

A couple is seen from behind, embracing in a vast field of tall grass. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that silhouettes the couple and illuminates the sky with soft pink and orange hues. The overall mood is romantic and peaceful.

Rayonner

Ton magazine rayon de soleil,
pour ton bien-être intérieur

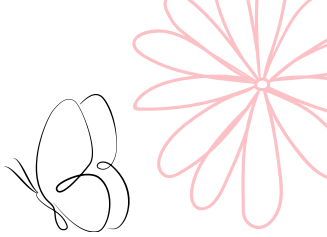


HIVER 2024 - N°3

Sommaire



06 *Point de bascule*
Intro
Témoignage



*Une fenêtre
sur l'image-in-air*

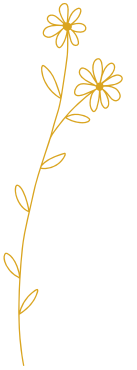
Lire délivre
Ecrans lumineux
Playlist

13



Voyages intérieurs
Un peu de poésie
L'art d'être une diva
La résilience
Incarner sa lumière

22



*Des palais en
métamorphose*

Kôso
Recette kôso pommes cannelle

34



Clique sur le numéro de page ou sur le titre de l'article pour accéder à l'endroit souhaité.

L'amour prend bien des formes

38

L'art du coaching énergétique

Elever un chaton heureux

Concevoir son projet jardin

Faire le tri chez soi



Un pas de plus vers la Source

Un seul message, une seule Foi

Prière

Parlons alchimie

53

De la douceur pour mon corps

63

Médecine de lumière

Baume de vie

Recette baume respiratoire



Jouons

Intuition

Moment présent

Mots mêlés

Mandala

74



Clique sur le numéro de page ou sur le titre de l'article pour accéder à l'endroit souhaité.

Merveilleux contributeurs



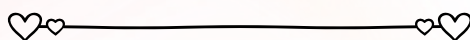
Tu retrouveras ici tous les incroyables artisans de lumière de ce magazine.
Pour la majorité d'entre eux, tu pourras explorer un peu plus de leur univers
en cliquant sur leur prénom.

Contact

www.clair.lecteur.com
ou clair.lecteur@gmail.com

Photo de cover

[Lucile Cassonnet](#)



[Amélie](#)

[Anne-Sophie G](#)

[Benoit Boisson](#)

[Bernard Yung](#)

[Camille Paradis](#)

[Elise Sionville](#)

[Chantal](#)

[Gilles Touret](#)



[Julia Colléaux](#)

[Marie-Line Fouillet](#)

[Mathilde Deer](#)

[Samantha Pochylski](#)

[Stéphanie](#)

[Valérie](#)

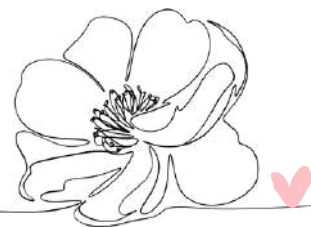
[Viviane de l'aube](#)

Petit + de cette édition

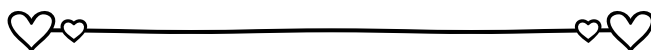
Tu auras accès au site de chaque contributeur en début d'article.
En cliquant simplement sur son prénom (de couleur or).



Editorial



PAR LA MERE-VEILLEUSE CLAIRE



Une nouvelle édition voit le jour et c'est fou.

Merci de tout coeur pour le merveilleux accueil fait au numéro d'automne.
Les nombreux retours ont été tout simplement fantastiques.

J'espère que cette édition d'hiver vous réchauffera lors des journées plus froides. Et que la lumière intégrée à cette parution rayonnera en écho en vous.

Puissions nous flamboyer de toute notre lumière afin d'illuminer le monde et tous ceux qui en ont besoin. Merci à tous les êtres lumineux, qui, chaque jour, osent, donnent, œuvrent
... vous êtes un-croyables.

Encore et toujours merci aux anciens comme aux nouveaux contributeurs.
Sans vous, rien n'aurait été possible.

Mon coeur est tellement grand ouvert en cet instant où j'écris cet éditorial.
Avec tout mon amour ...

Puisse ce magazine éclairer votre chemin.

