

Revue majulie.com

La Voix de la Conscience

Tome 4, volume 2, août 2021

Entrevue Giorgia Fumanti

**La soprano
au chant
d'une sirène**

Aussi à lire :

Le respect de l'aliment originel

Le culte du Canadien de Montréal

Les masques de la vie

La (les) première relation intime



3 ANS déjà!

Merci

Infiniment!

Plus de 1 000 articles riches en contenu sont disponibles.



Mot de la rédactrice en chef

Julie Leblanc
n.d., animatrice, auteure,
médium multidisciplinaire
www.majulie.ca | 438-794-1965
majulie@live.ca



Bonjour à tous!

D'abord, merci pour votre intérêt! C'est un honneur pour nous tous de vous dévoiler ce magnifique contenu qu'est la conscience sur Terre. Mieux se connaître. On sait tous que la vie ne se résume pas qu'au métro-boulot-dodo. Tout commence là où chacun de nous se trouve. Qu'avez-vous fait aujourd'hui pour vous améliorer, améliorant par le fait même notre sort collectivement?

La réponse est dans la bienveillance. Quand on est bien, ça déborde sur autrui. L'inverse est aussi vrai! La construction. Une fois encore, qu'a-t-on fait aujourd'hui pour s'améliorer? C'est la deuxième pierre de notre fondation. S'améliorer veut dire se simplifier la tâche, comme une jouvence de lumière. Être mieux, être bien! Voilà une magnifique façon de vivre. C'est l'idéal des mondes. La culture du bonheur prend un temps à s'installer. Elle résulte d'un grand nettoyage de tout ce qui a été brouillé par l'ombre, la jalousie et la destruction. La paix est au bout de ce tunnel, et elle se met en place quand on a appris à ramener en équilibre tout ce qui manquait d'amour. J'ai la certitude qu'on peut vivre ça sur Terre. C'est une question de foi.

En attendant, on a innové dans la section « Matière ». Je vous invite sous l'onglet « Accueil » du site Web de la revue. On a

ajouté un volet « Abonnement offert gratuitement ». Inscrivez-y votre courriel, et chaque mois, vous recevrez dans votre boîte le numéro fraîchement paru, avec mes sincères salutations.

Je suis dans la gratitude que vous soyez avec nous aujourd'hui, avec une étoile pour ceux qui sont là depuis un moment. N'hésitez pas à prendre le temps de passer à travers la revue. Un article par jour, pourquoi pas?

Votre intuition vous a conduit à nous. Je vous ouvre la porte pour plonger dans l'univers, avec plus de mille articles accessibles, accumulés ces trois dernières années. Je vous souhaite d'être particulièrement heureux. Je vous aime. Soyez bénis. Namasté!

Julie L.



MISE EN GARDE ET AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Les chroniqueurs et les chroniqueuses sont entièrement responsables de leurs propos, de leurs connaissances ou de leurs opinions. L'éditeur laisse l'être en chacun de nous s'exprimer dans sa spécialité. Évidemment, il approuve le contenu de base et se réserve le droit de filtrer les disharmonies afin de s'assurer que la revue respecte une certaine fréquence vibratoire.

Les droits d'auteur des chroniqueuses/eurs leur sont attribués à 100 % et ils en sont aussi responsables. Veuillez traiter directement avec eux, car nous sommes ici dans une coopération, où tout le monde est responsable de ses choses de façon autonome.

De plus, nous ne pouvons nous porter garants de l'exactitude de ces contenus. Les lecteurs doivent, dans toute la mesure du possible, faire preuve de discernement et procéder à des vérifications avant de prendre des mesures sur la foi de l'information fournie.

PRÉSENTATION

Revuemajulie est un outil de conscience et d'éveil, dont l'objectif est d'aider toute personne à prendre soin de son corps, de sa beauté intérieure, d'élargir ses connaissances en ce qui a trait à l'intangible, afin de créer des ouvertures pour améliorer la condition humaine et divine, ainsi que celle de la planète.

Fondée en avril 2018 par Julie Leblanc, à 38 ans, une femme des Laurentides au Québec, c'est au moyen du Web que cette revue sera diffusée pour l'instant.

Bienvenue sur revuemajulie.com. Prenez le temps de vous asseoir parce qu'il y a beaucoup d'informations et de matières à réflexion.



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la rédactrice en chef, par *Julie Leblanc*. p. 3

Entrevue du mois avec Giorgia Fumanti, par *Julie Leblanc*. p. 6

Conscience

Le Grand Œuvre de la transmutation...(2ème partie), par *Pierre Lessard*. p. 11

Arbres essentiels durant la pandémie, par *Robert Internoscia*. p. 16

Vieillir enrichi de nos expériences, par *André Harvey*. p. 18

L'extraterrestre qui faisait de la radio (2ème partie), par *Jean Casault*. p. 20

Une médium vous répond, par *Julie Leblanc*. p. 23

L'argent, par *Daniel Zekkout*. p. 26

Quelques citations, par *Neale Donald Walsh*. p. 27

Réflexions sur les fêtes nationales, par *Suzanne Déborah Jennings*. p. 29

Et si nous étions plus accompagnées que ce que nous croyons, par *Marion-Catherine Grall* p. 33

Huile essentielle l'Air de Jeanne, par *Donald Doan*. p. 35

Se ressourcer grâce à la nature, par *Julie Leblanc*. p. 36

Les masques de la vie, par *Jean-Paul Simard*. p. 38

Vibrations, magnétisme, matière, énergie, par *Ronald Ménard*. p. 40

L'antidote immortel (1ère partie), par *Praha-ladji Patrick Bernard*. p. 43

Flash vacances, Oracle des douze forces vibratoires, par *Jean-Marie Schneider*. p. 46

Le mois de l'harmonie + horoscope angélique, par *Joane Flansberry*. p. 52

Matière

Le culte du Canadien de Montréal, Invité Yvon Picotte, par *Julie Leblanc*. p. 56

La (les) première relation intime idéale, par *Chantal Brault*. p. 58

La célébration du mariage, par *Me. Paul Germain*. p. 60

La symphonie du grand amour, par *Julie Leblanc*. p. 62

Le respect de l'aliment originel, frais et pur, par *Marie-Lise Pelletier*. p. 64

Bonne lecture, par *Éditions Ariane*. p. 67

Célébrité : Brooke Shield, par *Julie Leblanc*. p. 70

Discipliner le mental, par *Bing Xiang*. p. 72

Savourer cet instant, par *Louis-Michel Martel*. p. 73

Conseil anti-âge, par *Colombe Gauvin*. p. 74

La rébellion : pas toujours utile, par *Julie Leblanc*. p. 77

Astrologie, par *Alexandre Aubry*. p. 79

Gratitude

Galerie d'art, invité du mois *Renée Dion*. p. 82

Remerciements collaborateurs. p. 88

Entrevue avec l'invité(e) du mois

Julie Leblanc
n.d., animatrice, auteure,
médium multidisciplinaire
438 794-1965
www.majulie.ca
majulie@live.ca



GIORGIA FUMANTI

Un jour, peu de temps avant Noël, mes enfants ont donné un concert avec leur chorale dans une église. On a appris qu'il y aurait une invitée vedette qui allait se joindre au spectacle. Nous n'en savions rien, nous étions dans la salle en attendant. Les enfants sont « cutes », mais ça ne chante pas toujours vraiment bien, il faut se le dire. Soudainement, sortie de nulle part, une voix angélique se manifeste avec un son étincelant. Une haute note soutenue, dans les meilleures gammes soprano de ce monde, se fait entendre. Ce fut comme un voile de lumière qui a pris de l'expansion et qui a enveloppé la salle d'une douce résonance sonore des plus cristallines et vibratoires. Un charme renversant pour l'oreille. Bref, sa voix a déclenché l'extase de mes sens. J'ai vécu un très grand moment d'ouverture.

L'image a ensuite accompagné le son quand Giorgia a fait son entrée sur scène en tenant sa note, avec son magnifique appareil de princesse. Tellement magnifique que je me suis retrouvée face à une sublime déesse atlante, avec une énergie vénusienne très pure. Je découvre alors que j'ai une sœur en face de moi. Je capotais de reconnaissance. Un très beau cadeau qui m'était livré sur un plateau de lumière, qui m'arrivait comme ça, parfaitement à point!

Nous avons assisté à une prestation remplie



d'amour. Giorgia aime les enfants, et ça paraît de partout. Elle dégage tellement de rayons pendant sa prestation! Je suis ébahie de ce que je vis, ce que je vois, ce que j'entends, ce à quoi je vibre. J'avais du fun! Je place ce moment de grâce dans mes plus beaux cadeaux spirituels de cette vie.

J'ai pu avoir une photo après le concert. J'ai attendu. Je voulais voir ma sœur et lui parler. Elle est d'une grande gentillesse. J'ajouterais les qualités du cœur : douceur, intégrité, sensibilité magnifique, sagesse, détermination, esprit de communauté et de famille, aisance, présence, prestance, humilité. C'est clair qu'elle est une belle âme.

Ensuite, on a continué nos vies! Le grand moment a sonné. J'ai eu le courage de demander à son gérant si je pouvais la recevoir en entrevue, et deux jours plus tard on enregistrait! C'est ce que je trouve avec les travailleurs de lumière, c'est simple et fluide, la bonne volonté règne, et ça se matérialise facilement. C'est un très bon numéro. Giorgia est sympathique, transparente, et des occasions, j'en multipliais abondamment avec elle et son mari, tellement que c'est un charme de faire affaire avec eux.

Ils m'ont accueillie et nous ont fait une place dans leurs vacances familiales pour réaliser l'entrevue. Madame Fumanti est dans sa chambre d'hôtel à Niagara Falls, et c'est la première fois qu'une de mes invités est assise par terre pendant l'entretien. Elle enlève aussi ses chaussures après quelques chansons. Elle chante pieds nus en déambulant dans l'église.





Je vous présente donc ce mois-ci une grande dame, même si elle ne fait que cinq pieds deux pouces physiquement. Soprano à l'aise dans le pop classique ou le pop opéra, elle touche aussi le crossover quand elle chante en anglais, Giorgia a une voix de sirène qui nous transperce le cœur et nous ouvre le chemin vers des dimensions supérieures. Le Billboard de cette catégorie a déjà mis son nom dans son top des 20 meilleurs vendeurs. En 2010, elle a touché les redevances sur les 1 200 000 copies vendues.

Tant qu'à vous alimenter, on a un scoop. Le prochain album, **Mystic**, le douzième de Giorgia Fumanti, dont la pochette est de toute beauté, sera disponible le 20 août. Il se veut un hommage à son père décédé pendant la pandémie, avec une touche personnelle de liberté et d'ouver-

ture de son grand cœur, pour permettre à l'existence de se rendre et de faire équipe avec l'âme. Voilà ce que j'ai cru comprendre. **Libertango** sera le premier extrait-clip de cet album. Rendez-vous à <https://youtu.be/3EgEonlZHog> pour le visionner.

Giorgia a une âme pure, et ça paraît dans son hygiène de vie. Cette transparence se manifeste lorsqu'elle chante et qu'elle nous fait vibrer devant cette pureté. Sa voix est à la fois douce et puissante. Son cœur est ouvert, elle est bien alignée, elle a des ailes d'ange en énergie, et des racines bien profondes. Elle nous fait vivre le paradis sur Terre. De toute évidence, elle est une travailleuse de lumière, ayant un grand rôle à jouer pour la paix dans le monde. Cela s'est d'ailleurs déjà concrétisé, car elle est ambassadrice de la paix de *l'Universal Peace Foundation* en lien avec les Nations Unies. Elle a reçu plusieurs distinctions, mais ça ne l'ébranle pas.



Le secret de Madame Fumanti réside dans l'équilibre. Elle est sage dans ses choix. Elle s'occupe de tous ses plans en même temps. Elle médite, fait du yoga, récite des mantras. On a appris ça dans l'entrevue, je ne le savais pas. Elle s'assume spirituellement et a pris l'initiative d'en parler. Elle a compris que la connexion à son espace sacré est capitale, parce qu'être qui on est nous permet de mieux se réaliser et s'accomplir. Elle en est l'exemple, elle vit son rêve sur Terre. Elle est! On a bien des points en commun en tout cas.

Une femme brillante, vraie, très inspirante! C'est un immense plaisir de vous la présenter.

Version intégrale de l'entrevue: <https://youtu.be/M9Z6PsijTVA>

Version résumée de l'entrevue : <https://youtu.be/DrQntrX2bTc>

Visitez le site internet de Giorgia : www.giorgiafumanti.com

Libertango sur Spotfy: <https://backl.ink/146985435>

En terminant, je touche à la partie visuelle avec ses photos. J'ai eu beaucoup de difficulté à choisir la photo de la page couverture, et de trouver la manière de la représenter à sa juste valeur. Un gros merci à son époux qui s'est occupé de leurs quatre enfants en bas âge pendant qu'elle s'entretenait avec nous.

Soyez heureux et bénis.

Namasté.

Julie L.





Conscience



LE GRAND OEUVRE DE TRANSMUTATION : LA TRANSFORMATION DE LA VIE TERRESTRE (2ème partie)

L'absence de compréhension – le manque de conscience – de ce qui assure l'équilibre et l'harmonie ferait en sorte que la dégénérescence serait accélérée. Il est fondamental de saisir que la transformation actuelle touche le cœur même de la cellule. La membrane cellulaire et celle du noyau de la cellule sont le véritable cerveau de l'humain, et ces membranes sont en transformation majeure. Par le passé, les humains ont identifié l'encéphale comme le siège de l'intelligence, de la mémoire et des communications entre les neurones. Puis, des humains inspirés ont découvert la structure génétique, faisant ainsi en sorte que l'intelligence et la mémoire se situent alors partout dans le corps humain. Voilà une avancée extraordinaire.

Faisons un pas de plus pour transmettre qu'il y a deux membranes importantes : celle qui entoure la cellule et celle qui entoure le noyau de la cellule. La mutation actuelle chez l'humain signifie qu'il y a une transformation de chacune de ces deux membranes, identifiées aux fonctions du cerveau, par la nature des

échanges d'informations qui s'y opèrent, de même qu'une transformation de la structure génétique.

Les changements de l'ADN se produisent parallèlement à la transformation des chakras. C'est ainsi que les sept chakras généralement reconnus transforment leur structure et, bien sûr, leur fréquence, et que d'autres chakras encore voilés émergent. La vitalité des chakras est intimement reliée à la vitalité des glandes. En retour, la vie, la fréquence, le rythme des glandes sont directement associés à la vitalité de tous les tissus qu'elles influencent directement et indirectement. Les différents changements du corps physique sont donc liés aux transformations des membranes de la cellule et de son noyau, aux modifications des chakras et aux transmutations des glandes qui leur sont associées. Vous concevrez alors que les organes se transforment avec les tissus osseux, les tissus musculaires et les tissus sanguins. Bien que seuls les tissus principaux soient ici nommés, tous les tissus se transformeront. C'est pourquoi vous êtes

invités à envisager une totale mutation de l'être humain, un changement structurel, morphologique et biologique total (de façon progressive).

Vous savez que tout au long d'un cycle de 26 millénaires, l'être humain évolue et vit des changements. Ces changements sont très progressifs. Toutefois, lors de la bascule d'un cycle à un autre, les changements deviennent plus importants. Ils le seront plus encore s'ils sont associés à un véritable éveil de la conscience favorisant une compréhension et une sensation de nouvelles facultés permettant d'émerger de l'illusoire prison du corps physique et de voyager dans l'univers multidimensionnel. Non seulement cette conscience sera-t-elle plus grande, et surtout ces voyages seront-ils de plus en plus nombreux, mais grâce aux facultés éveillées des humains, la transformation physique sera même accélérée par rapport à un précédent cycle.



En résumé, cela signifie que sur le plan énergétique, l'être se transforme. Que ses corps émotionnel, mental et même causal se transformeront aussi. Nous nous dirigeons donc peu à peu vers un Être nouveau. La mutation des corps subtils ainsi que celle de leur structure énergétique multidimensionnelle s'effectuent très rapidement à l'heure actuelle. De ce fait, elles affectent la transformation du corps physique ainsi que les plans émotionnel et mental. Tout cela fait émerger chez l'humain de nouvelles facultés spiri-

tuelles.

Cependant, ces mutations sont vécues plus difficilement à cause des conditions de vie que les hommes ont créées dans la phase précédente, générant des altérations dans la nature, dans les structures sociales et dans les conditions de vie. Toutes ces altérations ont des répercussions sur l'humain, sur son système nerveux central et périphérique, son système digestif, ainsi que son système de reproduction, qui vivent inévitablement par ces conditions un stress de dégénérescence.

Naturellement, l'humain qui choisit de s'harmoniser et de s'équilibrer et d'élever sa fréquence vivra avec moins de soubresauts les phases du changement vibratoire de la planète et évitera ainsi le stress d'être trop touché par les secousses de ces grands changements. Celui qui refuse non seulement le changement global mais aussi sa nature, son essence ou même le sens de la vie est actuellement plus en difficulté encore à défaut d'avoir ouvert sa conscience. Il vit en contraction et pourtant tous les mécanismes de transformation sont opérants, sauf sa disponibilité, sa présence et sa volonté de changement, ce qui fait qu'il est provoqué, bousculé. Imaginez un humain flottant dans une rivière à faible débit et qui voit tout à coup ce dernier s'élever de façon très importante. Celui qui aura développé ses facultés pour la nage et l'apnée pourra alors,

vivre le changement avec moins de difficultés. Cela ne signifie pas qu'il ne sera pas emporté, qu'il n'y aura pas, dans la frénésie du mouvement, quelques secousses. Toutefois, celui qui résistera sera aussi emporté, mais sa résistance fera en sorte que la force des secousses sera beaucoup plus élevée.

Votre santé est associée à votre capacité à maintenir un équilibre pendant la période de changement. Après la mutation, vous serez sans doute de vieux sages encore sur Terre ou dans l'au-delà à observer les derniers balbutiements de tout cela. L'important pour vous, c'est donc l'équilibre pendant la phase mutationnelle. Cet équilibre sera favorisé par l'absorption des nouvelles particules et par l'utilisation des nouvelles facultés en émergence.

Parallèlement, le changement de cycle correspond aussi à des changements pour les différentes formes de vie de la faune et la flore, ainsi que pour le monde minéral. Ces changements toucheront sûrement la matrice même de l'atmosphère, car de nouvelles énergies la pénètrent. Tout comme les mutations chez

l'humain sont davantage créées par le changement de cycle que par le mode de vie de l'humain, les grandes transformations de l'atmosphère sont aussi créées davantage par ce changement dans le cycle – et donc des fréquences dans le rythme vibratoire de la matrice.

Il n'en demeure pas moins que les humains, dans leurs manipulations de l'atome de même que des ondes, ont favorisé des brèches dans l'atmosphère terrestre. S'ils ont pu faire de telles brèches, c'est que l'atmosphère était aussi dans une propension importante à se transformer. C'est donc dire qu'un ensemble de nouvelles particules pénètrent l'atmosphère, le sol et les eaux de la planète. Par ailleurs, de l'intérieur de la Terre, des particules sont aussi libérées – héritage d'humanités antérieures. Ces nouvelles particules constituent une véritable source de nourriture en provenance du cosmos et de l'intérieur de la Terre pour favoriser chez l'humain plus d'équilibre et d'harmonie dans ses transmutations physique, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituelle. Toutes ces nouvelles particules favoriseront votre mutation et votre régénération cellulaire.



