans les petites choses.

Alors qu'en fait, nous sommes complets. Nous sommes parfaits! Et surtout, nous sommes tous uniques!

J'ai compris que même dans notre vie, dans notre bonheur, l'être humain essaie d'être performant. L'autre à côté n'est pas meilleur, n'est pas moins bon, il est différent.

Lorsque tu te sens plus perdu, moins bon, que tu cherches ton pourquoi, attends. Prends de bonnes respirations et ne cherche pas à le trouver. Dans un esprit libre de stress, les réponses viennent.

Même chose dans le bonheur. Si tu penses que ta vie est dénudée de bonheur, assieds-toi et prends de bonnes respirations. Regarde autour de toi et remarque toutes les petites choses qui sont belles, qui sont bonnes et qui sont du pur bonheur. Au début, tu en verras peu. Puis, les choses augmenteront. Tu verras de plus en plus de beau, de bon autour de toi.

Ensuite, le Pourquoi et le chemin à suivre arriveront sans que tu y aies vraiment pensé. À ce moment-là, tu pourras vraiment toucher au bonheur! Le bonheur en soi!



## L'Amour en soi

Fabienne Arcq

L'Amour en soi.

Mais de quoi me parlez-vous? C'est quoi?

Est-ce que je suis en Amour avec moi, si je possède une belle maison, une belle voiture, si je fais des supers voyages plusieurs fois par année, si j'ai des bijoux... etc., etc., je vous laisse à votre imagination. Le matériel ne nous apporte qu'une satisfaction éphémère!

Moi, je vous parle de l'Amour en soi!

L'Amour de votre moi intérieur.

L'Amour de l'enfant qui se trouve tout au fond de vous.

Le pardon que je vais accorder à celui qui m'a fait du mal, qui m'a blessée, par pour lui, non, pas pour lui, pour moi pour retrouver ma paix intérieure pour l'Amour de moi.

Se retrouver dans un état d'Amour qui fait que je n'ai plus de colère vis-à-vis de mon passé et de toutes les leçons que la vie m'a obligée à apprendre malgré moi ou à cause de moi.

Je suis en paix à l'intérieur de moi!

Oh ne croyez pas que tout est parfait, non le chemin est sinueux et semé d'embûches. La route est longue, mais profitons du voyage, le paysage en vaut la peine.

L'Amour en soi, c'est aussi prendre le temps de se réchauffer à notre petite flamme intérieure. Cette petite flamme qui nous fait rayonner, nous fait vibrer et illumine notre chemin, et parfois, sert de guide à d'autres, comme un phare pendant une nuit de tempête.

L'Amour en soi, c'est être heureux avec les gens que l'on aime et qui nous aiment. Mais c'est aussi et surtout être bien avec soi, être bien dans ce silence intérieur qui nous raconte si souvent de belles histoires.

L'Amour en soi ... c'est l'Amour que j'ai pour moi.

Vous en pensez quoi?

Je vous souhaite d'avoir l'Amour en vous.

Namasté



## Histoire d'éclipse

Julie Boutin



Je veux vous partager ma journée de l'éclipse solaire du 8 avril 2024. Ce matin-là, je me suis réveillée avec l'énergie au neutre, sentant que j'avais besoin de repos, de douceur et de bienveillance envers moi. J'avais enregistré des publications et des vidéos sur l'événement. C'est surtout l'aspect spirituel et non scientifique de l'éclipse qui m'intéressait. Je me suis donc installée sur mon divan avec une bonne tisane pour plonger dans cette documentation que j'accumulais depuis un certain temps.

Curieusement, au fil de mes lectures et de mes visionnements, j'ai eu des révélations, des éclairs de lucidité qui m'ont fait passer à travers des sensations et des émotions diverses. À la fin, je me sentais calme et je savais que l'éclipse allait faire une différence sur le plan terrestre et au niveau de l'humanité.

Dans l'après-midi, je suis sortie dehors pour attendre que la lune vienne faire son œuvre. Je n'ai pas regardé le soleil, mais plutôt le ciel obscurci et le retour à la lumière. Une joie intense m'a submergée et j'ai constaté que l'inconfort que je ressentais dans mon thorax depuis quelques mois et que je ne réussissais pas à éliminer s'en était allé.

J'ai réalisé que, sans éliminer les turbulences diverses aux niveaux terrestre et humain, le message que m'ont transmis les divers médiums que j'ai écoutés et mes lectures était que la LUMIÈRE l'avait emporté sur l'Ombre.

Les humains éveillés vont expérimenter une RE-naissance, une RE-connaissance, une RÉ-génération, un RE-nouveau et devenir de plus en plus conscients et lumineux.

Tout comme le phénix qui renaît de ses cendres, la transformation est enclenchée.