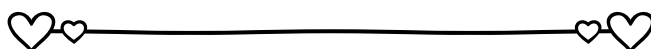




Point de bascule



Point de bascule



Je te présente ce qui sera une rubrique permanente.

Elle a été inspirée et soufflée par la divine Stéphanie, qui va d'ailleurs l'inaugurer dans cette édition en nous délivrant son témoignage.

A l'heure où nous vivons, nombreuses sont les personnes désirant avoir le déclic pour oser vivre complètement une vie guidée et entretenue par leur lumière intérieure et leur passion. Une vie qui pourrait sembler "hors norme" du point de vue du monde à l'envers (métro-boulot-dodo) mais vu du monde à l'endroit, une vie qui nous permet d'Être. Cependant, nombreuses d'entre elles, ne savent pas quelle voie suivre ou comment faire.

"Point de bascule" sera un témoignage de personnes ayant vécu ce pas ... sage et ayant décidé d'oser être. A mon sens, tellement inspirant !

Bonne lecture.





Rayonner



PAR LA MÈRE-VEILLEUSE STEPHANIE

J me rappelle, c'était début juin 2014, j'étais au chômage suite à un licenciement économique. J'avais profité de cette opportunité pour quitter Paris avec les enfants et pour emménager en Centre Val de Loire.

J'arrivais à la fin de mes droits de chômage. Précisément, la date butoir était fin septembre de la même année.

Début juin donc, j'ai trouvé un emploi dans un cabinet d'architecture en tant qu'assistante de direction, à deux minutes à pied de chez moi.

Sur le papier, tout me convenait. J'ai effectué un premier mois d'essai. Début juillet, ma période d'essai se renouvelait d'un mois supplémentaire.

Le poste occupé était confortable et tout semblait se profiler sous de bons auspices pour me stabiliser et me rassurer financièrement.

Seulement voilà, âgée de 40 ans, j'avais essuyé un cancer qui eut été une vraie pure révélation et bénédiction, quelques années auparavant. J'avais essuyé aussi un divorce épineux et d'autres très rudes épreuves.

Tout cela cumulé faisait que depuis, tout prenait systématiquement une autre dimension intérieurement. Tout ce que je vivais autrefois, avant la maladie, n'avait plus le même goût. J'étais profondément différente. Mes besoins avaient changé. Mon rythme était plus lent, plus respectueux de moi-même. Je recherchais des contacts et relations plus authentiques, sincères, profondes, autant dans le domaine personnel que professionnel.

Bref, je voyais la vie en rose. Je nourrissais mon esprit de lectures diverses, avec une soif toujours grandissante, dans tout ce qui se rapprochait de la spiritualité. Je cultivais une volonté ferme dans mon cœur à me rapprocher de ma véritable nature. Je grandissais en même temps que mes enfants adolescents dont j'avais la garde. Je me réjouissais d'un monde nouveau à venir et je postulais secrètement, intérieurement, à y contribuer tel un petit colibri qui fait sa part.



Tout cela me ramène à fin juillet 2014, lorsque ma période d'essai de deux mois prenait fin. L'employeur était satisfait de mes prestations et ne s'attendait pas du tout à ce que je lui annonce que je ne signerai pas de CDI avec lui.

Mes droits au chômage prenaient fin deux mois plus tard. Je vivais dans une petite ville, sans trop d'emplois. J'étais sans permis à l'époque, mes seuls moyens de déplacement étaient mes pieds ou le bus. C'était un peu de la folie de refuser ce contrat. Mais je ne me sentais plus à ma place dans ce monde du travail tel qu'il m'était présenté.

J'avais trop changé.

Faire des ronds de jambe, être polie de manière exacerbée pour faire plaisir et ne surtout rien déroger ni déranger, ne me séduisait plus. Etre réduite à de l'exécutif, sans écoute, sans dialogue quant à ce qui pouvait être innové, m'insupportait. Comme disait fièrement l'employeur de ce cabinet, il était le seul capitaine, et nous matelots, nous devons lui obéir.

Qu'à cela ne tienne, cette période d'essai fut la dernière pour moi en 20 ans de loyaux services dans ma profession.