Au fond, la majorité des humains ressentent qu'une importante transformation est en cours. Non seulement ils la ressentent, mais ils la souhaitent. Ils la souhaitent parce qu'ils ne sont pas heureux, parce qu'ils ne sont pas en bonne santé, parce qu'ils ont l'impression que quelque chose leur échappe et que maintenir la vie sur Terre comme elle est ou dans la direction où elle semble aller n'a pas de sens. Une multitude d'êtres humains vivent une forme de conscience paradoxale mêlant espoir et désespoir. En soi, les humains sentent que cela ne peut plus durer ainsi. Un nouveau monde avec de nouvelles structures doit être créé. Bien que certains soient attachés à l'ancien monde, presque tous voient bien que les systèmes en place ne sont plus fonctionnels. À l'évidence, le système monétaire mondial ne tient plus la route. Vous savez aussi que les différents systèmes éducationnels qui vont d'une réforme temporaire à une autre ne gèrent que des problèmes superficiels. Vous êtes également conscients que les systèmes de santé de partout dans le monde ne conviennent plus. Qu'ils soient réfractaires à une forme de médecine ou à une autre, les humains savent généralement que les conceptions de la médecine sont appelées à se transformer.

La nouvelle conscience est un véritable courant d'énergie qui éveille sur son passage. Cela ne signifie pas que tous les humains de la Terre sont ouverts et vibrent d'une conscience élargie et expansive. Ne confondez pas vos inten-

tions et votre détermination avec la pensée magique d'une réalisation instantanée. Une nouvelle conscience planétaire parce que la majorité des humains ont l'impression ou la sensation que tout est à changer ; ainsi, à l'heure actuelle, plusieurs entreprennent une véritable quête de sens.

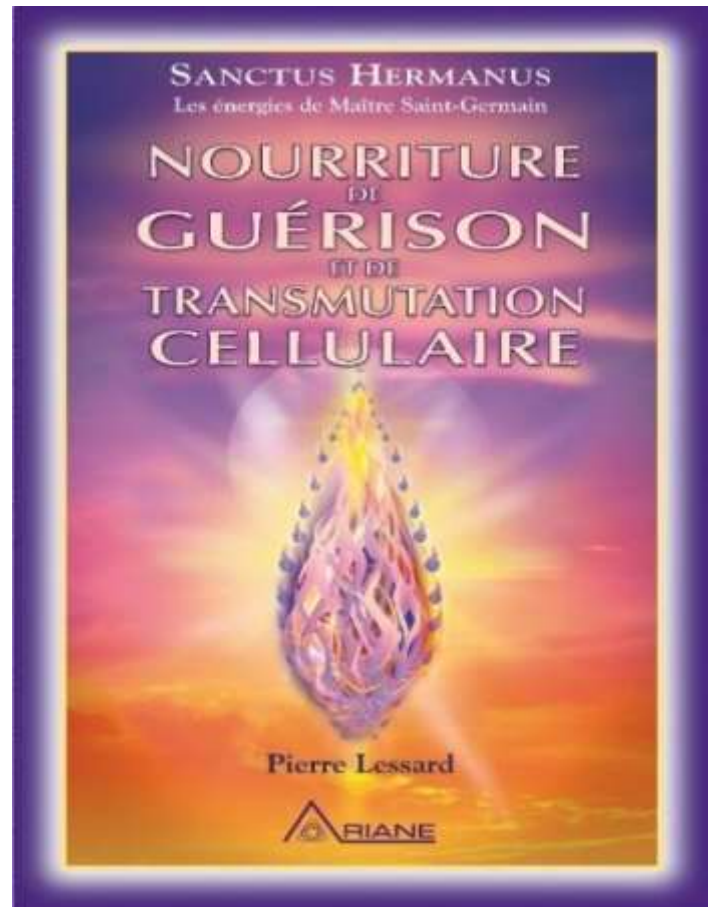
Certains sont très conscients de la transformation, mais ils l'interprètent comme une éventuelle bascule du monde et de la vie qui se ferait en quelques jours. En soi, ils ont une vision totalement opposée à celle du clan des sceptiques. Leur vision comportait la croyance d'une transmutation planétaire totale et instantanée, certains prédisant la fin du monde et d'autres la transition d'un grand nombre de Terriens vers une autre planète, voire une autre dimension. À chacun ses interprétations et ses visions.



Si le rythme vibratoire planétaire en fut influencé à la hausse, tout n'a tout de même pas changé en une nuit, car les énergies étaient déjà en mouvement depuis un certain temps. Ainsi, le changement s'est accentué et les transformations sur les corps physiques et subtils, de même que sur la psyché humaine que vous ressentez fortement, et dont nous ferons état dans ce volume, en sont une preuve évidente. Cette grande mutation est en soi le Grand Œuvre de l'humanité, et ce dernier sera beaucoup plus fascinant si tous y participent. L'individu qui contribue consciemment au changement individuel et global le vivra beaucoup plus harmonieusement. Ainsi, les communautés ou les collectivités qui s'engageront à fond vivront ce changement plus en douceur, plus rapidement, plus harmonieusement, d'une manière plus équilibrée et dans l'euphorie du renou-

veau.

Tiré du livre : *Nourriture de Guérison et transmutation cellulaire*, éditions Ariane.





ARBRES ESSENTIELS DURANT LA PANDÉMIE

Les feuilles sont sorties, alors parlons d'arbres. Les cinq arbres utiles et quelques-uns dont je n'ai jamais parlé auparavant. Les plus utiles sont : le pin, l'épinette, le sapin, le bouleau et la pruche. Les autres que j'aimerais vous présenter sont le lilas, le bambou, le châtaignier et le marronnier. Bien sûr, tous les arbres ont une utilité sur le plan énergétique, mais en pandémie et avec tous les problèmes associés à celle-ci, ces arbres sont plus pertinents à mon humble avis.

Débutons par **le pin**. Sa dryade est énorme, au moins quatre mètres; tous les autres mesurent un mètre et demi. Avec la pandémie, nos chakras ont essuyé toute une surcharge. Les chakras les plus affectés sont la gorge et le plexus. Lorsqu'ils tournent à l'envers, tout va mal. Le chakra de la gorge à l'envers provoque l'impatience; on cherche ses mots et la frustration devient rapidement colère et d'autres émotions négatives qui nous affaiblissent. Le plexus à l'envers nous isole et rend nos relations difficiles, la morosité s'ensuit.

Le merveilleux pin règle tout cela. Vous n'avez qu'à demander à sa dryade de réparer vos chakras et en plus, il nous aide à élaborer nos plans d'avenir. La dryade

du pin aime passer les âmes errantes dans la lumière. Alors, si vous êtes un passeur d'âmes, il est l'outil parfait pour vous aider.

Comment savoir qu'un chakra tourne à l'envers?

Couronne : impossible de connecter avec ses guides, idées suicidaires, sentiment d'être abandonné, votre pendule ne fonctionne plus.

Troisième œil : intuition fautive, visualisation difficile, vision brouillée.

Gorge : comportement ou langage abusifs, plus difficile de transmettre ses sentiments, idées, etc., cherche ses mots, langage de plus en plus négatif.

Cœur : centré sur soi-même, incapable d'exprimer son amour, engagement difficile.

Plexus : angoisses, névroses, bipolaire, gêne excessive, introversion, procrastination.

Hara ou sacré : possessif, contrôlant, contacts difficiles.

Base : préoccupations constantes, fatigue accrue, fébrile, souvent dans la lune, sentiment de ne pas être à sa place dans l'univers.

L'épinette, quel ami loyal. Cette dryade devient rapidement une *chum!* Vous pouvez vous confier, lui parler, chialer, elle ne cesse de transformer le négatif en positif. En plus de boucher les trous dans votre aura qui vous affaiblissent en laissant votre énergie vitale s'échapper. Vous n'avez qu'à lui demander de boucher les trous dans votre aura, même si vous ne savez pas où ils sont. Prenez le temps de vous reposer quelques minutes pour amorcer votre récupération. C'est presque magique.

Le sapin est l'ami des enfants et de notre enfant intérieur. Il vient chercher au plus profond de soi l'enfant qui dort là. Notre enfant depuis Covid est plutôt renfermé et de plus en plus de gens se laissent tenter par la boisson et les drogues pour l'activer; ils n'ont pas de plaisir à moins d'être *chauds* ou *high*. Ce n'est pas comme cela que nous allons nous élever jusqu'à la cinquième dimension. Tout cela pour vous dire que le sapin fait la même chose, plus lentement j'en conviens, mais tellement plus sainement. N'oubliez pas que l'huile essentielle de sapin fait la même chose.

Le bouleau est l'arbre des communications. Avec le confinement, nos interactions deviennent plus tendues. Le bouleau agit directement sur l'estomac d'où plusieurs émotions émanent. Cette dryade merveilleuse vous aide à respirer par le nez et ne pas dire des bêtises que vous pourriez regretter plus tard. Le plus beau dans tout cela : il ne vous garde pas muet, mais vous aide à trouver les bons mots pour vous exprimer sans dommages collatéraux. Si vous prenez le

temps de vous asseoir près de lui, il stimule l'écriture, un bouquin, votre journal intime, etc. Pour cette raison, il adore les ados qui vivent des hauts et des bas émotifs continuellement.

La **pruche**, un guerrier de lumière celle-là. La pruche empêche les archontes de vous envahir. Son essence arrache les êtres du bas astral de votre aura et les neutralise sur le champ. Vous pouvez mettre son huile essentielle, dans l'auto par exemple comme protection une fois par semaine, ça suffit habituellement. Dans la maison, placez-en sur les cadres de portes des sorties et entrées. Sur vos clients, elle enlève les orifices par où les entités du bas astral s'accrochent à eux.

Le surprenant **lilas**, lorsqu'il est en fleur, emmagasine la joie qui l'entoure et vous la remet lorsque nécessaire après sa floraison. Le lilas est un baume pour les cœurs brisés. Il incite les grands-parents à être généreux.

Le **bambou** vous transmet sa volonté de vivre et de croître. Le seul arbre qui partage son optimisme pour la vie avec nous. Il nous aide dans l'art du tarot et de l'introspection.

Le **châtaigner** nous offre la générosité et, en plus, protège des âmes errantes, fantômes et poltergeists.

Le **marronnier** est un porte-bonheur puissant. Rend fier de soi.





André Harvey

Auteur, conférencier, compositeur, interprète
andreharvey@videotron.ca,
www.andreharvey.info | 418-575-7943.

VIEILLIR ENRICHI DE NOS EXPÉRIENCES

Sur mon dernier livre/cd de chansons intitulé **MATURITÉ**, se retrouve la chanson thème intitulée *La maturité*. Elle se veut être une ode à la sagesse que l'on a su développer durant les années et une incitation à en profiter au lieu de la subir. On y retrouve entre autres ce couplet :

La maturité, c'est cesser de pleurer

Comme des Madeleine

La jeunesse perdue

Nos corps un peu tordus

Par nos excès de haine

La période dite de vieillesse peut se vivre de différentes façons. Selon le tempérament de celui ou de celle qui la vit, elle peut provoquer de nombreuses réactions. La plus répandue, la plus facile aussi, consiste en un repli sur soi nourri abondamment par la non-acceptation des effets irréversibles du temps. On retrouve alors dans ce groupe les malheureuses victimes éplorées que nous rencontrons sur notre route. Tout en pleurnichant, elles reprochent constamment à leur corps de ne plus vouloir suivre la parade. « La vie est injuste ! Rien ne sera plus comme avant. Vaut mieux mourir que de vieillir comme ça ! », scandent-elles alors désespérément à qui veut les entendre.

Ces victimes inconsolables de la vie sont en général des personnes qui n'ont jamais cherché vraiment à se connaître, encore moins à s'accepter comme elles sont. Qu'on se le dise, l'acceptation de soi n'est pas vraiment leur tasse de thé... Cette attitude d'impuissance devant l'inexorable passage du temps explique d'ailleurs très bien leur déroute à l'apparition de la moindre ride sur leur visage. N'ayant rien d'autre que l'apparence physique sur quoi s'appuyer, elles se retrouvent rapidement dans une impasse, pleurant sur leur sort à la moindre occasion, « comme des Madeleine », et se fermant lentement à toute perspective de bonheur.

Heureusement, il existe aussi un autre groupe, celui des gens conscients, passionnés et positifs. Pour eux, il en est tout autrement. En effet, l'acceptation des traces de l'âge sur leur corps deviendra la principale clef de leur nouvelle vie. La personne réellement mature peut, certes, constater chaque matin en passant devant la glace un peu de sa jeunesse perdue, sentir que son corps n'obéit plus comme avant à sa volonté, sauf que, maintenant, elle l'accepte totalement et sans en faire tout un plat. Avec un peu d'imagination et beaucoup d'humour, elle y trouvera même à la longue une cer-

taine beauté. Elle ne met rien non plus sur le dos de la vie, car elle sait que les effets du temps ont juste été causés par les émotions qu'elle n'a pas su gérer, comme la haine, le ressentiment, le jugement, la jalousie, l'envie, la peur, etc.

Je crois que si une personne savait gérer ses émotions à la perfection, elle détendrait peut-être le secret de la jeunesse éternelle et deviendrait millionnaire en peu de temps. Mais de tels êtres existent-ils vraiment ? Je ne le crois pas, même si plusieurs le prétendent, ou tentent de se le faire croire... On peut, certes, s'approcher de cet idéal avec l'âge et l'expérience, mais la nature humaine étant ce qu'elle est, il est, hélas, trop tard pour enrayer les dégâts déjà causés et faire demi-tour.

Comme nous sommes toujours en terrain d'expérimentation sur cette bonne vieille terre, notre corps n'a d'autre choix – et c'est son travail de le faire – que de subir les assauts de nos émotions, surtout celles dites négatives. Sachant cela, l'être conscient considérera le processus de vieillissement comme tout à fait normal. La deuxième partie de la vie pourra alors se transformer en une aventure extraordinaire au cours de laquelle il cessera de se battre contre le temps et s'en fera plutôt un ami.

Ce n'est que lorsqu'on aura vécu à fond toutes nos expériences de vie qu'on pourra enfin en profiter et en partager les bienfaits avec autrui en toute quiétude.

Ce partage demande par contre beaucoup de disponibilité et, surtout, un réservoir infini d'amour. En effet, la maturité est le nid dans lequel peut grandir l'amour le plus important qui soit, l'amour de soi, et ensuite, celui des autres. Ce n'est que lorsqu'on se sera aimé suffisamment que nos effluves amoureux pourront émaner à profusion.

N'est-ce pas le but de toute une vie, s'aimer inconditionnellement, puis aimer les autres pour ce qu'ils sont et non pour ce qu'ils peuvent nous apporter ? À ce stade de notre cheminement, la vie peut devenir vraiment un grand jeu, un jeu où



l'on s'amuse – ce qui est bien différent du jeu où l'on n'a plus de plaisir. Chez l'être mature, cet amour de la vie est au centre de tous ses actes. Il en est imprégné jusque dans la moelle de ses os. Tout ce qu'il a à faire alors, c'est de suivre

la vague, de se laisser porter par les vents dominants, comme le font les voiliers. N'est-ce pas ce que nous recherchons tous dans le fond : cesser de faire semblant d'être ce que l'on n'est pas et faire uniquement ce qu'on aime ? En d'autres mots, se contenter enfin d'ÊTRE... la somme de nos bons coups, comme celle de nos erreurs du passé, dont on aura sagement su profiter au maximum...

André Harvey



L'EXTRATERRESTRE QUI FAISAIT DE LA RADIO (2ème partie)

Je ne veux y mettre aucune autocensure, aucun filtre et certes pas d'eau dans mon rouge, parce que moi j'ai le vin jaseur, ça me fait dire ce qu'autrement j'évite de livrer ! En réalité, je vais vous raconter l'endroit et l'envers d'un décor *space out* dans lequel j'ai évolué alors que très jeune déjà, il était évident que j'allais être un drôle de phénomène.

Ce sont des événements impossibles qui se sont déroulés dans mon environnement alors que j'étais conscient, éveillé, parfois même avec des témoins ou des preuves physiques à l'appui, mais je ne pense pas que vous allez croire tout ce que je vais vous raconter. J'aimerais le penser, mais je sais à quel point certains aspects de ces événements sont tout simplement impossibles à ingérer, car ils imposent de ce fait l'existence d'un autre univers et c'est beaucoup demander.

J'aurai 70 ans quand ce bouquin va paraître. C'est vieux, en tout cas, ça commence à l'être, on ne va pas se raconter des histoires, en minaudant « non non non, c'est encore jeune », non ça ne l'est pas ! Alors, j'espère que le dit lecteur assis devant papi va se rendre jusqu'à la fin, parce que son côté rationnel va se

faire brasser jusqu'aux petites heures du matin. Je suis né pour ça !

J'ai parlé du ton de la confidence parce qu'il y a des trucs dans ce livre dont je n'ai jamais vraiment parlé avec autant d'ouverture, et je le fais maintenant, parce que si j'accepte d'être jugé, et je le serai, que ce soit au moins sur ce qui est vrai et authentique, sans aucune supputation possible et surtout dans le contexte. En d'autres termes, je ne vends pas cette maison avec du *home staging* pour vous séduire et vous éviter de voir la vraie personnalité de ceux qui y vivent. Pas de ça ici. Ce sera ma maison, telle qu'elle est tous les jours, avec mes vieux meubles et son allure, comme c'est depuis des décennies, donc pas de fioritures, pas d'effets de toges, pas de grandes envolées, pas cette fois, et pas d'agent immobilier. C'est sur ce ton-là, avec l'haleine chargée de cet excellent pinard, que j'écris ce bouquin.

Pourquoi ? Parce que c'est complètement en-dehors du cadre de la normalité telle que déterminée par les gens en général, les gens de la presse et les gens de science qui pourraient être tentés de me lire. Personnellement, si j'étais l'autre

gars assis dans le lounge qui écoute le vieux avec en sourdine Diana Krall qui pousse *The Look of Love*, je me balance-rais la tête, un doigt sur le menton en me demandant sérieusement s'il a toute la sienne, s'il l'a toujours eue et comment diable des trucs aussi débiles peuvent arriver à du monde normal, dans le monde normal dans lequel on vit depuis toujours. Probablement que je finirais par me retirer poliment, en lui laissant la facture, le laissant délirer sur ses histoires avec...des extraterrestres. Franchement, je me dirais : ce gars-là est une zone sinistrée !

Je suis très conscient du choix que le lecteur devra faire. Croire ou ne pas croire. J'en suis conscient parce que toute ma vie, j'ai vécu ce dilemme face au sens à donner à mes propres expériences, car si tous mes sens ont capté le déroulement de chacune d'entre elles, on ne m'a jamais remis de motifs ou d'objectifs précis pour « l'après. »

Les contactés : pas sûr pas sûr !

Je ne suis pas Georges Adamski(1). Pas du tout, je ne suis pas non plus Howard Menger moi, à tu et à toi avec de grands blonds vénusiens, style Lucius Malfoy (2) qui viennent me voir dans mon garage. Ah non, ça c'est Arthur Matthews et je ne suis pas Whitley Strieber et certes pas Raël non plus, le frangin de Jésus avec son ovni en bois rond au Canada qui fait des rencontres douteuses dans des volcans éteints pour emporter le contrat de bâtir une ambassade pour *Aliens*. Tous ces gens portent le même titre ufologique depuis les années 50 ; ce sont des *contactés* par opposition à ceux qui di-


sent avoir été enlevés, soit les fameuses *Rencontres Rapprochées du 4ème type*, et qui vont souvent se décrire comme des victimes, appuyés en cela par le chercheur Budd Hopkins qui fut toujours convaincu que nous étions en danger dans cette histoire, à l'inverse du Docteur John Mack qui voyait dans ce phénomène une sorte d'*intervention* (3) comme on le dit en médecine, auprès d'une humanité souffrante.