## Le bonheur en soi

Paule de Boucherville

### Le Bonheur en Soi

Je crois que le Bonheur découle d'une attitude envers la vie et qu'on doit le cultiver pour toujours le porter en Soi! Voici quelques moyens simples pour récolter du Bonheur tous les jours :  
Bénir, bénir, bénir tout ce qui nous entoure. Ouvrir notre cœur

Nourrir notre enfant intérieur  
Harmoniser nos chakras  
Élever nos vibrations le plus souvent possible  
Unir notre voix à celles qui prient pour la Terre  
Remercier, remercier, remercier pour vivre en Gratitude

Embrasser la Vie  
Naître chaque jour

Sourire à notre voisin  
Ouvrir les yeux le matin et en être heureux  
Illuminer toute situation d'Amour inconditionnel





## Prière pour blessures transgénérationnelles

Proposée par Claudette Perreault

### PRIÈRE DE LIBÉRATION, DE PURIFICATION ET DE TRANSMUTATION DES MÉMOIRES ANCESTRALES



J'invoque ici et maintenant tous mes Ancêtres de ma Lignée paternelle.  
J'invoque ici et maintenant tous mes Ancêtres de ma Lignée maternelle.  
J'invoque ici et maintenant toutes les mémoires familiales  
transgénérationnelles.

Je vois, je reconnais et j'honore toutes vos expériences passées, vos  
souffrances et vos peines.

Je vois, je reconnais et j'honore toutes vos blessures, peurs, rancœurs et colères.

Je vois, je reconnais et j'honore tout le poids de vos échecs, erreurs, frustrations et désirs non assouvis.

Je vois, je reconnais et j'honore toutes vos expériences de rejet, d'abandon, d'humiliation, d'injustice et de  
trahison qu'elles soient commises ou subies.

Je vois, je reconnais et j'honore tous vos désirs de vengeance, vos sentiments d'impuissance et de haine.

Ancêtres de la Lignée paternelle, Ancêtres de la Lignée maternelle, je vous vois, vous honore et vous aime.

Je vous remercie pour ces Enseignements, pour ces expériences qui ont traversé des millénaires et de  
génération en génération sont parvenues jusqu'à moi.

En ce jour, je décide et choisis de vous libérer de vos mémoires négatives et erronées.

En ce jour, je décide et choisis de me libérer de ces mémoires qui ne m'appartiennent pas.

En ce jour, je décide et choisis de me libérer des blocages, peurs, échecs et répétitions qui impactent ma vie  
et celle de ma descendance.

J'invoque donc tous les Êtres de Lumière pour qu'ils m'assistent dans ce processus de nettoyage et de  
libération.

Je vous demande humblement, votre Divine Intervention pour éliminer et purifier toutes les mémoires lourdes  
qui sont de ma Lignée mais qui ne m'appartiennent pas.

Je vous demande de me libérer des chaînes du passé qui m'ont été transmises mais qui ne servent plus  
mon plus grand bien.

Je vous demande de me permettre de conserver uniquement les liens d'Amour qui me lient à ma Lignée.

Je vous demande d'envoyer votre énergie de Guérison Divine sur toutes ces mémoires pour les transmuter  
en Pure Lumière.

Ici et maintenant, je suis libre de toute entrave et je peux cheminer dans la Lumière, la Paix et la Sérénité.

Ici et maintenant, je peux vivre mes propres expériences et changer de direction.

Ici et maintenant, j'accepte et j'accueille toutes les nouvelles programmations nécessaires à mon évolution.

J'exprime ma profonde Gratitude à mes Ancêtres, qu'ils demeurent dans la Lumière à jamais.

J'exprime ma profonde Gratitude à tous les Êtres de Lumière d'avoir permis la Purification et la  
Transmutation de ces anciennes mémoires et de m'en avoir libérée.

Ainsi soit-il!

# Pensées sur le bonheur

Proposé par Line Landry

## La maison de l'autre

Quand tu entres chez quelqu'un,  
deviens aveugle,  
et quand tu en sors, deviens muet.

Ne cherche pas de défauts  
dans la maison des autres.

Et si tu en vois malgré toi,  
ne le raconte pas à personne.

Le Bonheur vient de l'intérieur, non de l'extérieur,  
car il ne dépend pas de ce que tu possèdes.  
Il dépend de ce que tu es.

## Sème le bonheur

Lorsque tu sèmes le bonheur  
dans le cœur d'une personne,  
Viendra un jour où quelqu'un  
le sèmera dans ton cœur.

Car la vie ne te rend pas ce  
que tu lui offres et ce que tu  
sèmes aujourd'hui, tu le  
récolteras demain.

## Le bonheur

Le bonheur, c'est tout petit.  
Si petit que parfois, on ne le voit pas.  
Alors on cherche, on le cherche partout.  
Il est là dans l'arbre qui chante dans le vent. Dans le regard de l'enfant. Le pain que l'on  
rompt et que l'on partage. La main que l'on tend.  
Le bonheur, c'est tout petit.  
Si petit que parfois, on ne le voit pas.  
Il ne se cache pas, c'est là son secret. Il est là, tout près de nous et parfois en nous.  
Le bonheur c'est tout petit.  
Petit comme nos yeux pleins de lumière et comme nos cœurs pleins d'amour

Mère Teresa

### Attention particulière

Savez-vous que tous les mois, notre belle directrice du comité de l'amour Camille Arsenault, nous fait  
l'honneur de préparer une méditation de groupe en zoom!

Savez-vous que vous êtes invités à vous joindre au groupe pour pouvoir vivre ensemble un bel égrégore et  
ainsi augmenter, pour un instant, l'énergie d'amour de la terre? À toutes les nouvelles lunes, l'occasion vous  
est offerte de donner un gros moment d'amour et de ressourcement en groupe.

Venez nous rejoindre, ça fait du bien 😊