“
*Votre attitude, et non votre aptitude,
détermine votre altitude.*
Zig Ziglar



*Moi, je rêvais à de la magie, à de la beauté, à de l'épanouissement,
à du bonheur, à du partage véritable. J'étais arrivée à un point de
non-retour.*

Début août, je ne savais pas où j'allais ni ce qu'il adviendrait, mais je savais ce que je ne voulais plus. Je n'étais pas complètement sereine, il me fallait subvenir aux besoins de ma famille et je ne pouvais compter que sur moi-même.

Mes enfants étaient lycéens. C'était l'été, j'en profitais avec les enfants et ne parvenais pas à me projeter dans un quelconque autre emploi. J'étais en train de faire le saut de la Foi en parfaite conscience. Pourtant, je n'avais aucune idée d'où ni comment j'allais atterrir.



En parallèle, Lulumineuse faisait son tout premier direct sur Youtube le 24 juillet 2014.

Lulu et moi étions déjà copines virtuellement. J'étais arrivée sur son blog quelques années auparavant, pendant ma convalescence en 2008-2009. Je découvrais son blog alors qu'il venait de naître.

Lors de sa première apparition en public fin juillet 2014, je la suivais déjà assidument et nous discussions fréquemment. Très vite, Lulu a été pour moi une source primaire d'inspiration et d'enseignements.



Cette interview publique a eu l'effet escompté pour moi, à savoir un énorme succès immédiat et fulgurant pour elle. Il ne pouvait pas en être autrement !

Ce fut un renouveau pour Lulu et sa famille à compter de ce jour. Dans la foulée, elle a été submergée de plusieurs centaines de mails chaque jour. Des appels au secours, des demandes de soins, des questions, des demandes de guidances et de rdv....

C'était un vrai débordement auquel elle ne s'attendait pas !

C'est là que la magie a opéré ! Son mari et elle ont pensé me contacter pour gérer sa boîte mail et son agenda. Ils étaient au courant tous les deux que j'étais sans emploi et donc absolument disponible. Au départ, c'était un coup d'essai de 15 jours qui s'est transformé en partenariat définitif aussitôt après. Tout a été très vite entre nous !



L'aventure a commencé pour moi et avec elle cet été là ! Le binôme était créé !

On s'était arrangées l'une et l'autre pour travailler ensemble mais indépendamment. En un mois, j'avais mon numéro de Siret, mon ordinateur, et un contrat avec l'Univers tout sage et tout puissant, tellement plein de ressources qu'il Est !

Fin septembre, j'étais complètement opérationnelle, émerveillée de ce rebondissement inattendu, heureuse comme un poisson dans l'eau ! Fin septembre, mes allocations chômage prenaient fin.

La synchro était parfaite !



Le point de bascule s'est fait pour moi, dans ma vie, à l'instant où j'ai mis un terme à ce dernier emploi dans ce cabinet d'architecture.

C'était perçu comme un coup de folie par mon entourage vu la situation périlleuse dans laquelle je risquais de me mettre. Et c'était perçu comme de la folie pour moi si j'acceptais ce CDI, avec ce sentiment de retour à la case départ, soit ma vie avant le cancer. J'avais le choix entre un avenir dont je connaissais les tenants et les aboutissants, chose qui me rendrait à nouveau malheureuse et un avenir dont j'ignorais la contenance.

J'étais à ce moment-là remplie d'espoir, un peu inquiète mais sereine à la fois, ne souhaitant plus me corrompre en tous cas.

Nous sommes en 2024, soit dix ans plus tard.

L'aventure se poursuit entre Lulu et moi. Ma vie a radicalement changé depuis !

Je suis heureuse. Je me sens à ma place. Mon vœu a été exaucé de contribuer à mon niveau à l'émergence d'un monde nouveau.

Ce point de bascule a été motivé avec détermination et courage, par l'élan indéfectible de quitter un mode de fonctionnement sociétal et professionnel auquel je ne pouvais plus participer.

A partir d'un point de non-retour, se dessinent des points de vue nouveaux, des intentions fortement ancrées, des positionnements affirmés, un état d'esprit plus large, plus vaste, plus aimant et confiant.

Un point de non-retour marque le début d'un nouveau départ !

“ On ne change jamais les choses en combattant la réalité existante. Pour changer quelque chose, construisons un nouveau modèle qui rendra l'ancien obsolète.