Qu'importe, je n'ai pas eu l'honneur d'être présenté officiellement à ces Frères de l'Espace, comme ils sont appelés très souvent, ou ces Envahisseurs, selon l'école de contactés ; moi, je n'ai eu aucune rencontre du genre. Et en tant qu'ufologue, enquêteur, chercheur, je me permets d'afficher un scepticisme résilient face à plusieurs, pas tous, de ces contactés parce que j'ai des yeux, des oreilles, un pif et du jugement, et ces gens-là sont les seuls à avoir retiré une tonne d'argent après s'être avancés. Ce n'est pas négligeable comme indice. Des livres vendus par millions ou à la rigueur par centaines de milliers, ce qui au pas-

(1) George Adamski est né en Prusse en 1891. Il a émigré aux États-Unis par la suite et va s'éteindre en 1965 dans le Maryland. Il prétend être non pas un enlevé mais un contacté par des extraterrestres en novembre 1952 ; un *Vénusien*, du nom d'*Orthon*, près de Desert Center en Californie. Il écrira plusieurs livres : *Flying Saucers Have Landed* (co-écrit avec Desmond Leslie) en 1953 (Les soucoupes volantes ont atterri, 1954), *Inside the Space Ships* en 1955 (À l'intérieur des vaisseaux de l'espace, 1979) et *Flying Saucers Farewell* en 1961 (L'Adieu aux soucoupes, 1985).

(2)L'un des méchants s'opposant à Harry Potter.

(3) Pris dans le sens anglophone du terme : un acte destiné à empêcher la détérioration d'une crise en marche.



sage est loin d'être mon cas n'ayant évidemment pas la cape rouge et les colants bleus du « contacté typique ». Il y en a trop de ceux-là, et simultanément pas assez, et après une analyse très rigoureuse, je trouve le mode de contact avec des extraterrestres, auquel ils font référence, tellement humain, tellement de chez nous, mais aussi tellement cinéma, roman, que pour être très franc, ça sent l'arnaque à plein nez. Je ne me fais aucune illusion, certains diront exactement la même chose sur mes expériences, sauf que moi je sais qu'elles sont vraies.

Mais je n'ai pas le droit de prétendre que les leurs sont des arnaques parce qu'en agissant de la sorte, je donne du mou aux sceptiques imbuvables qui l'affirment depuis toujours et font de l'amalgame en pleine démesure comme d'hab. Dans les faits, je reste toutefois très prudent. Je n'ai rencontré en personne aucun d'entre eux, sauf Arthur Matthews qui évidemment, étant du Lac Beauport à Québec, était accessible pour moi.

Je n'ai pas été impressionné une seconde, ma résonance était à zéro, aucune émotion ne se dégageait de cet homme qui a longtemps prétendu que Nicolas Tesla lui-même était allé vivre chez lui et qu'un énorme vaisseau s'était posé dans sa cour. Ce n'est pas l'invraisemblance à priori de tout cela qui m'indispose, mais ce qu'il dégageait en le racontant.

Quand on lui parle, quand on lit son bouquin *The Wall of Light*, il s'en dégage une formidable fragrance baptiste évangéliste que je connais fort bien (4). Sa sœur était

Révérende, pour tout vous dire, et les voisins de Matthews que j'ai connus m'ont tous dit la même chose : il était connu au Lac Beauport pour ses écrits meurtriers dans un journal local contre la cigarette d'une part, mais sur un ton religieux quasi extrémiste. Le gars était un fanatique qui aurait fait un excellent Shaw Moore (5)!

Je l'ai revu en 1981 lors d'une rencontre avec des officiels de l'Institut de Métaphysique Appliquée et une fois encore, c'était sa religiosité fanatique qui ressortait et sur laquelle il surfait avec en bonus des expériences dites extraterrestres. Cela dit, il était aussi connu pour de mystérieuses expériences sur l'électricité à distance, ce qui ne prouve rien, mais démontre qu'il y a une certaine corrélation avec Tesla.

Suite au prochain numéro.

(4) Il y avait plusieurs d'entre eux impliqués dans le mouvement I*AM que j'ai fréquenté de 1978 à 1982.

(5) Le révérend de la petite ville de Beaumont du film culte des années 80 : *Footlose*,

Une médium vous répond

Julie Leblanc
n.d, animatrice, auteure,
médium multidisciplinaire
www.majulie.ca | 438-794-1965
majulie@live.ca



Cette chronique est ouverte au public. Vous n'avez qu'à envoyer votre question à l'adresse courriel indiquée sur la bannière ci-haut. Il est possible qu'elle soit sélectionnée pour une prochaine édition.

Samuel T : Bonjour! Pouvez-vous me dire les prédictions de mon futur dans le domaine amoureux? Et j'aimerais savoir à quel âge je vais mourir?

Permettez-moi de commencer par la deuxième question. Vous avez trois charges à votre plan de vie, qui seront des indicateurs de choix et qui exerceront une influence sur la direction de votre destinée. Votre mort n'a pas un index précis, bien que des possibilités de sortie. Selon les étapes d'évolution de votre conscience, celles-ci pourront vous conduire, telles les maillons d'une chaîne, vers le haut grâce à plus de légèreté. À ce stade, les couleurs que l'on porte en énergie sont flamboyantes et très lumineuses, au gré de votre progression.

Je vois un ajustement important à vos 45 ans en raison d'un non-pardon en lien avec le père, qui crée un immense blocage dans vos énergies, et ça ne passera plus à ce moment-là. Ce sera dur pour le cœur, et vous en avez pour deux ans à bien remonter la pente. Beaucoup de choses passeront au cours de cette période.

On me dit de ne pas trop vous en dévoiler sur le sujet en ce moment. Il y a une maladie mentale provenant de la mère qui est de travers, fixée sur votre tête. Votre sens de la mort est teinté par des voiles et filtres d'illusions qui sont noirs, et dont je n'aurais pas le goût de m'approcher. Cependant, je peux être à côté et déconstruire ces panneaux noirs pour y ramener la lumière, mais je ne peux en faire plus que le quart. Vous n'êtes pas prêt ni avez, à ce jour, la maturité nécessaire pour révolutionner cette section de votre âme.

Je vous invite à cheminer sur le sujet avec Maître St-Germain.

Côté cœur, votre vert de cœur est olive, teinté de rouge. Tout ceci est écrasé et sans aération. Vous n'êtes pas dans de bonnes dispositions pour attirer la bonne personne pour vous, parce que vous n'êtes pas encore une bonne personne pour vous. C'est un rayon éclair qui vient ouvrir le cœur, pour vous aider à vous mettre à jour en ce qui a trait aux sentiments afin d'exprimer qui vous êtes. Le chakra du cœur doit retourner à son rayon vert émeraude. C'est à ce stade qu'on s'épanouit et qu'on vibre à qui l'on est vraiment.

Votre âme a choisi un retour limpide, pour la libération de la souffrance située dans le cœur, au corps mental (surtout

quelques restants militaires), enlever l'implant au troisième œil, et enfin retrouver la famille d'âmes des bleus indigo qui vous attendent en vue de votre prochain pas d'évolution. Il y en a dans les yeux qui ne voient pas, le foie est malade, la pituitaire est mal alignée pour l'alimentation avec votre source, votre foi est abîmée par de la tristesse, et votre intuition ne fonctionne que lorsque vous êtes sur votre bleu cobalt.

Profitez-en pour être le « Je suis autonome » et bien avec vous-même dans votre moment présent. Avec ces observations, vous avez suffisamment d'éléments pour plancher sur votre recette de vie améliorée et non enlisée dans des coutumes proches de la paresse, ce qui ne favorise pas optimalement le développement de vos dons.

Soyez béni.

Sonia G : Je ne sais pas si Gaston G est passé dans la lumière. Il est décédé il y a trois semaines, et je ne sens pas de contact établi avec lui. Merci.

Non pas encore, vous avez raison. Vous avez de la soumission à soustraire, un vieux karma en lien avec votre mère. Votre problème réside dans le fait que vous avez deux couleurs, le bas est fuchsia-bourgogne et le haut est bleu royal clair. De plus, vous êtes dans un paysage cosmique avec le ciel de l'univers qui vous entoure. Vous n'êtes pas du tout sur Terre. Vous devez vous réconcilier avec votre plan d'incarnation, pour que les leçons de vie arrêtent de vous taper sur la tête à coups de livre orange.



Quand vous vous rapprocherez de votre existence, et que vous serez plus près de la Terre, des petites racines mauves pourront sortir de sous vos pieds, et là, la connexion avec Gaston G pourra commencer à s'établir. Autrement dit, les guides vous installeront un casque d'écoute, et vous parlerez dans un genre de micro. Le contact se fera en audio, car vous n'êtes pas prête à le voir différemment. Vous n'êtes pas prête à voir tout, enfin, ce qui est caractérisé par le refus de l'incarnation dans son cheminement universel, à travers ces mondes. Ce n'est pas plus alléchant quand on fuit la réalité.

Effectuez des exercices d'enracinement avec des racines de lumière (je propose pour ce faire quelques outils, voir la chronique de méditations guidées dans les numéros antérieurs).

Commencez à écouter les gens, à les observer, à vous mettre à l'écoute de vos pensées, vos paroles, votre cœur, votre intuition et votre âme. Retrouvez la paix intérieure, et utilisez la voie du centre pour établir vos communications avec vos pairs. Revenez à l'Humilité, la Gratitude, la Reconnaissance de ce qui en est, à l'amour qui est en vous. Mettez de l'amour partout, acceptez, et la compassion viendra. Tout ce qui tourne en ridicule, logé dans votre ara, pourra se purifier et vous aurez la possibilité de sortir une porte de l'ombre, une vieille chimère

de votre arrière-grand-mère maternelle. Votre corps mental en sera de beaucoup apaisé, et votre gorge s'allégera. Ça sera plus lumineux et fantastique.

Non. Celui avec qui vous voulez communiquer n'est pas dans la lumière encore. Il est pris à la gorge et à l'hémisphère droit. Je vois un blocage important lié à la non-communion avec sa mère, où il s'est entêté. Une vieille trêve de religion à libérer de son livre de vies. C'est vert sale, rouge congestion et noir. Il est pris avec ça. Il a une sœur hindoue qui le connaît bien et qui l'aidera de ses prières. Il est « en charge » comme on dit.

Soyez bénie.

Namasté.





L'ARGENT

C'est une énergie qui permet de faciliter l'existence, mais ce n'est pas la vie. L'existence est un mode de survie où l'argent est une monnaie d'échange. Cela nous permet d'en gagner pour pouvoir assumer ses besoins de subsistance.

L'argent sourit aux êtres humains à partir du moment où leur potentiel de liberté intérieure se met en place dans la matière. Ça bouge également dans la biologie. C'est le partage avec les autres et avec soi-même.

C'est une énergie qui doit circuler et nous devons la canaliser tant physiquement qu'énergétiquement. Découvrez comment la fluidité monétaire peut prendre forme.

https://youtu.be/mlulna_Dgrc





QUELQUES CITATIONS

Cette rubrique rend hommage à l'un des grands canaux de ce monde. Neale Donald Walsh nous transmet dans ses ouvrages l'ultime sagesse de Dieu. Grâce à l'autorisation de son éditeur francophone, Les Éditions Ariane, nous partageons avec vous des passages de « La trilogie complète Conversation avec Dieu, un dialogue hors du commun ».

« Chaque pensée humaine, et chaque action humaine, est fondée soit sur l'amour, soit sur la peur. En réalité, il n'y a pas d'autre motivation, et toutes les autres idées sont des dérivés de ces deux-là. »

« C'est ce que j'ai appelé la pensée racine. C'est une pensée d'amour ou de peur. C'est la pensée derrière la pensée derrière la pensée. C'est la première pensée, la force première. C'est l'énergie brute qui propulse le moteur de l'expérience humaine. »

« Ainsi, au moment où tu promets ton plus grand amour, tu accueilles ta plus grande peur. »

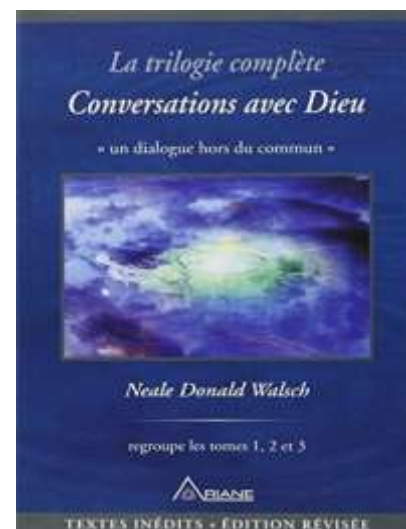
« Ce sont tes parents qui t'ont enseigné que l'amour était conditionnel (tu as souvent éprouvé leurs conditions), et c'est cette expérience que tu fais entrer dans toutes tes relations amoureuses. »

« Tu as oublié ce que c'est que d'être aimé sans condition. Tu ne te rappelles pas l'expérience de l'amour de Dieu. Ainsi, tu essaies d'imaginer à quoi peut bien ressembler l'amour de Dieu, mais selon ta perception de l'amour dans le monde.»

« La peur est l'énergie qui contracte, ferme, arrête, court, cache, entasse et blesse. »

« L'amour est l'énergie qui s'étend, s'ouvre, envoie, reste, révèle, partage et guérit. »

« La peur enveloppe nos corps dans des vêtements, l'amour nous permet de rester nus. La peur retient, l'amour étreint. La peur empoigne, l'amour lâche prise. La peur laisse de la rancœur, l'amour soulage. La peur attaque, l'amour répare.»



« Chaque pensée, parole ou action humaine est fondée sur l'une ou l'autre émotion. Tu n'as aucun choix à cet égard, car il n'y a pas d'autre choix. Mais tu es libre de choisir entre les deux. »

« Lorsque tu choisiras l'action parrainée par l'amour, tu feras plus que survivre, plus que gagner, plus que réussir. Tu feras alors l'expérience glorieuse de qui tu es vraiment et de qui tu peux être. »

« Pour ce faire, tu dois renoncer aux enseignements de tes tuteurs, bien intentionnés mais mal informés, et écouter les enseignements de ceux dont la sagesse vient d'une autre source. »

« Mais le meilleur rappel ne vient pas d'une personne extérieure à toi, mais de la voix qui est en toi. C'est le premier outil dont je me sers, car c'est le plus accessible. »

« C'est la voix qui te dit tout de suite si les mots que tu es en train de lire sont des mots d'amour ou de peur. C'est ce critère qui te permettra de déterminer s'il faut les écouter ou les écarter. »

« Dès l'instant où tu feras l'expérience de toute ta gloire, tu imagineras une gloire encore plus grande à accomplir. Plus tu es, plus tu peux devenir, et plus tu peux devenir, plus tu peux être encore. »

« Le plus grand secret, c'est que la vie n'est pas un processus de découverte, mais de création. »

« Tu ne te découvres pas, tu te crées à nouveau. Par conséquent, ne cherche pas à savoir qui tu es, mais à déterminer qui tu veux être. »

« Pourquoi donc sommes-nous ici ? Pour vous rappeler, et recréer, qui vous êtes. [...] Car, en vérité, à moins de devenir, par ta propre création, qui tu es, tu ne pourras l'être. »

« La vie (comme tu l'appelles) est une occasion pour toi de savoir de façon expérientielle ce que tu sais déjà de façon conceptuelle. Pour cela, tu n'as rien à apprendre. Tu n'as qu'à te rappeler ce que tu sais déjà et à le mettre en pratique. »

« L'âme (ton âme) sait toujours tout ce qu'il faut savoir. Rien ne lui est caché, rien ne lui est inconnu. Mais ça ne lui suffit pas. Elle cherche à en faire l'expérience. »

« Ton âme n'a qu'un désir : changer l'idée la plus élevée qu'elle se fait d'elle-même en sa plus grande expérience. Tant que ce concept ne deviendra pas une expérience, ce ne sera que spéculation. »





RÉFLEXION SUR LES FÊTES NATIONALES

MESSAGE INTIMPEOREL JUSQU'À CE QUE LES HUMAINS VIVENT EN HARMONIE À PARTIR DU MODE DE VIE 5D. VOICI UNE RÉFLEXION SUR LES FÊTES NATIONALES DES PEUPLES.

J'ai été inspirée des propos qui vont suivre le jour de la fête Nationale du Canada. Comme je ne suis pas hypocrite, faire l'éloge d'un pays qui tient en otage les gens qui y vivent, je ne le voulais pas, car je ne le pouvais pas. Je me sentais incapable de dire ce jour-là : « Ah ! Qu'il fait bon vivre au Canada ».

J'aurais aimé écrire un beau texte faisant étalage d'Unité, de Solidarité, d'Amour et de Respect Collectif en parlant de ce beau pays. Cependant, comme je suis à l'écoute de l'inspiration en moi, dans mon cœur dans l'ici et maintenant, ce jour-là et encore aujourd'hui, quand je pense au Canada et ses dirigeants, toutes provinces confondues, je n'avais rien à dire qui s'appuyait sur l'Amour et la Bienveillance. Je n'avais toutefois rien à dire non plus qui s'appuyait sur la colère, le découragement ou autres vibrations de ce genre. Je n'avais simplement rien à dire pour rendre hommage au Canada...

Nostalgie? Détachement? Lâcher-prise?

Peut-être, mais surtout Honnêteté et Intégrité envers moi-même ce jour-là. Je n'avais vraiment pas envie de fêter un Canada 3D bâti sur la servitude humaine.

Œuvrer à transformer son Mode de Vie pour s'ajuster à la cinquième Dimension de Conscience commence par la Loyauté envers soi-même. Alors là, oui, j'ai des choses à dire !

Pour ma part, le jour de notre fête nationale, je ne considérais pas avoir quelque chose à fêter. Le Canada est certes un magnifique « territoire ». Sa Nature est Splendide et Majestueuse. Toutefois, quand je regarde ce que les humains ont fait pour s'approprier ce territoire et en constatant où nous en sommes dans nos conditions de vie dans une époque dite « civilisée », je trouve ma réjouissance dans la recherche de ce qui nous a conduits là, mais surtout dans la compréhension claire de ce qui peut nous aider à en sortir.

Depuis bien des années, mes études et ma compréhension profonde de la Nature Humaine m'ont amenée à comprendre et accepter que nous sommes de passage en ce monde matière et qu'il ne devrait pas y avoir de territoires toxiques alimentant la division si nous

nous comprenions qui nous sommes vraiment.

Nous sommes des Créateurs Puissants ! Nous créons à partir de qui nous sommes... Dans l'Énergie, il y a aussi des territoires... Celui de la basse fréquence et celui de la Haute Fréquence. Depuis des siècles, la Famille Humaine fait l'expérience du territoire de basse fréquence qui crée les conditions de vie que nous connaissons jusqu'à maintenant...

Nous devons impérativement comprendre que nous vivons dans un monde illusoire. Pourquoi illusoire ? C'est un monde qui change au fur et à mesure que nous changeons de vibration. Puisque nous ne comprenons pas notre Vraie Nature Créatrice, voilà justement le drame et en même temps, l'ultime réponse : nous ne changeons pas... Nous créons à répétition, jour après jour, année

après année, vie après vie, les pires conditions de vie plutôt que les meilleures...

Alors, pour la fête du Canada, tout comme pour celle du Québec, je préfère simplement me rappeler, avec tous ceux et celles qui le veulent, que nous sommes dans notre Nature des Divins-Humains, et que c'est chaque jour que nous devrions célébrer la Vie et œuvrer à partir de la Grande Puissance qui nous « habite » afin de retrouver notre Divine Souveraineté.

À tous les humains étiquetés « Canadiennes et Canadiens » parce que nés sur un « territoire terrestre » particulier nommé par des humains, je vous souhaite vous reconnaître et célébrer qui vous Êtes aujourd'hui comme Frères et Sœurs en y incluant tous les humains qui vivent dans des territoires terrestres hors Canada.



Sur Terre, sans l'humain, il n'y aurait pas de frontière, de barrière, de clôture, de possessions, de domination, d'esclavage, de « je-me-moi » au détriment du NOUS Essentiel à l'Équilibre de ce Monde où il n'y a que la Vie, telle que le Créateur l'a conçue. Il a cru bon de nous créer aussi... Sa Vision Maître est, et a toujours été, que nous puissions vivre en symbiose avec tout ce qu'Il a placé sur Terre.

Lorsqu'Il nous a « permis de dominer la matière », c'était au sens vibratoire... Ce qui veut dire qu'Il nous a dotés d'un pouvoir nous permettant de créer dans la matière à partir de nos pensées et nos émotions : notre vibration. En bref, que nous en soyons conscients ou non, chaque instant de nos vies, le Créateur nous a mis en position de transformer notre vibration en matière. Pour cela, nous devons maîtriser et dominer nos émotions. Pas contrôler, dominer, torturer et asservir nos semblables et l'ensemble de Sa Création.