Buckminster Fuller

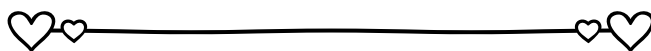


*Une fenêtre
sur l'image-in-air*



Lire délivre

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE CLAIRE



Etant une fan incontestée de livres, je ne pouvais pas ne pas en présenter dans Rayonner.
Aujourd'hui je vais te parler d'un ouvrage intitulé :

*“ Le livre d'Urantia ”
d'un collectif d' Êtres de lumière*

C'est un livre qui est extrêmement particulier à bien des niveaux. Je vais t'expliquer pourquoi.

Tout d'abord, ce bouquin est un ouvrage « au long cours ».

Au-delà du nombre de pages, qui est de plus de 2 000, ce livre est un tel concentré de connaissances, de notions tellement éloignées de ce qui nous a été inculqué (dans notre éducation ou dans les enseignements scolaires ...) que cela demande un certain temps de latence, entre sa lecture et sa compréhension.

Bien sûr, ici il n'est pas question de comprendre avec la tête mais plutôt comprendre avec le cœur.

Parce que s'il y a bien un livre qui ne passe pas par l'intellect, c'est bien un de ces livres là.

J'en ai eu quelques ouvrages dans ma vie où je me suis rendu compte que si j'y allais de façon intellectuelle, je n'y comprenais rien. J'ai saisi que si je n'étais pas reliée à mon cœur, relié à mon intuition, je ne pouvais pas laisser pénétrer l'essence du livre.

Ici, Le livre d'Urantia, c'est totalement ça.

Ce livre est incroyable aussi de part ce qu'il dégage.

Car, même quand je ne me sens pas forcément glop, il suffit que je me mette à le lire et là, d'un seul coup, je me sens apaisée. Je me sens comme délestée de fardeaux. Je me sens plus légère. C'est assez impressionnant.

De ce livre, c'est comme s'il se dégageait quelque chose d'assez extraordinaire, qui fait que, rien qu'en l'ouvrant, il y a quelque chose de merveilleux qui « opère ».

Ce qui prouve bien que, pour beaucoup de beaux livres, tout ne se passe pas que dans l'écriture mais aussi au niveau subtil.



A l'heure actuelle, il y a déjà plusieurs mois que je l'ai commencé, et je dois être aux alentours de la page 450.

Cela n'est pas énorme pour une grande lectrice comme moi.
Mais il y a plusieurs raisons. Car même si j'ai besoin de ce moment de latence (dont je vous parlais plus haut), même si je me connecte à mon cœur, au-delà de ça, il y a des passages que je ne saisis pas.



Cela n'est pas grave en soi car cela m'est déjà arrivé avec d'autres livres. Quand je les reprenais des années plus tard, j'avais évolué, mon niveau de compréhension aussi, et enfin, je les comprenais.
Donc, certes, de prime abord, ce livre peut sembler compliqué, on ne va pas se le cacher, mais laissons le temps au temps !

Voilà pour l'environnement du livre.
Maintenant, je vais aborder son contenu.

Il s'appelle donc Le livre d'Urantia et je ne sais pas si vous le savez, mais Urantia c'est l'ancien nom, à vrai dire le vrai nom, de notre planète Terre.

Ce livre, est donc une sorte d'immense bible sur la planète Terre et sur tout ce qui lui est lié (multivers, paradis, soleils ...).



Son contenu, noté au dos du livre y est très explicite, je vais vous l'exposer ici.
Sa 1ère et 2ème partie parlent de « Dieu, des univers habités, de la vie après la mort, des anges et autres êtres, de la guerre dans les cieux. »
Il y beaucoup de gens qui parlent des anges, des archanges, des séraphins et autres sans vraiment connaître les vraies hiérarchies et quels sont leurs rôles. Ce livre explique vraiment tout cela et de façon très détaillée.
La 3ème partie, c'est « l'histoire du monde, la science et l'évolution, Adam et Eve, le développement de la civilisation, le mariage et la famille, la croissance spirituelle personnelle. »
Enfin, la 4ème partie, « c'est la vie et les enseignements de Jésus y compris les années manquantes et beaucoup plus encore. »

Tout un programme !

Alors certes, ici ont été évoqués les noms de Dieu et de Jésus.
Mais ne vous laissez pas y prendre, car ce livre n'est pas un livre d'église.
C'est un livre sans dogme avec le récit de personnages qui ont marqué l'histoire.

Cet article est
dispo en vidéo

[ICI](#)





Dieu, le Père, Abba, La Source ... peu importe le nom qu'on lui donne, il est à la base de toute création, de tout ce qui est, et cela, dans toutes les religions.

Quant à Yeshua (Jésus), des recherches de plus en plus poussées ont été faites à son sujet et elles indiquent que cet homme a réellement existé. Au-delà de son existence ou non existence, la symbolique, les messages, les énergies dont il est porteur sont le plus important.

Le livre d'Urantia est vraiment porteur de toutes ces merveilleuses énergies que l'on peut retrouver dans toutes les bases des belles religions qui existent.

Globalement, je peux dire que grâce à ce livre, je suis merveilleusement épatée de voir à quel point tout est divinement organisé, pensé et hiérarchisé dans le Maître Univers.

Mais tout aussi dépitée de constater que nous en savons si peu sur tout cela mais aussi sur nos origines. Il nous donne accès à tellement de connaissances perdues ou oubliées, et ça, c'est un vrai cadeau. Il me donne cette sensation de me retrouver en retrouvant les pièces de mon passé.

Avec ce livre on se rend compte de notre vastitude mais aussi de la magnifique et très longue route pour suivre tous les chemins d'ascension qui sont possibles à « l'homme mortel du temps et de l'espace » comme ils nous appellent.

Je vous invite à posséder ce livre en version papier car « il vaut le coup ».

Mais, si le prix est un obstacle, il existe des sites internet, voire des applications qui le proposent gratuitement.

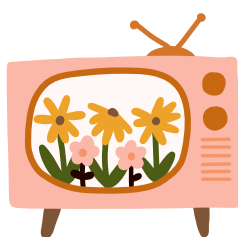
C'est dire que ce livre, doit vraiment (dans son essence) être accessible à tous, car il est beau, il est essentiel.

Bonne lecture.





Rayonner



SPOILER
alert

Ecrans lumineux

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE CLAIRE



Film "Le chemin du pardon"



J'ai eu la chance de lire le livre (La cabane de William Paul Young) dont est adapté ce film il y a pas mal d'années maintenant.

Je me rappelle m'être dit que c'était sans doute un des meilleurs livres que j'avais pu lire. Pas tant dans l'écriture mais dans ce que véhiculait l'histoire.

Le film en est une bonne transcription visuelle même si, à mon goût, il manque certaines choses.

Ce qui est le cas de la majorité des adaptations cinématographiques à mon avis.

En tout cas, l'essentiel y est.

Je me souviens avoir pleuré en lisant le livre. En regardant le film, cela a été aussi le cas.

Mais attention, pas des pleurs de tristesse mais des pleurs de beauté.

Beauté des messages.

Beauté des rappels de lumière qui parsèment notre vie, mais dont nous ne voyons plus les éclats.

Beauté de l'Amour, le vrai.

Le film aborde des sujets comme les différentes étapes du deuil, la tolérance, le non-jugement ...

Il amène aussi à un beau retour sur soi-même tel que le fait le protagoniste tout le long du film.

L'auto-jugement / l'auto-saboteur, qui empêche l'humain de sortir de ses carcans, de sa tête pour se délivrer de son obscurité et revenir à son cœur, son essence.

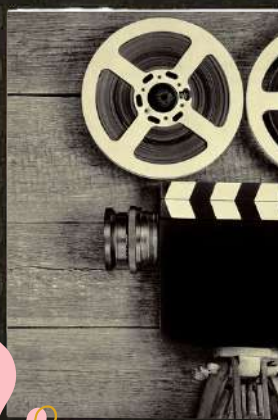
Garder en tête que nous ne sommes jamais seul, quoi que nous pensions. Qu'il y a quelque chose de plus grand qui nous accompagne dans nos cheminements, que ce soit sur nos voies de garages comme sur nos voies lumineuses.

Un grand plan divin qui serait à la fois notre carte routière et notre GPS intérieur.