Nous avons depuis des siècles créé l'horreur... Par nos peurs, nos pensées négatives, nos émotions toxiques et nos Actions dénuées d'Amour et de Respect, nous vivons l'enfer sur Terre qui porte pourtant le Divin Potentiel d'être un Paradis... Tout dépend de nous. Nous goûtons tous actuellement à ce que nous avons « cuisiné » avec nos ingrédients toxiques (Pensées-Paroles-Actions).

Il est temps de tenter une autre expérience : créer le Bon, le Bien et le Beau avec les mêmes outils (pensées-paroles-émotions = notre vibration). Nous avons le pouvoir de créer du « Merveilleux » à

partir de la Puissance Vibratoire que le Créateur a placée en nous.

Nous devons apprendre à user sagement de notre « libre-arbitre » (notre pouvoir de choisir) afin de maîtriser notre énergie magnétique, nos attitudes, habitudes, comportements et actions. Il est impératif pour chacun de nous et pour la collectivité humaine d'utiliser ces précieux outils de façons bénéfiques plutôt que nuisibles, et ce pour nous-mêmes et pour le plus grand bien de tous.

Alors voilà, Canada n'est qu'un nom donné à un territoire qui ne nous appartient pas, il appartient à Dieu. Nous en faisons usage, mais nous n'en sommes pas « propriétaires ». Tout dans ce monde devra un jour être laissé derrière nous au moment de retourner à notre Véritable Maison. C'est pourquoi aujourd'hui et pour tous ceux qui suivront, je préfère en suivant mon cœur souhaiter « Bonne Fête à chaque Humain sur Terre ». Désormais, célébrons la Vie, agissons avec Amour afin de donner une « forme » agréable à nos Vies et à ce Monde. Élevons notre Conscience, la Qualité de notre Vibration et de nos Actions; le reste suivra, c'est la Grande Loi de l'Univers.



Nous ne sommes pas Canadiens, Australiens, Français, Américains, etc. Certes pour l'expérience humaine, ces différences sont intéressantes et deviendront enrichissantes dès que nous les vivrons dans l'Amour et le Respect. Pour ce faire, il suffit de nous rappeler que nous sommes les Enfants de Dieu faisant l'expérience d'une Grande Puissance Vibratoire dans un monde matière et que seule l'Unité Vibratoire et Humaine peut nous garantir la Paix, la Sécurité et le Bonheur.

Cela dit, si on changeait de territoire vibratoire ? En route vers la Haute Fréquence 5D ! Les conditions et la qualité de la vie humaine sur Terre changeraient totalement !

Alors, si vous vous sentez prêts/prêtes pour ce qui sera cette fois une Belle, Heureuse et Joyeuse Aventure sur une Terre d'Amour, de Justice et d'Abondance pour tous, unissez-vous avec votre Famille d'Âmes et dites : « Oui, je

le veux et je m'engage à y participer ! » Ne faites pas que le dire... Agissez ! Ce n'est qu'à ce « prix » (Haute Fréquence) que le Nouveau Monde émergera, c'est-à-dire à partir d'une Nouvelle Humanité œuvrant à partir d'une Conscience élevée.

Bonne Fête en ce jour, et tous ceux qui suivront, à la Famille Humaine 5D.

Si vous avez besoin d'aide pour œuvrer positivement dans votre vie, je vous propose quelques outils de croissance et d'élévation vibratoire ICI .

Namasté !

Suzanne Deborah Jennings

Fondatrice du Groupe Ambassadeur HumaniTerre

Auteure - Hypnologue - Coach Spirituel

Enseignante Métaphysique - Spécialiste Loi d'Attraction

Accompagnatrice en Développement Personnel, Spirituel et Vibratoire





ET SI NOUS ÉTIONS PLUS ACCOMPAGNÉES QUE CE QUE NOUS CROYONS

(* aujourd'hui j'écris mon article au
féminin)

Bonjour mes Âmi-e-s, j'espère que vous allez super bien.

« Aide-toi, le ciel t'aidera », j'ai entendu ma mère me rabâcher cette phrase quand je révisais mes leçons. J'ai mis du temps à ressentir ce que cela veut dire profondément.

Et si nous étions plus aidées que ce que nous croyons : Oui, nous croyons ! Encore une croyance qui nous dit que nous sommes seules*, abandonnées sur cette terre ingrate dans un monde horrible ! Mon ressenti sur la question est que nous sommes SUPER accompagnées, soutenues, que Terre Mère est ma-gni-fique, et que le monde est tel qu'il est mais le nôtre tel que nous le projetons.

Je vous propose aujourd'hui, rien que pour un court moment, de lâcher celles que vous portez, supportez sur le sujet de l'aide spirituelle. Après, vous pourrez reprendre vos vieilles croyances si vous préférez.

En fonction de votre sensibilité, chacun de vous concevez ces accompagnements divins de manières différentes.

Pour vous, ce sont peut-être vos Anges/ Anges-gardiens (en anglais le mot *angel* est féminin, je le préfère beaucoup), vos Êtres de Lumière, vos Guides, Mentors, Maîtres ascensionnés..., notions évidemment libérées de toute connotation religieuse. Quelque soit votre approche, votre relation avec eux est la même. Elle est tout Âmour.

Je voudrais que vous preniez un petit temps maintenant et que vous vous rappeliez des événements, situations, conditions au cours desquels vous vous êtes vraiment senties soutenues. Je vous donne un exemple. Je reculais en voiture, je sortais d'un stationnement, et tout d'un coup je vois une autre voiture passer derrière la mienne. C'était il y a de nombreuses années, mais je me souviens très bien de la scène. J'étais bluffée ! Il n'y avait aucune probabilité pour que nos voitures s'évitent. Et pourtant, l'autre voiture est passée sans encombre et sans même un coup de klaxon. Ce jour-là j'ai vraiment senti qu'une main céleste était intervenue. Cet exemple est anodin mais fort.

Un autre : je quittais Los Angeles pour un long moment, je devais vendre mon van VW avec lequel je venais de faire un *trip* de camping, et en même temps, le garder jusqu'au jour où je prenais l'avion pour rentrer en France. La réponse m'a été apportée sur un plateau, là où j'habitais, sans que je n'aie rien eu à faire d'autre qu'en parler autour de moi ! J'ai pléthore d'exemples de ce genre à vous donner, mais pensons à vous.

Vous avez certainement de ces souvenirs. Essayez de vous remémorer comment vous vous êtes senties à cette occasion depuis votre cœur. Prenez votre temps pour ramener à vous ce ressenti . Comment était-ce ?

Nos Guides sont là en permanence pour nous aider bien au-delà de ce que nous imaginons. Ils œuvrent non-stop car leur rôle, leur mission est une réelle co-création avec nous; ils sont joyeux quand nous le sommes. Ils se considèrent comme nos égaux. Ils sont responsables de notre évolution spirituelle, comme une bonne marraine en charge de notre avenir. Ils nous montrent la voie, nous forment pour devenir nous-mêmes des guides spirituels multidimensionnels pour les autres. Attention à l'ego ! Pensons à mettre BEAUCOUP d'humilité.**

Ce mentorat amplifie nos prières, notre guidance spirituelle, nos bénédictions, car elles sont « comm-unes » entre Eux et nous.

Quand je suis en co-création avec mes Guides, je suis portée, infiniment joyeuse, heureuse, lumineuse, je me sens connectée, héroïne de ma vie.*** C'est véritable-

ment pour vivre ces émotions que nous sommes incarnées sur Terre Mère, pour vivre notre paradis sur terre. Ils ne lâchent JAMAIS la connexion; nous en re-vanche...

Lorsque vous êtes dans ces belles situations, vous vous sentez toujours merveilleusement et magnifiquement heureuse, sinon votre ego raconte encore son histoire.

Dans notre ADN, nous avons cette dimension spirituelle personnelle et totalement UNE avec l'UN-ivers. Les Guides renforcent en permanence notre conscience au fur et à mesure que nous évoluons. Ils sont nos merveilleux maïeuticiens. Notre mission est de nous incarner pleinement, joyeusement, entièrement, avec compassion; nous sommes des réalités vibratoires célestes dans nos corps. Pensez à leur laisser de la place sur votre autel.

Demandez et vous recevrez.

Écrivez-moi, posez-moi vos questions, cela me fait toujours TRÈS PLAISIR de vous répondre.

Merci, merci, merci. Je vous aime, à bientôt.

Marion-Catherine

** L'entretien de Julie qui m'avait interviewée sur ma chaîne Youtube.

*** Interview du *Sommet des Héroïnes* en mai dernier sur mon site.

Vidéo de la cérémonie du mois :

<https://www.youtube.com/watch?v=2PreuNik0wc>



HUILE ESSENTIELLE L'AIR DE JEANNE

Dans cette série sur les Essences de Vie, création inspirée à base d'huiles essentielles, je vais vous parler de ce mélange subtil aux propriétés particulières liées à la joie de vivre : L'air de Jeanne.

Tout commence par la réalisation que la joie de vivre, la sécurité intérieure, la tristesse, la déprime et même la colère étaient au fond de moi comme enfoui

dans les profondeurs... pour influencer mon quotidien. C'est à ce moment qu'est né l'Essence de Vie qui agit pour ramener l'équilibre et l'harmonie au sein du chakra hara et dans le corps émotionnel. L'Air de Jeanne est comme un baume sur les souffrances et apporte un peu de joie et de recul sur la vie et sa vie.

J'ai beaucoup recommandé ce mélange pour aider les gens en mal de vivre. Le pamplemousse est une huile essentielle de joie et d'équilibre; elle apporte ce petit sourire qui veut se dessiner sur le visage dès que le parfum de L'Air de Jeanne s'enfuit de la fiole pour notre plus grand bonheur. Comme la vibration et l'énergie de ce mélange sont puissantes, l'amour de soi et l'enfant intérieur sont sollicités pour un retour à l'équilibre intérieur et aussi extérieur; la déprime s'en va... Il s'agit d'agir sur les émotions pour aider à se libérer de ses blessures afin de vivre pleinement sa vie en parfaite harmonie. Cela peut prendre du temps pour y arriver. L'Air de Jeanne est un outil, une aide pour retrouver son bonheur.

Les Essences de Vie sont de merveilleux outils pour s'aider à grandir et évoluer vers un meilleur.

Donald Doan



Méditation guidée du mois

Julie Leblanc
n.d., animatrice, auteure,
médium multidisciplinaire
www.majulie.ca | 438-794-1965
majulie@live.ca



SE RESSOURCER GRÂCE À LA NATURE

La rubrique méditation vient habituellement avec une vidéo, enregistrée devant public. Malheureusement, je n'ai pas encore repris ce genre de service, pour plusieurs raisons. Mais je ne veux pas faire une chronique pour expliquer pourquoi je ne l'ai pas fait autrement.

J'ai pris ce temps pour moi, simplement, et c'est exactement ce que je vais souligner, en partageant avec vous mon secret, qui est connu de tous finalement, mais qu'on n'utilise pas à son plein potentiel.

Je trouve que la nature est curative, et chaque région a sa particularité. Chaque élément contribue à l'environnement par les forces qui lui sont propres. Tout ce qui vit sur terre a une âme, et j'inclus ceci : tout!

Quand on peut combiner un moment de détente avec une expérience extérieure, pour moi c'est une bénédiction. Je peux jouir du confort de la nature, à mon juste goût, et je choisis l'aisance.

J'ai commencé avec les enfants, une journée du dimanche, en les amenant aux chutes Wilson dans la MRC de la Rivière-du-Nord. Dans une section du parc, sur une petite île au milieu de la rivière, du brêlage (assemblage de cordes et de

billots de bois) permet aux enfants de faire de l'hébertisme. On a pique-niqué, ils ont été jouer. Leurs énergies changeaient, s'adoucissaient, relâchaient, la mienne aussi. J'apporte toujours ma chaise portable. Je me suis installée, j'ai regardé les nuages passer, couchée en dessous d'un arbre entouré de fougères, et j'ai sorti la fatigue. Je respirais l'eau fraîche environnante, j'écoutais les oiseaux sans trop m'occuper des parents qui éduquent leurs enfants à leur manière.

Je me suis ressourcée au cœur d'un agréable moment de paix. Puis nous nous sommes déplacés et nous avons monté plus haut aux chutes. Là, une autre énergie est venue nous aider dans notre ressourcement. Avec le lâcher-prise immense que procure un haut débit d'eau, de gros morceaux ont été évacués.

Le lendemain, nous sommes allés au lac, situé en haut d'une grosse montagne, à Sainte-Anne-des-Lacs. J'avais les deux pieds sur un cap de roche. Les enfants se sont baignés, puis ils sont assez grands pour s'aventurer plus loin que le bord de l'eau. Bref, je me suis installée et j'ai rechargé mes programmes de lumière, avec l'abondance et la générosité

de la nature. Ensuite, on a suivi le ruisseau du lac pour aller au parc en bas. Ma fille a médité sur une roche, les deux pieds dans le ruisseau. De ce que j'ai vu, elle s'est édifiée par le haut.

J'aurais poursuivi avec eux plus longtemps si j'avais eu davantage de temps et de moyens. J'aurais voulu une journée avec l'énergie fleuve, et l'autre avec celle de la mer. Je me suis créé une semaine de vacances idéales, celle qui permet de contacter tous les types d'eaux et de s'offrir la meilleure méditation avec chaque énergie.

C'est simple dans mon cas : je suis une femme sirène et je suis très heureuse près et dans un cours d'eau. Les va-

cances parfaites sont celles qui te permettent de prendre le temps de t'ouvrir et te connecter à une nature paisible puis en harmonie. De très beaux moments de détente, qui peuvent révéler de grandes aspirations et favoriser de grandes décharges énergétiques ainsi de la réparation.

C'est ça le bonheur. La capacité de ne rien faire, sauf celle d'accueillir Sa Splendeur.

Namasté

P.-S. Plus de 30 vidéos de méditations guidées antérieures sont disponibles dans les numéros précédents.

Julie L.





LES MASQUES DE LA VIE

Dans les premiers temps de la dramaturgie, entre autres dans la *Commedia dell'arte*, on ne jouait pas à visage découvert, mais toujours avec des masques. Chaque acteur s'affublait d'un masque représentant le caractère du personnage qu'il interprétait. Lorsque l'acteur enfilait son masque, c'est l'identité même du personnage qu'il épousait.

Je est un autre

Certes, de nos jours, le masque ne nous est pas totalement étranger. Il est entré dans nos vies à la faveur de la pandémie, séparant l'humanité en deux, les pro et les anti masques. À la bonne heure! Beaucoup s'étonnent d'avoir à porter un masque. Pourtant, c'est ce que nous faisons quotidiennement dans notre vie, souvent à notre insu. Au cours de l'existence, nous nous affublons de nombreux masques, assumant à l'infini des rôles différents. Ces masques, même s'ils sont parfois nécessaires pour répondre aux provocations de la vie, comme se protéger, ne pas décevoir, répondre aux attentes, peuvent dissimuler notre être dans sa vérité la plus profonde. Qui n'a jamais entendu l'expression « se prendre pour un autre »? C'est comme si nous jouions constamment notre vie sur le mode théâtral.

Soyez vrais

Je suis particulièrement présent sur les réseaux sociaux. Et là, comme dans la vie, je rencontre beaucoup de masques, mais peu de visages. Je vois quotidiennement des personnes qui prétendent être authentiques, alors qu'elles ne le sont pas. Certaines soignent une image d'elles-mêmes qui frise l'exhibitionnisme. Look parfait, corps parfait. Et que dire de cette phalange d'influenceurs appelés « coachs » qui se présentent en donnant l'illusion de maîtriser parfaitement leur destin, détenant la solution à tous les problèmes de l'existence. Je les entends dire : « J'étais pauvre, je suis devenu millionnaire », « Vous pouvez être chanceux 365 jours par année », « Je vais vous dévoiler le secret du bonheur » et mille recettes miracles semblables. Ils projettent l'illusion constante que l'on peut tout obtenir de la vie.



Devant ces symboles de la réussite, on se dit: « Qui suis-je devant ça? ». Un terme circule présentement dans les réseaux sociaux pour caractériser ce comportement, « fake », terme anglais signifiant fausser la réalité. Voilà ce qu'est le masque, une image contrefaite et travestie de soi-même au détriment de la structure réelle de sa personnalité. C'est le jeu permanent de « l'illusion » contre celui de l'authenticité. « Cessez d'être gentil, soyez vrai! », clame un ouvrage populaire.

Comment être vrai? Chaque individu, avant d'être un acteur aux cent masques divers, est doté d'une identité qui correspond davantage à l'essence du « Je suis » qu'à celle du « Je parais ». Aussi, « devenir soi-même » devrait être le véritable enjeu du théâtre de notre vie.

Jean-Paul Simard





VIBRATIONS... MAGNÉTISME... MATIÈRE... ÉNERGIE... (prise de conscience)

La matière n'est autre, dans le cosmos, qu'une agglomération d'énergie pétrifiée qui dégage des vibrations de différentes intensités. Ces vibrations s'élancent en flèche dans l'espace et trouvent leur résonance sur leur parcours.

La matière, à son tour, dégage des vibrations de même intensité que celles qui l'ont frappée. Cela dans tout le cosmos, créant ainsi des courants de vibrations semblables qui construisent les mêmes formes de matière dans tous les mondes du grand univers.

Cette réaction en chaîne est infinie; elle se déclenche en un cercle sans fin, changeant un peu chaque fois l'environnement de la matière qu'elle touche.

C'est ainsi que les mondes se diversifient, que l'un ne contient que des gaz, l'autre de la matière minérale cahoteuse et déserte, un troisième est rempli de vie végétale, animale et même intelligente et spirituelle.

Ces vibrations ne sont autres que la manifestation du magnétisme de la matière que compose l'énergie.

Que contiennent les espaces infinis?

Alors, comment se fait-il qu'il y a des es-

paces infinis qui ne contiennent apparemment rien?

C'est que l'énergie, en se déplaçant en une longue courbe, tout comme une banderole au gré du vent, ne s'attache que lorsqu'il y a un noyau condensé, si petit soit-il, qui peut entrer en résonance avec sa forme d'énergie.

Mais ces noyaux, au tout commencement, n'étaient pas dispersés, ils étaient en énorme quantité dans un grand réservoir de force prodigieuse. Ils n'étaient pas encore spécifiques, ils tournaient à une vitesse vertigineuse, s'appropriant, ici et là, des ultimatons ou des électrons qui les faisaient grossir et augmentaient leur densité.

Mais lorsqu'une masse de cette matière eut atteint une force plus grande que celle de tous les noyaux qui l'entouraient, elle fit éclater le réservoir et tous les corps incandescents se dispersèrent en rayons autour d'elle.

La distance était proportionnelle à la masse de chaque corps. Les plus légers gravitèrent autour de la masse centrale, et les lourds s'éloignèrent à des distances qui leur permirent d'être individuellement un autre centre, d'où émanè-

rent plus tard, d'autres corps.

C'est pourquoi il y a des espaces infinis où il n'y a que de la matière gazeuse, ou de l'énergie pure ne contenant que peu d'électrons.

Comment se forme la diversité des mondes?

Les mondes se formèrent, non au hasard, mais selon le plan du premier atome qui ne capta que les éléments qui répondaient au schéma de sa matrice, schéma que nous avons étudié dans une leçon antérieure.

Chaque corps est constitué d'atomes qui s'imbriquent les uns dans les autres, répondant ainsi à l'attraction que dégage la forme d'énergie qui le compose.

Chaque monde a sa spécialité, pour s'exprimer comme vos hommes de science. Il n'y en a pas un exactement pareil à l'autre. C'est cette diversité qui constitue l'équilibre de l'univers; l'homogénéité serait néfaste, parce qu'elle ferait naître le fixisme, état contraire au plan du Créateur.

Qu'est-ce qu'un univers?

Un monde peut être composé d'un grand nombre de planètes, de soleils, d'étoiles et d'espaces immenses dans lesquels tournent tous les corps en synergie. Un tel monde est appelé ordinairement « Univers ».

Qu'est-ce qu'un monde?

On appelle aussi « Monde », une planète habitée par des êtres intelligents, ou qui l'a été, ou encore des univers en formation.

Qu'est-ce qu'un superunivers?

Un univers n'est pas seul dans sa partie d'espace, il se meut en compagnie de milliards d'autres qui forment tous ensemble un « Superunivers ».

Il y a, dans le cosmos, sept de ces Superunivers, et six autres en formation. Chaque superunivers est sous l'influence d'une forme d'énergie différente et porte sa caractéristique.

L'étude en sera faite plus tard...

Je me borne dans cette leçon à l'analyse des interactions des différentes attractions qu'une matière a pour une autre et leurs conséquences.

Les cellules des plantes ne sont-elles pas constituées de minéraux?

Il y a eu d'abord un attrait primitif entre différents éléments qui se sont unis pour se transformer en cellules végétales, et qui, par la suite, se sont nourris encore de minéraux pour se développer et se reproduire.

Dans le cosmos, il n'y a, depuis toujours, que douze grandes formes d'énergie. Tout sort d'elles, il n'y a pas d'exception. Ce n'est que l'arrangement des grains de matière, qu'ont formés ces formes d'énergie, qui a donné cette variété sans nombre d'éléments qui existent dans le grand univers.

À quel moment le Porteur de Vie sème-t-il la vie?

Il ne faut pas oublier que la vie a été apportée par un courant appelé « Porteur de Vie » lorsque la matière a dégagé un magnétisme qui entrainait en résonance

avec celui de ce courant. Il effleura alors le monde apte à le recevoir pour y laisser des éléments de vie.

Ce courant, malgré ses qualités bien spécifiques, circule des milliers de siècles autour de la planète, après y avoir semé la vie. Car l'attrait existe aussi longtemps que la matière n'est pas suffisamment animée pour avoir son autonomie, et posséder un magnétisme caractéristique à la vie.

Ces courants sont sous la direction d'êtres divins supérieurs, qu'on appelle « Porteurs de Vie » également, et dont la mission est de semer la vie dans tout le cosmos.

D'où vient la matière animale?

La vie animale vient, elle aussi, de la matière minérale qui, en osmose avec la végétale, a créé d'autres espèces de cellules qui ont formé, en évoluant, un être vivant animé qui pouvait se déplacer seul, chercher sa nourriture et se défendre de ses ennemis.

Conclusion

Il est reconnu maintenant de tous les hommes de science que l'évolution n'est possible que par l'attrait qu'ont les différents éléments les uns pour les autres.

Les vibrations au sein des atomes sont de véritables architectes. Elles modèlent des formes, elles tracent des arabesques et dessinent l'image des sons, d'après leur longueur d'ondes, sur la matière.

La signature du Créateur est inscrite au sein de la matière. L'énergie du Père ne signe pas les mêmes structures que celles du Fils et de l'Esprit.

Il en est ainsi pour toutes les formes d'énergie.

L'architecte ne peut être anonyme. Il n'y a que l'ignorance des hommes qui empêche de le découvrir.

Bonne prise de conscience!

**** Ronald a l'autorisation de pouvoir transmettre les enseignements d'Adéla Sergerie, tirés de son livre *Sciences Cosmiques*.





L'ANTIDOTE IMMORTEL (1ère partie)

En commençant à rédiger cet article, je me suis posé la question suivante : quel serait le message le plus urgent à communiquer aujourd'hui ? Qu'est-ce qui pourrait soulager l'angoisse qui accable le monde depuis plus d'un an ? À bien y penser, j'en arrive à la conclusion que le plus important serait de partager quelques informations sur l'anatomie du principe vital qui anime le corps physique que nous croyons être.

On dit souvent que les sages ne s'affligent ni sur les vivants ni sur les morts. Mis en face de la rapidité avec laquelle les mortels quittent ce monde, les sages demeurent sereins et ne se lamentent pas. Savent-ils quelque chose que nous ignorons, un secret qui nous serait caché ? Les grands personnages éveillés que j'ai eu l'opportunité de rencontrer au cours de mes voyages m'ont tous enseigné une même réalité : l'enveloppe charnelle que nous nommons « notre corps » n'est pas notre véritable identité. Nous sommes différents du corps. Nous sommes également différents du corps subtil que nous appelons « notre mental ». Alors, qui sommes-nous ?

D'après les sciences noétiques ainsi que l'ensemble des connaissances holistiques, notre vraie position constitution-

nelle dans l'espace est une particule d'esprit, non une particule de matière. En tant qu'atome infinitésimal d'esprit, nous n'avons jamais été créés et nous ne connaissons jamais un état de non-créalation. Nous existons, voilà tout, car dans la nature rien ne se crée et rien ne meurt, tout se transforme. Les anciens textes des académies védiques précisent que jamais ne fut le temps où nous n'existions et jamais aucun de nous ne cessera d'être. Ce qui se passe à l'instant du phénomène naturel que nous nommons la mort est en réalité un simple changement de dimension. Le principe vital qui nous anime accepte un nouveau corps, aussi naturellement qu'il est passé de l'embryon à l'enfance, puis à l'âge adulte et enfin à la vieillesse dans le précédent. Cette pseudo mort ne trouble donc aucunement les êtres éveillés qui ont conscience de leur nature d'esprit. Ils ne peuvent donc pas être manipulés par la peur.

Chaque individu est un principe vital distinct de tous les autres. À chaque seconde, nous changeons de corps et nous nous manifestons sous la forme d'un enfant, puis d'un adolescent, d'un adulte puis d'un vieillard. À travers toutes ces mutations cellulaires, le principe vital

reste identique à lui-même et ne subit aucun changement de structure fondamentale. Parvenu à l'instant de la mort du corps constitué d'énergie matérielle, le principe vital spirituel le quitte pour en revêtir un nouveau, matériel ou spirituel, pour une nouvelle existence. Vue sous cet angle, la mort présente donc l'avantage d'échanger un ancien véhicule de chair devenu obsolète contre un neuf rempli d'un renouveau d'énergie.

Nos joies et nos souffrances varient avec nos différents corps, car elles sont le simple résultat de la manière dont nous avons antérieurement conçu l'existence. Nous sommes le pilote de nos destinées et nous possédons la capacité de gagner dans une vie prochaine un corps spirituel, ou du moins un corps matériel doté de qualités supérieures grâce auxquelles nous aurons la possibilité de connaître des joies physiques encore plus grandes. Dans l'un ou l'autre cas, il n'y a nulle raison de se lamenter sur le phénomène de la mort.

Voilà donc pourquoi les sages ne se troublent pas devant l'annonce de la mort. Ils connaissent parfaitement la nature du principe vital individuel et savent qu'il fait partie d'un Principe Vital Infini. Quel que soit le nom donné par les traditions religieuses à ce Principe Infini, qui est une source de vie immortelle, ne change rien à l'affaire, car cette transmigration d'un corps à un autre se produit de toute façon, que nous soyons croyant ou athée, et cela quelles que puissent être nos empreintes confessionnelles ou nos convictions intellectuelles. La mé-

tempsychose dépasse toute notion de science empirique ou de religion institutionnalisée.

Le principe vital qui survit à la dissolution du corps physique ne peut être divisé. Le concept de l'unité des âmes, tel que certaines écoles philosophiques le présente, semble donc n'être qu'une superstition. L'âme humaine fait partie intégrante et inaliénable de la Totalité universelle, et si cette Totalité pouvait être partagée en une multitude d'âmes individuelles, elle serait alors divisible et mutable. Or, la Totalité divine ne peut être sujette à une telle division.

Ce qui peut nous apporter un certain soulagement face à la mort imminente des corps physiques est de savoir que ce qui pénètre le corps tout entier ne peut jamais être anéanti. Aucun virus, aucun vaccin, aucun poison ni aucune arme biologique, chimique ou nucléaire ne peut détruire le principe vital impérissable.



Chacun peut ressentir intuitivement que ce qui éveille le corps de toutes parts est la conscience. Les physiciens eux-mêmes sont désormais arrivés à la conclusion définitive que ce n'est pas des atomes de matière mais des étincelles de conscience lumineuse qui déterminent le comportement des particules élémentaires de la matière.

Le but réel de toute science n'est pas de tirer quelque profit financier éphémère, mais de libérer la conscience de la croyance matérielle qui l'emprisonne; tel est aussi le but de toute pratique de yoga ou d'ascèse spirituelle authentique. Le principe vital que nous incarnons est indestructible, éternel et sans mesure; seuls les corps physiques qu'il emprunte

sont sujets à la destruction. Ce principe de Vie ne peut être tué. Il n'est pas détruit quand la maladie, la vieillesse ou les armes anéantissent le corps. L'âme-esprit que nous sommes ne connaît ni la naissance ni la mort. Non-née, immortelle, originelle, elle n'eut jamais de commencement et jamais n'aura de fin. Elle ne meurt pas avec le corps. Dans les versets du célèbre traité védique de la Bhagavad-Gita, la transmigration est comparée au fait de se défaire de vêtements usés pour en revêtir de neufs. C'est en fait une bonne affaire.

(Suite et fin du texte au prochain numéro)

Patrick Bernard





FLASH VACANCES ORACLE DES DOUZE FORCES VIBRATOIRES



L'**Oracle des Douze Forces Vibratoires** se situe entre l'horoscope et la voyance.
En 1995, j'ai créé ce jeu pratiqué aujourd'hui par plus de 15 000 utilisateurs aussi passionnés qu'assidus.

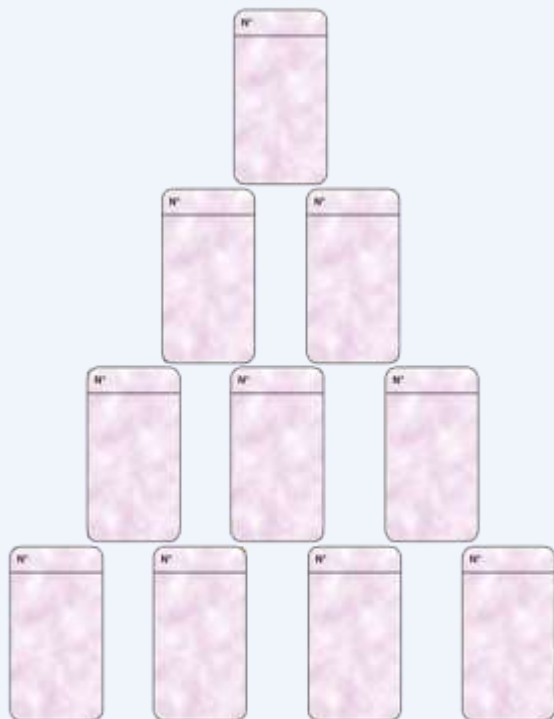
L'**Oracle des Douze Forces Vibratoires** développe votre sensibilité existentielle en vous donnant le droit de goûter au plaisir du moment présent.

Il vous mène vers une réelle joie de vivre, en accord avec vous-même.

Il vous permet de rayonner en prenant conscience de vos capacités et de votre force d'agir.

Tel un miroir, l'**Oracle des Douze Forces Vibratoires** reflète votre personnalité passée, présente et future.

L'**Oracle des Douze Forces Vibratoires** dévoile votre état d'âme en fonction du moment, d'une **pensée**, d'une **action** ou d'une **demande (PAD)**.



Dans cette période de vacances, je vais vous faire découvrir comment utiliser le **Triangle prémonitoire du temps** du Jeu des **Douze Forces Vibratoires**.

Le Triangle prémonitoire du Temps vous aidera à comprendre pourquoi vous devez vous baser sur vos fondations et agir en douceur pour vous élever spirituellement.

Il vous aidera à agir dans le temps cyclique tout en étant présent dans le temps linéaire.

Le **Triangle Prémonitoire du Temps** est un outil presque indispensable pour transformer votre imaginaire en pensées.

Il vous aidera à être reconnu pour vos connaissances et vos capacités et non par votre égo.

Le tirage de ce triangle apaise, sécurise et tranquillise.

1- Cliquez sur ce lien pour télécharger et imprimer la **Planche du Jeu des Douze Forces Vibratoires** et la **Planche du Triangle prémonitoire du Temps**.

<http://www.methode46.net/flash-vacances-aout-2021/>

Planche du Triangle prémonitoire du Temps



Planche du Triangle prémonitoire du Temps

2- La **Planche du Triangle prémonitoire du Temps** comprend 4 parties :

1re partie :

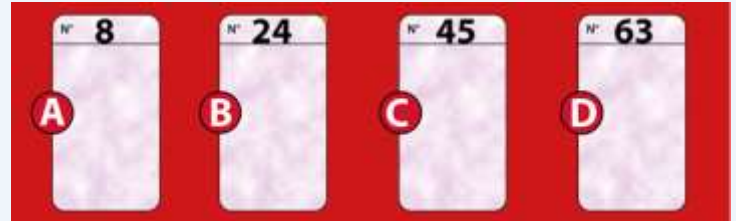
les **fondations** sont représentées par 4 cartes.

Carte A : Pourquoi

Carte B : Comment

Carte C : A quoi ça sert

Carte D : Ce que je vais en faire



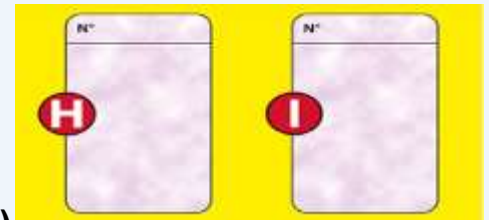
2e partie :

les **moyens** sont représentés par **3 cartes (E-F-G)**.

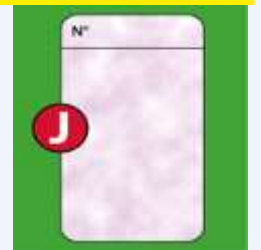


3e partie :

les **besoins** sont représentés par **2 cartes (H-I)**.



4e partie : l'**aboutissement** est représenté par **1 carte (J)**.



3. Réfléchissez à une **pensée**, une **demande** ou une **action (PAD)**.



4. Choisissez **4 nombres** entre 1 et 80.

Exemple : 8, 24, 45 et 63.

5. Reportez sur chaque carte dans son emplacement l'un des 4 nombres de la ligne des **fondations** du Triangle **prémonitoire du Temps**.

Dans notre exemple:

Carte **A** : le nombre **8**

Carte **B** : le nombre **24**

Carte **C** : le nombre **45**

Carte **D** : le nombre **63**



Reportez sous chaque carte sa **dénomination** que vous trouverez sur votre **planche du jeu des Douze Forces Vibratoires**.

Dans notre exemple :

Carte **A** N° 08 : le **Choix**

Carte **B** N° 24 : le **Long chemin**

Carte **C** N° 45 : **l'Équilibre intérieur**

Carte **D** N° 63 : la **Recherche**



6- Choisissez 3 nombres différents des 4 précédents en pensant aux moyens dont vous disposez pour réaliser votre PAD.

Exemple : 35, 22 et 41.

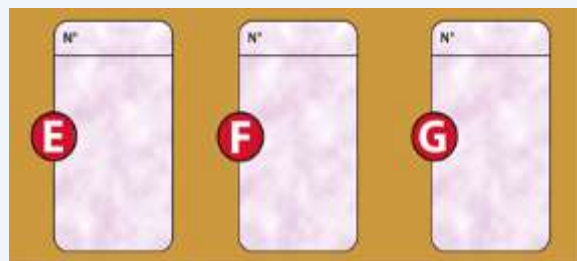
7-Reportez sur chaque carte dans son emplacement l'un des 3 nombres de la ligne des moyens du Triangle prémonitoire du Temps.

Dans notre exemple :

Carte **E** : le nombre 35

Carte **F** : le nombre 22

Carte **G** : le nombre 41



Reportez sous chaque carte sa **dénomination**.

Dans notre exemple :

Carte **E** N° 35: la **Recherche des**

Carte **F** N° 22: le **Renouveau**

Carte **G** No 41: la **Construction**



forces

8- Choisissez 2 nombres différents des 7 précédents en **pensant aux besoins pour réaliser votre PAD.**

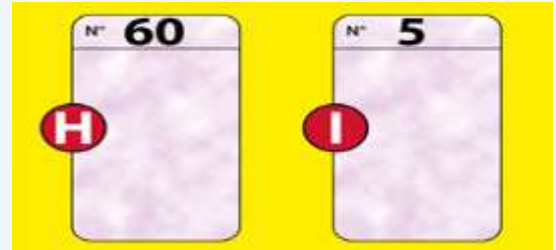
Exemple : 60 et 5

9- Reportez sur chaque carte dans son emplacement l'un des 2 nombres de la ligne des besoins du Triangle prémonitoire du Temps.

Dans notre exemple :

Carte **H** : le nombre 60

Carte **I** : le nombre 5



10- Reportez sous chaque carte sa dénomination.

Dans notre exemple :

Carte **H** N° 60 : la **Pureté**

Carte **I** N° 05 : le **Feu et les Flammes**

Choisissez 1 nombre différent des 9 précédents en pensant à votre PAD.



Exemple : 48

11- Reportez ce nombre sur l'emplacement de la carte de la ligne de l'aboutissement du Triangle prémonitoire du Temps.

Dans notre exemple :

la carte No 48

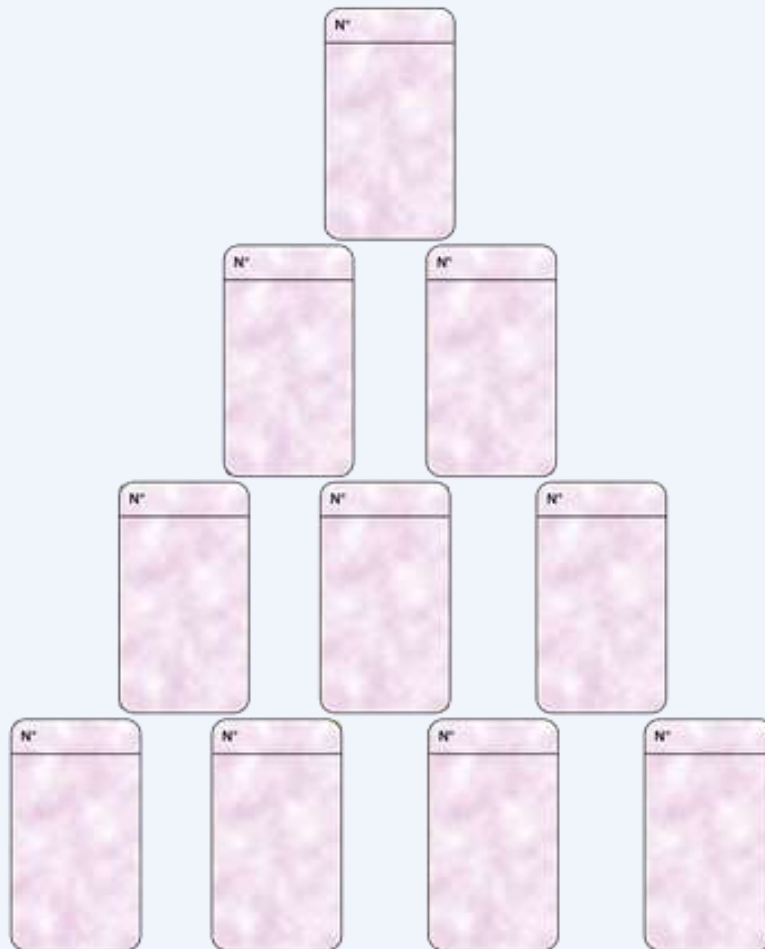
Reportez sous la carte sa **dénomination.**

Dans notre exemple :

Carte No 48 : le **Calme et la Tranquillité**



Analyse du Triangle prémonitoire du Temps de notre exemple



Les cartes **No 8, 24, 45 et 63** vous indiquent :

- que vous avez des **choix à prendre**
- que cela se réalisera **dans le long terme**
- qu'il vous faudra de la **ténacité** et de la **perspicacité** pour maintenir votre **équilibre intérieur**
- qu'il vous faudra également **être à l'écoute** et demander pour rechercher les solutions pour votre avancée

Les cartes **No 35, 22 et 41** vous indiquent que vous devez **rechercher des forces et des moyens** différents d'hier afin de **construire de nouvelles fondations**.