Et le grand Pardon, le vrai, celui qui est passé par le cœur et qui oublie tout, sans se retourner.

Un film comme une grande reconnexion à soi.





En voici un résumé :

Un père de famille ayant vécu une enfance difficile se construit une merveilleuse vie avec sa femme et ses 3 enfants.

Leur croyance en un Dieu est déjà présente à différents degrés chez les membres de cette famille. Le père lui, y croit sans y croire véritablement.

Un jour, la dernière de ses filles passe de l'autre côté de la rive. S'ensuit une descente aux enfers intérieurs pour lui, avec colère, tristesse et injustice comme compagnes quotidiennes.

Un jour, il reçoit un courrier lui indiquant de retourner sur « le lieu du drame », la cabane. Cette lettre est signé « Papa », le nom que sa femme donne à Dieu. Son arrivée sur les lieux, est le point de départ d'une nouvelle compréhension de ce qui s'est passé et de ce qu'est une vie en conscience divine. Il va y rencontrer Papa-Dieu, Yeshua son fils et Sarayu le Saint Esprit.

Je ne veux pas te spoiler donc je m'arrête là pour les détails.

A tes écrans ... prêt ... c'est parti !

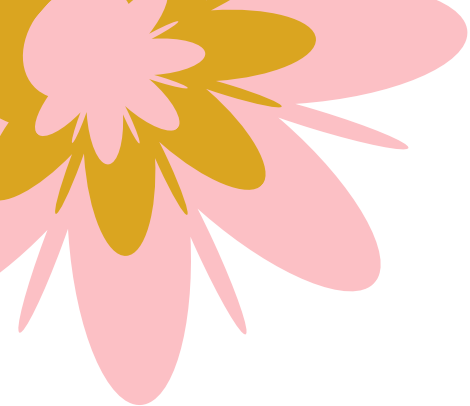


La BO du film
est canon et
est dispo ICI.





Rayonner



Musique ... quand tu nous tiens ...

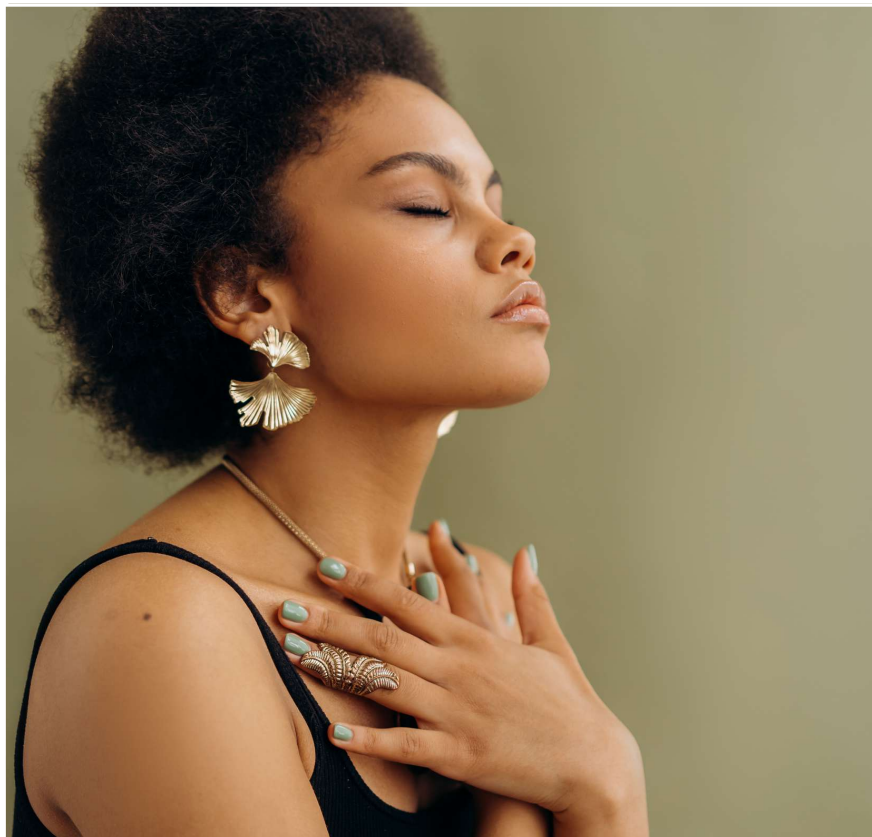


Une merveilleuse playlist t'a été concoctée
par les merveilleux contributeurs de ce magazine.

Tu y découvriras un peu plus de leur univers.

Enfile tes écouteurs et clique [ICI](#).





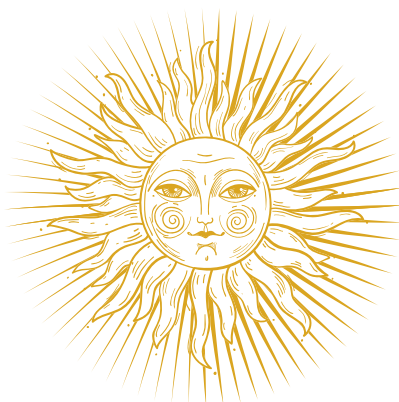
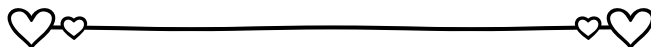
Voyages intérieurs



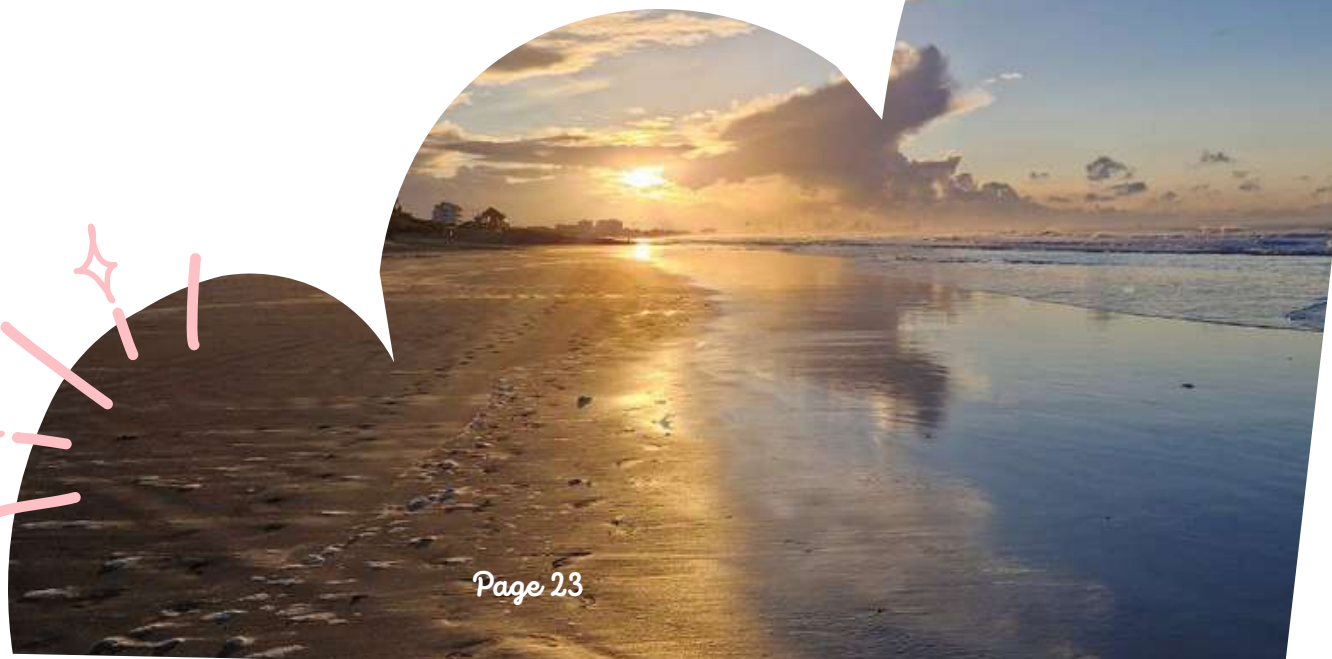
Un peu de poésie ...