Les cartes **No 60 et 5** vous indiquent que vous devrez **être en accord avec vous-même** et **réveiller le guerrier qui sommeille en vous** pour faire aboutir votre PAD dans le calme et la tranquillité.



LE MOIS DE L'HARMONIE : ANGE GOUVERNEUR IMAMIAH (52)

Attendez-vous à souhaiter de vivre plus de paix dans vos relations ce mois-ci. Votre désir est de passer du temps de qualité avec vous-même et, par conséquent, ceux qui vous entourent bénéficieront du fruit de ce travail sur vous.

C'est une énergie dynamique et enthousiaste, qui vous aidera à déterminer ce qui est important pour vous. Être heureux/se et en harmonie, voilà le mot d'ordre pour atteindre vos objectifs avec clarté.

Vous serez créatif/ve, et vous serez animé par mille et une idées ingénieuses. Vivacité, résultats liés à la discipline et aux sacrifices passés, vous réaliserez que c'est stimulant de se prendre en mains; il vous sera facile d'améliorer certaines habitudes et d'aimer vos faiblesses.

L'Ange Imamah est le soutien de Dieu. Il est son pilier. Il insuffle la force inébranlable devant l'adversité et apporte de la bravoure pour régler les ennuis. C'est l'ange qui récompense ceux et celles qui sauvent des vies. Sa mission est de vous

tendre la main pour vous aider à vous relever noblement, avec beaucoup de tendresse. C'est l'ange qui vous tend une bouée de sauvetage, quand c'est compliqué dans votre vie. C'est comme un répit de douceur, une harmonie ramenée, main dans la main avec le bonheur de votre cœur.

Courage, énergie de changement, retour à l'équilibre nous protègent dans tout le processus, de la prise de conscience jusqu'au prochain chapitre.



Voici sa prière, que vous retrouverez également dans le livre *Les prédictions angéliques 2021*, des éditions Le Dauphin Blanc :



Ô vous, sublime Imamah
Pilier de Dieu et bouée de sauvetage
Protégez et ensoleillez mon mois d'août
Parsemez-le d'événements exceptionnels et prolifiques pour mon bonheur
Bonifiez ma vie d'amour, de paix et d'harmonie
Illuminez mon destin par des événements heureux

Ô fidèle serviteur de Dieu
Protégez-moi des intempéries de la vie
Chassez l'ombre de ma vie et libérez-moi des problèmes
Insufflez en moi le courage, la détermination et la persévérance pour réussir mon année

Ô vous, armure divine
Éclairez régulièrement mon âme
Guidez-la vers le chemin de l'équilibre et de l'allégresse

Avec respect et bienveillance
Accordez-moi cette demande tant désirée (faites votre demande)
Je vous demande humblement d'illuminer mon foyer et de le couvrir de bonheur

Je vous rends grâce des bienfaits que votre lumière m'Apportera au cours de ce mois.

Amen

En terminant, je vous invite à **consulter mon horoscope angélique mensuel, offert gratuitement sur ce lien** : <http://site.joaneflansberry.com/coin-spirituel/horoscope/>

La boutique *Le jardin des anges et archanges* à Gatineau déménage. Ne manquez pas l'ouverture officielle le 1er août. Tous les détails sur notre page Facebook.

Angéliquement.

Joane F.



Matière





LE CULTE DU CANADIEN DE MONTRÉAL

On ne peut parler de patrimoine historique sans considérer l'apport du CH dans notre société québécoise. Oui, j'en conviens, ce n'est pas dans les fondements de la Nouvelle-France qu'on retrouverait des traces d'un club de hockey, même s'il arrivait que les autochtones s'amuse sur la glace.

Le CH a vu le jour le 4 décembre 1909 et il a participé à l'évolution du Québec, suffisamment pour y laisser une empreinte indélébile sur le 20^e siècle. Ce club a contribué à l'histoire, et c'est en cet honneur que je lui dédie cette chronique.

Pour ce faire, nous nous entretenons avec un partisan aguerri, qui suit la Sainte-Flanelle depuis des années. **Yvon Picotte**, ancien parlementaire provincial de 1973 à 1994, a eu la chance, en tant que ministre, de rencontrer les joueurs dans le vestiaire après le fameux match qui leur a permis, en 1993, de mettre la main sur la Coupe Stanley à Montréal.

Yvon nous raconte comment c'était quand il était petit, il parle de l'impact que certains joueurs ont eu dans l'évolution de la culture. Il traite aussi de la différence entre le cœur de l'époque — ce qui l'inspire dans ce sport — et de la business qu'il est devenu aujourd'hui.

On a choisi ce sujet puisque c'est d'actualité, car le Canadien s'est rendu jusqu'en finale, ce qui ne s'était pas produit depuis 28 ans. Puisque nous avons lui et moi le CH tatoué sur le cœur patriotique, ça a donné lieu à un entretien super captivant!

Voici le lien de notre entrevue sur le sujet : <https://youtu.be/U33yOSszN8w>

Julie L.





LA (LES) PREMIÈRE RELATION INTIME IDÉALE

Toutes les première fois

Tous n'ont pas la chance de pouvoir vivre une première fois, une première relation intime, de façon idéale. Cependant, même si vous avez subi l'abus, il vous appartient de faire de la suite une expérience plus agréable et satisfaisante.

La règle d'or

S'il y a une règle d'or qui devrait régner ici, c'est celle de prendre son temps afin de bien ressentir l'émotion agréable et souvent intense que l'on vit, mais également et surtout de ressentir ses limites. Le fait de prendre son temps et de respecter ses limites vous permet de vivre des moments savoureux de satisfaction.

Comme la sagesse autochtone nous l'enseigne : tu sais que tu es amoureux(se) lorsque tu aimes la personne que tu deviens en présence de l'autre. Tu aimes non seulement ce que tu ressens et vis mais bien QUI tu deviens en sa présence. Cet enseignement est un guide très puissant.

Le premier amour

Notre premier amour, ou du moins nos premières expériences intimes avec notre partenaire, sont des moments hyper riches en émotions et sensations. Elles laissent souvent une empreinte soit

agréable ou désagréable dépendant de l'importance que l'on s'est accordé dans la relation. Si déjà, vous vous sentez bousculé, brusqué, non respecté et quelque peu perdu, ne sachant trop si vous faites bien ou non, posez-vous la question : Aimez-vous qui vous devenez ? Si la réponse est non, que pouvez-vous faire pour vous aimer davantage ? La réponse est toujours : respecter mes limites et mon rythme.



Exemple d'une première fois

Cela peut sembler banal, mais lorsque l'on n'a jamais pris la main d'un amoureux dans sa main, on ignore ce que cela peut nous faire. C'est d'ailleurs la magie des premières fois. Pour ma part, je n'ai pas de frère et pas de père non plus. Il n'y avait donc aucune présence masculine près de moi. Le simple fait d'avoir un garçon près de moi, une présence masculine, ébranlait considérablement mes émotions.

Nous marchions et discussions, mais nous ne savions ni l'un ni l'autre trop comment ni quand se rapprocher. Ce n'est pas l'envie qui me manquait, mais je n'osais bouger. En marchant, il prit doucement ma main en me regardant pour voir ma réaction. J'étais très contente et la sensation de sa main dans ma main était une sensation délicieuse. Je me sentais importante et heureuse. J'ai beaucoup apprécié prendre le temps de vivre ces petits moments de façon intense. Nous avons ainsi fait plusieurs balades la main dans la main jusqu'à ce que le besoin de vivre un rapprochement de plus fût plus intense et présent.

Le fait de prendre le temps de vivre chacun de ces petits moments et de les vivre intensément attise le plaisir et le désir en nous. L'émotion est à son maximum, et ce pour un simple geste.

Accepter et suivre son rythme

Mon rythme peut être parfois très lent, parfois très intense. Ce n'est pas le temps qui importe, mais le fait de respecter son rythme et celui de l'autre. Il arrive

que le rythme de l'autre soit plus lent et le fait de le respecter nous apprend à mieux ressentir le nôtre. Le fait d'attendre n'efface pas l'intensité, bien au contraire, il la nourrit. Vous avez donc tout intérêt à vous écouter et à aller à votre rythme, même si cela risque de déplaire à l'autre. Si tel est le cas, c'est que son plaisir passe avant votre confort et votre bien-être. Aussi bien le savoir tout de suite; vous n'avez pas besoin de quelqu'un qui ne vous accorde pas suffisamment d'importance pour attendre, surtout la ou les premières fois. C'est ici que vous bâtissez l'avenir; faites en sorte qu'il soit fantastique!



Les diverses premières fois

Il y a tellement de premières fois! Ce n'est pas à prendre à la légère ou à juger de ridicule ou de dépassé. Il s'agit ici du respect de soi, de son corps et de son rythme. Ce n'est ni une mode, une tendance ou une obligation. Je vous souhaite de faire de chacune de ces premières fois, des expériences délicieuses et inoubliablement agréables.

Il y a... le premier regard, sourire, conversation, la première danse, la première fois qu'il a touché mes lèvres des siennes, la première fois que j'ai senti sa langue s'insinuer dans ma bouche, la première fois que j'ai exploré sa bouche avec ma langue, la première caresse reçue et donnée, la première fois qu'il a touché mes seins, que j'ai touché son sexe, la première fois que j'ai dévoilé mon corps, une partie à la fois, et de même pour lui, la première fois que j'ai touché sa peau de mes mains, de ma langue, de mon corps... Bref, il y a énormément de premières fois. Le plus triste dans tout ça, c'est que pour la plupart, la majorité de ces premières fois sont vécues en même temps. Cela rend impossible la conscience de tout ce que l'on vit puisque tout se confond.

Le meilleur conseil

J'ai interviewé plusieurs personnes sur leurs premières fois et je leur ai demandé si elles avaient un conseil à donner aux jeunes qui vivent leurs premières fois et tous/toutes m'ont répondu la même chose : prendre son temps, se donner le temps, respecter son rythme et surtout se respecter et ne pas accepter de faire

quelque chose que l'on ne se sent pas tout à fait prêt à faire ou à vivre.

Un petit conseil technique

Vous débutez, vous ne possédez pas l'expérience ni la connaissance, mais vous avez l'innocence et la pureté, alors cultivez ces trésors. Ne cherchez pas comment être le meilleur amant(e); restez concentré(e) sur ce que vous ressentez, sur ce que vous vivez, sur les sensations, sur le plaisir de donner et de recevoir, sur le contact avec un autre être humain.

Prenez conscience du plaisir que vous ressentez dans vos doigts, vos mains lorsque vous touchez, et celui-ci sera toujours adéquat. Prenez conscience du plaisir que vous ressentez lorsque vous entrez en contact avec son corps, savourez chaque moment et acceptez que cette douce sensation de plaisir vive dans votre corps et votre esprit. Seulement là, lorsque vous vivrez ces choses, vous serez un excellent amant(e). Le reste viendra avec la pratique.

Conclusion

Il s'agit de votre corps, vos expériences, votre vie, vos émotions. Faites en sorte que ce soit merveilleux. La seule façon de rendre cela possible est premièrement d'en prendre conscience, de s'accorder cette importance, de s'aimer suffisamment pour rester authentique à ses besoins.

Si votre première ou vos premières fois n'ont pas été idéales ni à la hauteur de vos besoins, il est toujours temps de corriger le présent afin de bâtir un meilleur futur.



LA CÉLÉBRATION DU MARIAGE

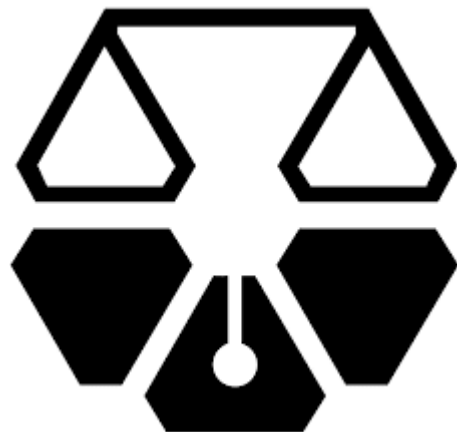
Maman, Papa, je vous déclare maintenant unis par les liens du mariage!

Vous voulez vous marier et vous recherchez une façon de faire la célébration du mariage qui vous ressemble. Vous avez envisagé de faire la célébration à l'église, au palais de justice, devant le maire ou son greffier ou devant votre notaire favori. Cependant, vous êtes divorcé ou vous n'êtes pas allé à l'église depuis longtemps, vous trouvez les mariages au palais de justice trop impersonnels, la cravate du maire n'est pas à votre goût et encore moins le toupet du notaire. Ne désespérez pas, il est maintenant possible qu'un de vos proches célèbre votre mariage. La loi prévoit qu'une personne puisse faire une demande pour agir une seule fois à titre de célébrant d'un mariage civil ou d'une union civile.

En effet, le ministre de la Justice peut donner l'autorisation de célébrer un mariage civil ou une union civile à une personne significative pour les futurs mariés. Elles doivent alors remplir, conjointement avec la personne choisie pour agir à titre de célébrant, le formulaire intitulé « Demande de désignation à titre de célébrant pour un mariage ou une union civile », disponible sur le site internet du Ministère de la Justice du Québec et

dans les palais de justice, et le transmettre à la « Direction générale des services de justice » du ministère de la Justice, préférablement trois mois avant la date prévue pour la cérémonie.

La personne qui accepte d'agir à titre de célébrant pour un seul mariage ou une seule union civile doit être de citoyenneté canadienne ou posséder une résidence permanente au Québec, être majeure et capable d'exercer pleinement tous ses droits civils et ne pas avoir été déclarée coupable d'un acte criminel au cours des trois dernières années, ou coupable d'une infraction poursuivie par procédure sommaire dans l'année précédant la demande de désignation. Elle doit aussi s'exprimer en français ou en anglais et s'engager à suivre toutes les conditions de fond et de forme liées à la célébration du mariage ou de l'union civile.





Selon les informations obtenues, il semble que peu de demandes sont rejetées. Lorsque l'autorisation a été dûment signée par le ministre et remise au célébrant désigné, le célébrant a l'entière responsabilité du processus légal de la célébration. Une trousse d'information lui est alors remise avec tous les documents légaux à remplir et à retourner ainsi que toutes les formules à prononcer lors de la cérémonie.

Et voilà le tour est joué : une cérémonie tout à fait personnalisée et un mariage ou une union parfaitement légal !

Il vous reste à rencontrer votre notaire avant le mariage pour vérifier l'opportunité de faire un contrat de mariage ou de modifier vos dispositions testamentaires.

Bonne célébration.





LA SYMPHONIE DU GRAND AMOUR

Vous savez, quand on épuise le karma de son livre de vie et qu'on arrête de s'en rajouter par des choix consciencieux, on arrive à se libérer d'un lourd fardeau. Quand on apprécie ce que l'on a créé finalement, il y a une aisance dans les corps énergétiques, mieux branchés aux univers. On appelle ça une complémentarité de son être multidimensionnel. Mais tout cela est orchestré au fil harmonique de la vie, qui vibre seulement quand on a appris à l'écouter.

Vu que dans mon cas, ça ne se place pas sur le plan de la matière, et ce, depuis des années, j'ai demandé à mon âme d'activer la prochaine étape de branchement pour rejoindre celui qui me revient, mais qui ne se pointe toujours pas. J'aime faire ça, car mon âme me réserve à chaque fois des surprises. Celles-ci me permettent de mesurer où je suis rendue, gonflant toujours de compassion, pour accéder au prochain niveau.

Cette fois-ci, elle m'intègre un réseau sonore, une symphonie musicale, comme si j'étais un haut-parleur géant et que je diffusais une vibration. Malgré ma clairaudience, je n'ai pas réussi à bien la capter. J'émetts un air que je n'entends pas. On m'a rassurée quant au fait que ça voyage quand même pour rejoindre le destina-

taire. Je comprends également que plus ce complice se rapprochera, plus je vais l'entendre, plus fort et plus clairement. La musique intérieure fera partie du scénario de rencontre. Cependant, j'ignore quelle pièce elle a choisie étant donné que je ne l'entends pas beaucoup encore. Je continue avec patience et détermination de m'approcher de ce point de rencontre.

J'ai la certitude que ce processus fonctionne. C'est ce qui rend le film August Rush si réaliste, mais pour eux, le canal de musique est ouvert à son plein potentiel. Chez moi, ça reste un don dont j'ai conscience, mais que je n'utilise pas tant que ça dans cette vie. Je sais qu'il fonctionne quand j'en ai besoin.

Cela étant réglé, et surtout un phénomène à suivre, sûrement digne des plus beaux scénarios d'amour et de reconnaissance, quand on redescend dans la matière, vu que je n'ai pas de chum, la vie me fait travailler avec les hommes de mon entourage. Ceux qui sont là par association quelconque dans le portrait, comme un collègue de travail, le propriétaire, un client, un mécanicien, un ami Facebook... quelqu'un. En effet, ce n'est pas parce qu'on est célibataire que nous prenons congé des leçons de vies inter-

interpersonnelles sur lesquelles nous avons à plancher avec l'autre sexe.

Ce serait plaisant un congé d'homme pour vrai, mais comme nous co-existons sur la même planète... J'affirme cela en sachant parfaitement que les leçons entre femmes, même si elles ne sont pas meilleures, sont sincèrement plus faciles à vivre. Dans l'ensemble, on veut toutes la paix, l'entraide, et la solidarité.

En règle générale, le problème est que les gens ont du mal à se déposer dans Qui Ils Sont. Ce qui cause des erreurs partout, tout va trop vite, beaucoup ne s'occupent pas de leurs affaires, ni d'eux-mêmes. C'est un sujet la négligence! Personnellement, je décroche quand il y en a. Si tu ne peux pas respecter ta personne, ce que tu fais, ce que tu crées et ce que tu offres aux autres, moi je me respecte et je me retire.

C'est le défi dans les couples. La stabilité — à un degré confortable — permet une circulation énergétique fluide, lumineuse et au-dessus des turbulences. Je suis capable de le vivre seule.

Je continue de refuser les demandes ou les propositions sexuelles de prétendants. Ça leur en bouche un coin quand je leur dis non, à cause des raisons que j'invoque. C'est ce qu'on appelle la vérité. Voilà la meilleure façon d'avoir le poulx juste sur la personne et ses intentions. Beaucoup n'ont pas vraiment le goût de bâtir, préférant s'amuser en demeurant dans l'inconscience. Oui, je sais, c'est gamin tout ça! Ce comportement affecte l'homme et ses décisions longtemps, ainsi que l'évolution de son degré de maturité.

Soyez bénis. Namasté

Julie L.





LE RESPECT DE L'ALIMENT ORIGINEL, FRAIS ET PUR!

S'alimenter aujourd'hui ne consiste pas seulement à manger complet, mais à consommer l'aliment dans sa forme originelle, c'est-à-dire sans lui faire subir aucune dénaturation. C'est ainsi qu'il pourra exprimer au mieux ses propriétés nutritives et drainantes. Pour conserver ses qualités, l'aliment originel devra donc subir le moins possible :

★ De dénaturation thermique comme la stérilisation, la pasteurisation, le séchage et la cuisson ;

★ De dénaturation mécanique comme le raffinage, le broyage, le mixage, l'extraction et le râpage ;

★ De dénaturation génétique comme les sélections génétiques des semences et du bétail, les greffes et les organismes transgéniques (OGM).

C'est ce qu'on appelle la loi de l'intégralité. Si toute atteinte à l'intégrité structurale de l'aliment compromet ses qualités nutritives, l'expérience pratique nous montre qu'il existe, à cet égard, une échelle relative de valeur alimentaire. Laquelle dépend non seulement de l'aliment en tant que tel, mais aussi de la dénaturation subie. En voici deux

exemples :

★ Un légume cru râpé ou en jus sera plus dénaturé et donc moins favorable que s'il était cru et entier ;

★ À température de cuisson égale, un légume sera moins toxique qu'une protéine animale.

La vitalité d'un aliment n'exprime rien d'autre que sa capacité à nourrir et à drainer l'organisme qui l'a ingéré. Les facteurs qui garantissent la vitalité d'un aliment sont son caractère cru et originel, mais aussi sa fraîcheur. Dès la rupture avec sa source nourricière, l'aliment se dégrade progressivement.

Dans le règne végétal, ce sont les légumes-feuilles qui se dégradent le plus rapidement, suivis des fruits puis des légumes-racines. Viennent ensuite les graines (céréales et légumineuses), seules structures potentiellement alimentaires prévues par la nature pour défier les outrages du temps.

Pour les protéines animales, c'est un peu différent : hormis les coquillages, leur première fraîcheur leur confère un caractère peu comestible.

Lorsque c'est trop frais, la consistance des viandes et des poissons est caoutchouteuse et leur saveur insipide. Il faut attendre un travail de prédigestion de quelques jours, opéré par les enzymes qu'ils contiennent, pour qu'ils s'attendrissent et deviennent savoureux. Ce sont les seuls aliments originels qui, avec certains fruits comme les dattes et les figues, peuvent bonifier avec le temps sans subir de dénaturation dommageable, du moins lorsqu'ils sont séchés à l'air libre et à basse température.

Pour le reste, toutes les techniques de conservation portent atteinte à la vitalité d'un aliment originel. Que ce soit la chaleur (appertisation, pasteurisation, stérilisation), le froid (congélation, surgélation), l'irradiation, le sucrage, le salage ou même le séchage. La consommation régulière d'aliments ainsi conservés peut s'avérer à long terme dommageable pour la santé, surtout dans des situations de crise (maladie, convalescence, stress) ou chez des sujets fragilisés (enfants, femmes enceintes, personnes âgées). La conservation par le froid et le séchage à basse température sont les deux techniques qui altèrent le moins la structure des aliments.

Il va de soi que l'aliment doit contenir le moins possible d'éléments nuisibles à la santé. C'est ce qui définit la pureté alimentaire. On peut trouver dans les aliments quatre sortes de substances indésirables :

⇒ Les engrais et les pesticides (insecticides, fongicides et herbicides) ;

- ⇒ Les additifs alimentaires ;
- ⇒ Les toxines alimentaires ;
- ⇒ Les toxines de cuisson.

En ce qui concerne a) et b), le recours à l'alimentation biologique s'impose puisque l'agriculture bio proscriit l'emploi d'additifs dangereux et de produits phytosanitaires chimiques. Bien que nocives, les toxines alimentaires sont, cependant, des substances naturelles que l'on retrouve notamment dans les champignons dits vénéneux ou dans certaines moisissures (ex : l'aflatoxine qui se développe sur les arachides). Dans les graines (céréales, légumineuses, oléagineux), il s'agit d'anti-enzymes qui inhibent la digestion lorsqu'elles sont ingérées crues. Ces toxines sont heureusement détruites à la cuisson ou en présence d'humidité (trempage et germination).





Quant aux toxines de cuisson, ce sont des substances qui se forment lorsque la cuisson porte l'aliment à une température critique qui lui est propre. Répertoirees pour la plupart en biochimie alimentaire sous le nom de « molécules de Maillard », ces toxines sont réputées cancérigènes, mutagènes ou tératogènes. Leur origine? Essentiellement la cuisson vive ou le grillage des huiles et des graisses, des protéines animales et des céréales complètes à gluten (froment, orge, avoine, seigle...). Et un aliment fumé, fût-il bio, sera toujours chargé d'hydrocarbures cancérigènes. En pratique, le crudorisme et les cuissons douces (en-dessous de 100°C) au four ou à la vapeur permettent d'éviter la formation de ces substances indésirables. Notons également que les céréales sans gluten ou assimilées (riz, kamut, quinoa, sarrasin, millet) produisent moins de toxines de cuisson.

Bon appétit !

Marie-Lise Pelletier N.D, Hom.

Une réalité en expansion



ARIANE

Site web:

www.editions-ariane.com

BONNE LECTURE!

ACCÉDER À VOTRE MOI MULTIDIMENSIONNEL

Auteur : South, Stephanie

ISBN : 978-2-89626-140-6

Date de publication : Février 2014

La clé pour comprendre l'histoire cosmique.

L'histoire cosmique est une descente de la mémoire et de la connaissance interplanétaires depuis son origine dans la zone de la supernova de Vela – aujourd'hui un pulsar, bien connu d'ailleurs de notre science. En effet, notre système solaire se situe à l'intérieur d'un quadrant galactique d'un diamètre de 6 000 années-lumière défini autour de Vela – incluant des systèmes comme ceux de Sirius, des Pléiades, d'Arcturus et plusieurs autres centres interstellaires importants.

En particulier, les codes en provenance de Vela recèlent des indices et des clés destinés à libérer les causes de la destruction des mondes précédents dans notre système solaire (à savoir Maldek, désormais la ceinture d'astéroïdes, et la civilisation anéantie de Mars). La descente de l'histoire cosmique détiend les clés des programmes pour non seulement reformuler les énergies mal qualifiées par ces systèmes planétaires et leurs conséquences pour la Terre, mais aussi pour nous permettre d'accéder à des réalités universelles de quatrième et cinquième dimensions – notre héritage divin.

Stephanie South / Reine Rouge

ACCÉDER À VOTRE MOI MULTIDIMENSIONNEL



La clé pour comprendre l'histoire cosmique

ARIANE

Maître Saint-Germain
Sanctus Hermanus

Entretiens

À LA RENCONTRE DES AUTRES MONDES

Canalisés par Pierre Lessard
Adaptés par Josée Clouâtre



À LA RENCONTRE DES AUTRES MONDES

Auteur : Clouâtre, Josée et Lessard, Pierre

ISBN : 978-2-89626-165-9

Nouvelle édition revue et augmentée, disponible depuis novembre 2014. Ce livre comporte des informations précieuses pour ouvrir nos horizons et retrouver la communion avec la nature et nos alliés invisibles pour notre équilibre et celui de la planète.

Les énergies du Maître Saint-Germain nous rappellent depuis toujours que nous sommes des Êtres universels en visite sur Terre pour exprimer nos dons et qualités profondes et ainsi nous unifier à nous-mêmes et à la vie qui nous entoure. Elles nous amènent à retoucher notre grandeur en nous guidant à ressentir et à communiquer avec les autres mondes.

Plusieurs thèmes sont abordés dans ce livre : Les quatrième et cinquième dimensions accessibles aux humains, les mondes parallèles, la projection vibratoire et la dématérialisation, la vie extraterrestre, les voyages interdimensionnels...



LA MÈRE DE L'INVENTION

Auteur : Walsch, Neale Donald

ISBN : 978-2-89626-097-3

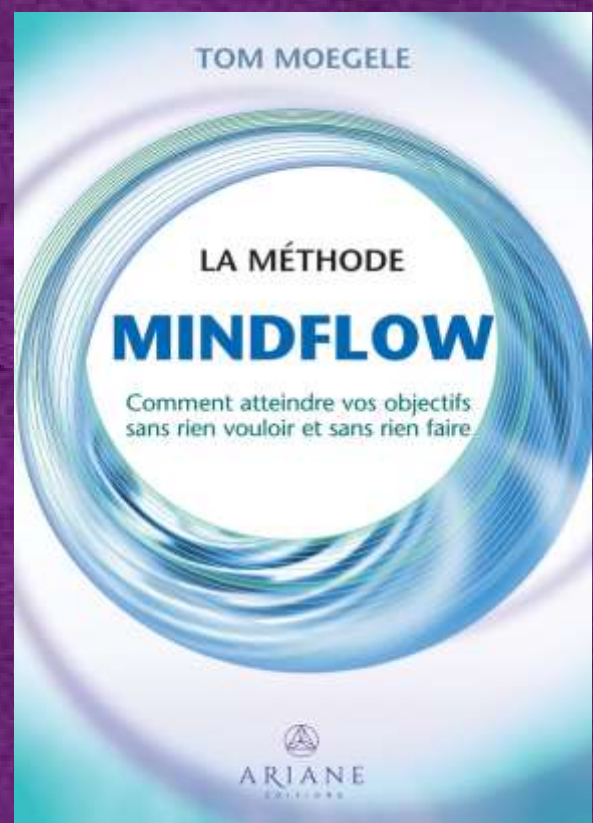
Date de publication : Octobre 2011

Dans ce livre, qui pourrait très bien être un tout nouveau genre littéraire, le récit commence le 22 décembre 2012 et raconte la vie remarquable de Barbara Marx Hubbard en remontant dans le temps jusqu'à la date de sa naissance. La Mère de l'invention raconte l'histoire de chaque être humain présent aujourd'hui sur Terre, et ce, au fil du récit de la vie de Barbara Marx Hubbard, futurologue et visionnaire réputée. Selon Barbara Hubbard, nous sommes tous engagés dans le même processus – celui de la naissance de notre espèce dans sa dimension universelle.

LA MÉTHODE MINDFLOW

Particulièrement novatrice, la méthode Mindflow est un réel outil de transformation qui, ultimement, vous permettra de surmonter votre anxiété, de combattre le stress et de dissoudre vos blocages émotionnels. Elle aura un véritable effet libérateur vous donnant accès à une source infinie d'énergie vitale.

En pratiquant une puissante combinaison de mouvements et de postures simples et efficaces, vous susciterez des changements énergétiques grâce auxquels vous pourrez vous reconnecter au flux naturel de la vie.





BROOKE SHIELDS

Ce que j'aime beaucoup de cette chronique, c'est qu'elle me permet de mettre en lumière des êtres dont les dons activent la reconnaissance de qui je suis grâce à l'effet miroir. Parce que ces dons sont activés chez eux, cela m'aide à mieux exprimer et développer les miens. Ces personnes suscitent en moi le grandiose, par leurs talents, leur authenticité, leur beauté. Les gens qui se réalisent ont de quoi inspirer! Comme j'ai le flair pour retrouver mes frères et sœurs d'âme, j'éprouve du plaisir à consommer de leurs œuvres et à découvrir qui ils sont. Évidemment, ils ne sont pas au courant que je suis là, et que j'écris sur eux.

Brooke est une des premières sœurs d'âme que j'ai trouvées. Et nous avons une taille corporelle identique. Je la remercie parce que ça m'a ouvert bien des portes. Son âme est jaune avec un cercle lilas extérieur. Jeune, elle habitait le rayon bleu cobalt, mais à la fin de la trentaine, la teinte est devenue vert émeraude. Aujourd'hui, elle vibre dans le vert pâle.

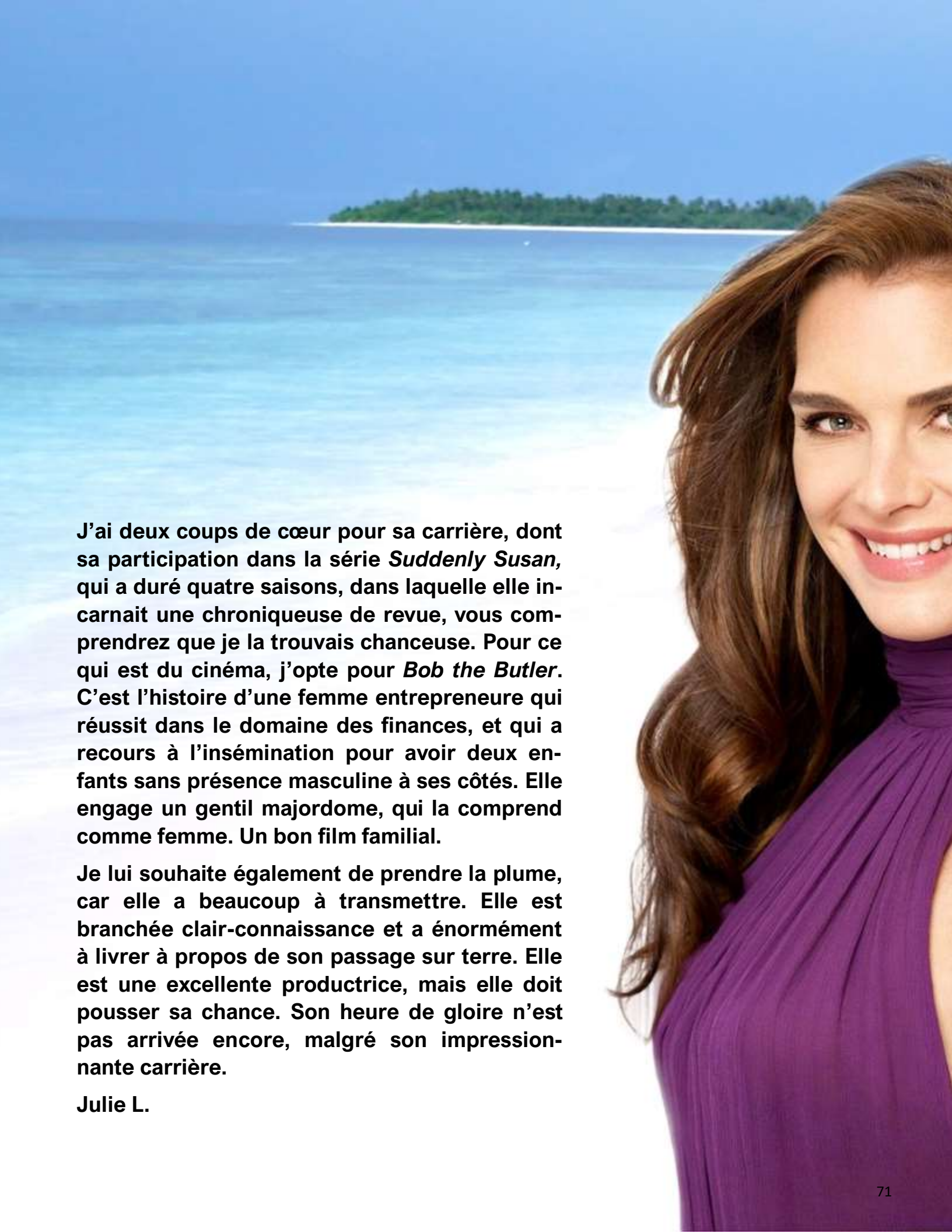
Son bleu a été terni par un peu de noir, du karma. Il en a résulté une barrière avec les hommes qui s'est installée à l'adolescence. Et sa rupture avec le joueur de tennis a définitivement bloqué le processus. Je ne pense pas que ça se

ouvrira dans cette vie. Je pourrais l'aider, mais ça ne semble pas se placer ainsi.

Je lui souhaite sincèrement d'accueillir le rose entouré de mauve améthyste et de l'intégrer en son cœur. Elle est une femme-fée qui sait qui elle est, elle possède de grandes valeurs (rose, mauve, jaune), mais elle est ancrée sur une base vaseuse, ce qui s'inscrit dans ce qui l'éloigne de son plein potentiel, avec de vieilles histoires de famille.

La première fois que je l'ai vue, c'est dans le film *Le lagon bleu*. J'ai reconnu une sœur Atlante et je l'ai aimée tout de suite. Je suis contente qu'elle ait été mannequin, parce qu'effectivement, elle est très jolie.





J'ai deux coups de cœur pour sa carrière, dont sa participation dans la série *Suddenly Susan*, qui a duré quatre saisons, dans laquelle elle incarnait une chroniqueuse de revue, vous comprendrez que je la trouvais chanceuse. Pour ce qui est du cinéma, j'opte pour *Bob the Butler*. C'est l'histoire d'une femme entrepreneure qui réussit dans le domaine des finances, et qui a recours à l'insémination pour avoir deux enfants sans présence masculine à ses côtés. Elle engage un gentil majordome, qui la comprend comme femme. Un bon film familial.

Je lui souhaite également de prendre la plume, car elle a beaucoup à transmettre. Elle est branchée clair-connaissance et a énormément à livrer à propos de son passage sur terre. Elle est une excellente productrice, mais elle doit pousser sa chance. Son heure de gloire n'est pas arrivée encore, malgré son impressionnante carrière.

Julie L.



DISCIPLINER LE MENTAL

Rester dans son présent plus facilement. C'est un défi de se détacher de ses pensées. Souvent, elles sont lourdes et servent toujours l'ego.

On s'accroche toujours dans le passé, ce qu'on aurait pu faire différemment, ou on reste blessé émotionnellement envers une personne. Les gens se rendent malades par manque de détachement face au drame dans leur vie.

Quand on utilise l'accusation pour se déresponsabiliser ou se déculpabiliser, on s'éloigne d'un sens logique et on devient

chaotique facilement dans l'illusion.

Se détacher de nos pensées améliore notre futur. Évitez les adjectifs possessifs quand vous parlez et permettez-vous de respecter le mouvement que chaque personne crée pour respirer dans sa vie.

Je vous invite à consulter ma réflexion sur le sujet :

https://youtu.be/gaR5Az6E_Lw

Bonne continuation!

Bing





SAVOURER CET INSTANT

Savourer l'instant de bien-être dans lequel nous baignons à l'occasion. Prendre ce temps pour ancrer en nous cet état sublime qui nous nourrit.

Hier, je revenais d'une journée de soins dans les Laurentides, route paisible, sans musique ni radio. En fait, la seule radio ouverte était celle qui permet d'être en lien avec ce qui est plus grand, syntonisée sur l'état de mieux-être / être mieux prodigué à ceux qui ont reçu les massages. Un curieux mélange d'observation, d'action thérapeutique et de connexion intuitive, de mouvements guidés par « on ne sait quoi » qui atteint ce « on ne sait quoi » chez la personne qui reçoit, et ce en plus de manoeuvres très musculaires.

Un état méditatif, de conscience d'un autre plan, une communication d'une autre dimension qui nous met en contact avec un état de paix, de sérénité partagée entre le donneur et le receveur. Un dialogue qui est à la fois physique et spirituel, dans lequel le mental est toujours présent sans occuper toute la place.

Ce genre d'instant, ces moments de calme profond, semblable au calme existant au centre de l'ouragan, ces moments existent et j'aime en profiter. Ancrer ces instants dans la mémoire de mon être

pour être à même de m'y retremper selon le besoin, non pas seulement selon le besoin, aussi selon le désir de ressentir plus de paix et de calme, juste pour le plaisir.

C'est sortir peu à peu des anciens schémas de douleur, de souffrance qui sont le lot de vieilles manières de penser. Vous savez, les : « faut souffrir pour être belle », « *no pain no gain* », et nous les gars qui ont entendu « un homme, ça pleure pas », la fierté du « chu capable d'en prendre ». On ne peut effacer ces conditionnements; nous pouvons y ajouter ces moments de mieux-être pour élever notre énergie sur tous les plans. Les tensions musculaires consomment beaucoup d'énergie, il en va de même pour nos corps d'énergie.

C'est la décision personnelle d'observer, d'accueillir ces moments de bonheur. Et le/la thérapeute là-dedans? Il/elle est comme la bougie d'allumage, le démarreur. Savourer cet instant ...





CONSEIL ANTI-ÂGE

Qui veut rester jeune longtemps ? Il faut commencer jeune, mais comme c'est le cas pour les économies, il n'est jamais trop tard pour commencer.

Par où commence-t-on ? Par l'alimentation.

Choisir des aliments non transformés. On mange simplement, en favorisant des aliments sains, des recettes et des choix simples. Prenez par exemple du riz brun au lieu du riz blanc. On me dit « oui, mais je préfère le riz basmati », je réponds : choisissez plutôt du riz basmati brun!

Il est mieux de consommer moins de grains, c'est-à-dire moins de craquelins, de pâtes, de bols de céréales ou de pain. Pourquoi ne pas faire son pain à base de farine d'amandes! Avec le moins de poudre à pâte possible. Tout ce qui est « levant » (comme la poudre à pâte ou la levure alimentaire) nourrit les mauvaises bactéries. Vous savez, notre microbiote? Nous venons au monde avec une quantité de bonnes bactéries, mais aussi de mauvaises bactéries. Mais ces mauvaises bactéries intestinales sont importantes! Elles stimulent notre système immunitaire, et vivent en symbiose avec nos bonnes bactéries. Donc, que ces bactéries soient en équilibre est priori-

taire, afin d'éviter que nous attrapions des virus et pour prévenir les maladies auto-immunes.

Choisir plutôt des graines, qui sont riches en acides gras, est important pour nourrir le cerveau. Saviez-vous que le cerveau est fait de gras et 80% d'eau? Donc, le choix de l'eau que nous buvons est important. (Voir les blogues sur notre site sur le sujet de l'eau, articles 1, 2 et 3).

Et les acides gras, où les trouve-t-on? Principalement dans les graines de lin, de chia, de chanvre, de tournesol, de citrouille, et de la caméline, mais aussi dans les noix crues, surtout les noix de grenoble et de pacanes, car elles sont riches en oméga 3. Tous les autres gras ou huiles riches en oméga 3 comme l'huile de coco, le fruit et l'huile d'avocat, l'huile de lin, l'huile de caméline et l'huile de chanvre sont à apprivoiser! Apprenons à se servir du ghee, le beurre clarifié. Priorisons les huiles végétales riches en oméga 3, et le moins possible en oméga 6, par exemple l'huile d'olive, et riches en oméga 9 comme l'huile de tournesol et l'huile de pépin de raisin.

Ces bons gras vont aider à nourrir le cerveau et prévenir la perte de mémoire, mais aussi nourrir les bonnes bactéries



au niveau de l'intestin; ils sont des agents anti-inflammatoires.

Je pourrais écrire longtemps sur ce sujet, il y a tellement de nouvelles études encourageantes! Les études examinent les effets des régimes alimentaires sur différents points incluant notamment la dysbiose du microbiote intestinal, le fonctionnement cognitif, la constipation ou la progression de la maladie.

Avant, on nous disait d'éviter les gras afin de réduire le cholestérol, mais maintenant nous savons que les bons gras nourrissent le cerveau, et que ce sont les mauvais gras et le stress qui causent le mauvais cholestérol à monter. Sachez que les bons gras diminuent le cholestérol et lubrifient nos articulations! Donc, l'arthrite et l'arthrose qui causent tant de douleurs et d'inconforts peuvent être prévenues et contrôlées.

Ce qui nous amène au prochain sujet

pour prévenir le vieillissement prématuré : le stress! Le cortisol est fabriqué par notre système nerveux. Utilisez différentes formes de relaxation, comme les respirations profondes, la méditation (même aussi peu que cinq minutes fera une différence) ainsi que la cohérence cardiaque (voir l'application gratuite RespiRelax). Choisissez la forme qui vous convient. Nous n'avons pas appris à gérer nos émotions et à nourrir notre système nerveux. Plusieurs beaux livres sur le sujet existent; celui qui m'a incitée à en apprendre plus est celui du Dr Eric Braveman, *Un Cerveau à 100%* et autres livres ou sites ou exercices sur la cohérence cardiaque.

Saviez-vous que marcher d'un bon pas, 45 minutes, trois fois par semaine, aide à augmenter l'hippocampe, une glande au cerveau qui est en relation avec la mémoire.

Qu'est-ce qui cause le vieillissement? Nos télomères qui raccourcissent! *C'est quoi que ça mange en hiver*, les télomères? Télomère provient du grec *telos*, la fin, et *meros*, partie, donc la partie à l'extrémité de l'ADN. Les télomères raccourcissent avec l'âge, l'inflammation et le stress. Des études ont montré que des télomères courts sont associés à un risque plus élevé de maladies liées à l'âge.

Les télomères sont ces petits morceaux d'ADN qui forment des capuchons couvrant l'extrémité de nos chromosomes. La découverte, dans les années 1980, de ces drôles de structures que l'on appelle les télomères a passionné le grand public, bien au-delà des biologistes moléculaires! Et pour cause, puisque l'on a compris que leur raccourcissement était synonyme de vieillissement.

En attendant, prenons soin de nos télomères avec des moyens simples. Par

exemple, éviter le stress, qui les raccourcit, la pollution, qui leur est également nuisible, et faire une activité physique, ce qui a un effet positif. Toutes choses qui, d'évidence et de manière générale, bénéficient à notre santé.

Ce que je remarque le plus souvent est que les personnes âgées ont tendance à manger moins de protéines. J'ai vu ma propre mère manger un petit toast, au lieu d'un repas complet, car elle s'en-nuyait, donc avait moins faim, et elle n'avait plus le courage de se faire un repas complet. Manger trois repas protéinés par jour est très important pour l'énergie et la reproduction de nos cellules et le collagène. Et tout ce que l'on nous dit sur l'apport des légumes et des bons gras.

Mangez simplement, mais mangez sainement! Voici la règle qu'il faut appliquer tous les jours afin de vieillir en santé et en énergie!





Julie Leblanc
n.d. Médium multidisciplinaire, animatrice
www.majulie.ca/ majulie@live.ca

LA RÉBELLION : PAS TOUJOURS UTILE!

Vous savez que le plan d'une âme évoluée réside dans sa capacité de vibrer la Paix, installée dans son moment présent. Le rayonnement de l'Amour part de là. C'est Être dans Sa Vérité.

Ce qui vit sur Terre possède habituellement l'intelligence émotionnelle. Toutefois, il existe des peuples pour qui celle-ci s'est atrophiée dans le cerveau et dans le cœur, et qui sont connectés sur une vibration de guerre, de destruction et d'ombre, ce qui génère beaucoup de karma. Néanmoins, ces expériences sont permises dans notre zone de libre arbitre. Heureusement, ceux qui allègent leurs palettes émotionnelles arrivent à stabiliser l'équilibre en ce monde, et ont même permis de sauver à plusieurs reprises la race humaine de l'extinction.

Le cheminement vers la paix est ardu. Il nous amène à fracasser notre existence et à l'expurger des voiles d'illusions et de non-responsabilités dont nous l'avions encombrée. Tout ce que l'on a à régler et ce qu'on a créé se soulève. Les premières souffrances qui apparaissent sont reliées à la violence. Il s'agit de faire remonter le traumatisme et d'en évacuer la culpabilité. Le plus difficile consiste à ramener, à l'aide du rayon rose, le bonheur

dans cet épisode de notre vie. Ce processus requiert de l'ultra-compassion. Deuxièmement, les sévices sexuels, déviations et blessures profondes que ces expériences douloureuses ont causés doivent être également libérés. Quand nous avons harmonisé ces deux gros morceaux karmiques, nous sommes plus forts, plus heureux, et on commence à mieux s'habiter. L'aisance d'être soi revient.

Pour y arriver, cela demande beaucoup de résilience afin d'éclaircir tout ce que nous avons tenu sous silence. Voilà pourquoi, à un moment donné, les chaînes de l'ombre se brisent. Le seul moment où l'énergie de rébellion est nécessaire, c'est lorsqu'elle est alimentée par la lumière. Un « c'est assez » non négociable, alors que toutes les forces de l'univers sont derrière soi. Cela permet de franchir un pas important, dans l'union de l'équilibre et du respect de soi ainsi que pour celui de la collectivité. Voilà ce qui est orchestré par plus grand que nous, avec notre partie de soi inconditionnelle. C'est être Dévoué, avec un Pardon activé, être opérationnel à se Servir de Soi. Échanger les étrangetés pour une Paix saine pour tous.

Je suis très consciente qu'il y a énormément de travail à faire sur la Terre. On ne parvient pas à se mettre au diapason les uns les autres pour en arriver à une vie unifiée qui coule dans l'abondance pour tous. Et cela cause beaucoup de souffrance.

Ma nature d'ange guérisseur est au Service, mais je fragmente pour ne pas être débordée. Je réclame également le temps de jouir de ma paix afin de m'y ressourcer. J'aime beaucoup la façon dont s'est installé mon équilibre dans ces années modernes. Mais il y a encore du chemin à faire, car je ne suis pas pleinement autonome, mais

c'est un phénomène de société aussi. Cela dit, ça bouge encore pas mal, dans toutes les sphères humaines, notamment sur la scène mondiale. On peut remercier le fait que la pandémie ait entraîné un rafraîchissement de nos manières de faire et ait permis à plusieurs de s'harmoniser.

Je souhaite sincèrement qu'on se libère afin d'arrêter de se détruire. Construire et déconstruire, c'est fatigant et dangereux, et ça n'a pas de fin. On a toutes et tous droit à la sécurité intérieure.

Julie L.

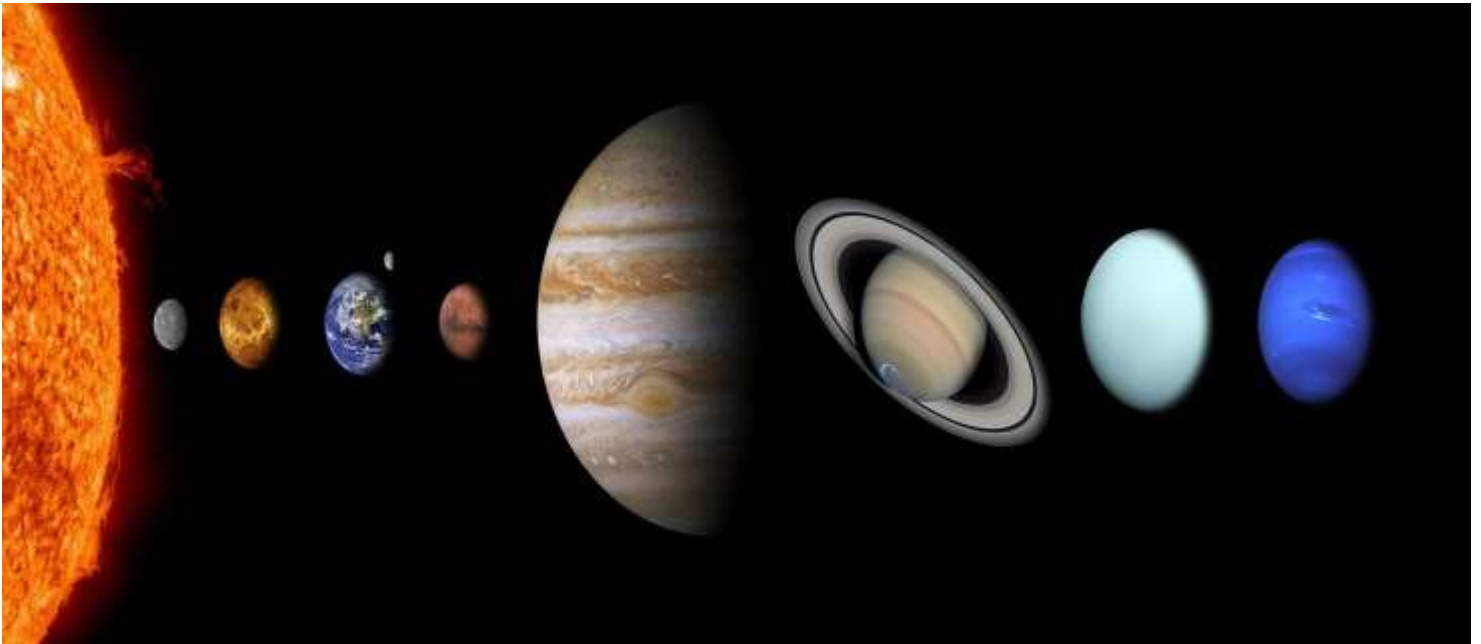


*Que les astres
vous soient favorables*

Alexandre Aubry
Astrologue
alexandre.aubry@norja.net
514-667-4803



ASTROLOGIE



Nous vous offrons, dans la revuemajulie.com, un lien vidéo qui vous donne accès à une vidéo avec des prédictions.

Dynamique et passionné, Alexandre Aubry est le fils de la très réputée astrologue Jacqueline Aubry donc, il est tombé dans l'astrologie dès sa naissance. Depuis une quinzaine d'années, il laisse sa marque dans les différents médias québécois. Il signe de nombreuses publications autant annuelles, mensuelles, hebdomadaires que quotidiennes. Il a occupé l'espace quotidiennement dans les voitures, dans les bureaux et dans les foyers grâce aux ondes radio de Rythme FM pendant plusieurs années. Vous le voyez régulièrement dans votre téléviseur en début d'année, pour y présenter ses prédictions annuelles, entre autres à Salut Bonjour! On le retrouve également un peu partout en province grâce à ses nombreuses conférences sur l'astrologie.

<http://www.dailymotion.com/alexandreaubryastrologue>

Gratitude





Bienvenue dans notre Galerie d'Art

Renée Dion

Courriel : renee@reneedion.ca Site internet : reneedion.ca
Facebook : facebook.com/reneedionaquarelle



Après avoir suivi une formation en design graphique et illustration publicitaire, j'ai fait une carrière complète dans le domaine de la publicité. J'avais toujours en tête le désir de me réaliser dans la peinture. Le choix de l'aquarelle comme médium allait de soi, car je l'utilisais régulièrement dans la réalisation de mes illustrations commerciales. Depuis 2005, je me consacre entièrement à l'aquarelle. En plus de participer à de nombreuses expositions, je donne des cours et ateliers et je fais des démonstrations devant public.

Au cours des dernières années, suite à de nombreuses participations à des expositions et concours, j'ai eu le bonheur de me voir décerner de nombreuses reconnaissances au Canada, aux États-Unis et en Europe.

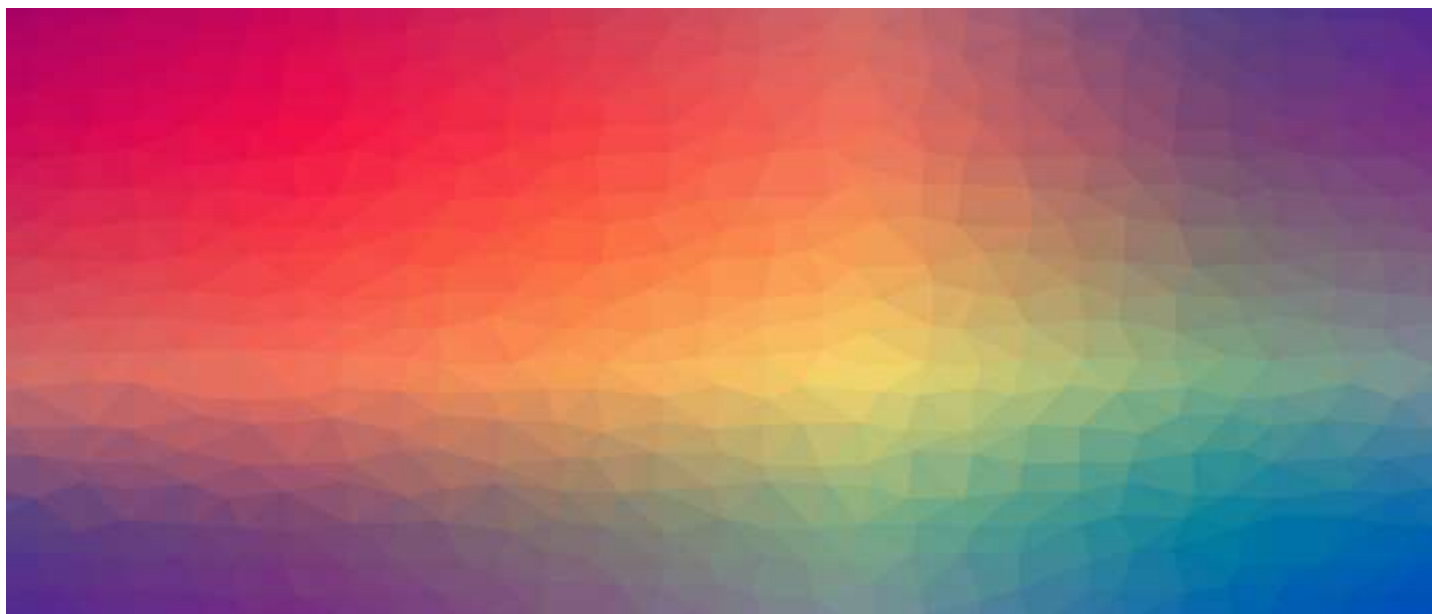
Le côté imprévisible de l'aquarelle correspond très bien à ma personnalité. Chaque nouveau tableau est pour moi une aventure. Qu'il s'agisse de fleurs, de paysages ou de nature morte, je ne veux pas représenter avec fidélité ce que je vois, mais je cherche plutôt à émouvoir en représentant la beauté que je ressens dans mes sujets quels qu'ils soient. Je ne me cantonne pas dans un sujet ou une méthode rigide; j'aime explorer et toujours innover dans ma production artistique.

Courriel : renee@reneedion.ca

Site internet : reneedion.ca

Facebook : facebook.com/reneedionaquarelle

Instagram : instagram.com/reneedion447





Bouquet parfumé (2020)

Aquarelle sur papier Moulin du Roy

22,5 x 21 pouces - 725 \$



La danse des tournesols (2018)

Aquarelle sur papier Moulin du Roy

22,5 X 21 po. - 800 \$



Altitude (2020)

Aquarelle sur papier Arches

24 X 32 po. - 1320 \$



Le bouquet de la mariée (2020)
Aquarelle sur papier Moulin du Roy
10 X 14 po. - 325 \$



Plaisirs d'automne (2020)
Aquarelle sur papier Arches
12,5 X 18 po. - 400 \$



**La nature à
l'état pur
(2020)**

**Aquarelle sur
papier Arches**
**26 X 31,5 po. -
1300 \$**



Quel parfum! (2019)

Aquarelle sur papier Arches

24 X 24 po. - 750 \$



Après la pluie le beau temps (2020)

Aquarelle sur papier Arches

25,5 X 25 po. - 1050 \$



Frisson hivernal (2020)

Aquarelle sur papier Arches

26 X 30,5 po. - 1250 \$



Sortir de l'ombre (2019)
Aquarelle sur papier Arches
23 X 33 po. - 1150 \$



Là-haut sur la colline (2020)
Aquarelle sur papier Arches
21,5 X 33 po. - 1175 \$



Parfum de roses
(2018)
Aquarelle sur papier
Moulin du Roy
20 X 16 po. - 500 \$



Ascension (2020)

Aquarelle sur papier Arches

21 X 26,5 po. - 1000 \$



Symphonie d'automne (2020)

Aquarelle sur papier Arches

21 X 27 po. - 975 \$



**Un bouquet pour ma mère
(2020)**

Aquarelle sur papier

Moulin du Roy

24 X 18 po. - 675 \$

Remerciements

Collaborateurs

Responsable de la Galerie d'Art

Johanne Goyette
johanne.goyette@videotron.ca
819-246-2795



Correction des Textes

Marie Pereault
Psychologie transpersonnelle
yoga, méditation, alimentation écoresponsable
marie.revuemajulie@gmail.com



Correction des Textes

Gilles Levasseur
AUTEUR, RÉDACTEUR, RÉVISEUR
libreart@videotron.ca
<https://alchymed.com/auteurs/gilles-levasseur/>



Marketing Web

Marcel Dupont Jr
marceldupontjr@gmail.com





- *Johanne Goyette corrige le texte de Jean-Marie, ainsi que celui de la galerie d'art.
- *Gilles Levasseur corrige les textes de Julie, et celui de Neale.
- *Marie Perreault corrige tout le reste de la revue.
- **Nabih Berri a uniformisé les bannières qui présentent les chroniqueurs et la page couverture

Graphiste bénévole demandé

C'est pour la construction du document PDF de la revue. Il y a également la page couverture et une ou deux bannières par mois à faire. Contactez la rédactrice en chef pour plus d'informations à majulie@live.ca ou 438-794-1965.