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE [ANNE-SOPHIE](#)

PHOTO [ANNE-SOPHIE](#)



Résilience vient,
Quand chagrins passés fleurissent,
Souffle sur une peau meurtrie,
Dans un désir de vie venant de l'Éternel,
Âme et cœur, pas à pas, rejaillissent,
Montrant alors l'envers du décor,
La perle cachée contenant le trésor.





Ravonner



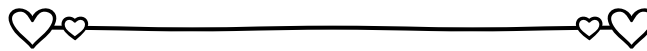
love



L'art d'être une diva

Ou comment laisser briller son étoile

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE [AMÉLIE](#)
PHOTOS [BENOIT BOISSON](#) ET MARIE-LINE FOUILLET



Et si être une Diva n'était pas ce personnage imbu et capricieux qu'on nous présente dans les médias ?

Pour moi, la Diva est tout autre.

Diva signifie "déesse" en latin et la racine proto-indo-européenne "dyeu" signifie "briller".

Je suis chanteuse et clowne et dans ma recherche artistique, j'explore le personnage de la Diva clownesque.

Être une Diva sur scène, pour moi, c'est laisser s'exprimer la Grandeur en Soi, ici par le chant, le jeu et la créativité clownesque.

C'est oser prendre toute sa place et briller face au monde.

La Diva clownesque est celle qui brille avec humour et décalage d'elle-même. Elle sait se décaler pour jouer de toutes ses parts avec Amour. Amour de qui elle est, Amour du monde, du public.

Grâce à l'art du clown que je pratique (clown de théâtre, pas du cirque), je peux prendre de la distance avec mon moi quotidien et laisser la place à la joueuse.



On parle souvent de retrouver son enfant intérieur dans les stages de clown. Car le clown invite à reconnecter au jeu, à l'instant présent, à la présence à soi, ce que je ressens, ce que je désire toucher, sentir, expérimenter. C'est aussi oser montrer son univers, ses forces, mais aussi sa vulnérabilité et les partager au public.

Le clown me procure une grande liberté. Comme si je poussais des murs invisibles qui peuvent me bloquer au quotidien et m'empêcher d'être moi à 100%.

Avec cette art, je peux laisser exprimer les émotions qui me traversent, laisser vivre toute mon imagination, toute ma créativité, ma féminité aussi.

Mon rapport à mon corps a commencé à changer. Il a commencé à devenir mon allié.



Ma Diva clownesque, "Corinne" ou "Coco Love", m'aide énormément à accueillir qui je suis en tant que femme et artiste avec beaucoup d'humour, d'amour, et en ne me prenant pas au sérieux.

Aujourd'hui j'aime briller car c'est l'occasion pour moi de partager toute la joie d'être dans mon corps, d'être en vie, toute ma fantaisie et aussi tout l'amour que j'ai pour le monde, mon public, les femmes que j'accompagne.

Et c'est l'occasion de me relier à ma grandeur, celle connectée à plus grand, celle au service du plus grand, au service de l'Amour. J'amène l'amour comme pilier dans mon travail, la sororité dans mes stages, l'accueil de chaque personne où elle en est, et à la sortie de mes stages et de mon spectacle, les gens me disent ressortir avec plus d'amour et de joie.

Pour moi, la Diva brille à sa juste place, comme les étoiles dans le ciel, chacune ayant sa propre lumière et ne faisant d'ombre à aucune. Et si chacun.e de nous laissait briller sa lumière, se laissait traverser par sa grandeur, je suis convaincue que notre monde serait tellement lumineux !



Alors, prêt.e à laisser briller ton étoile ?





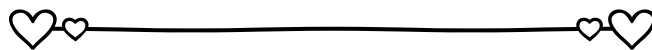
Rayonner

PAR LA MÈRE VILLEUSE CHANTAL



La résilience

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE ANNE-SOPHIE



Le terme de résilience apparaît en physique pour décrire la capacité d'un métal à absorber l'énergie d'un choc en se déformant. En écologie, il s'agit de la capacité d'un écosystème à retrouver un fonctionnement normal après une perturbation.

Dans les sciences sociales, on définit le concept de résilience comme une aptitude à surmonter les événements difficiles durables et/ou traumatiques, à nous adapter à des situations changeantes et à nous relever face aux défis de la vie.

Dans le milieu professionnel, on y voit même une compétence considérée comme un marqueur d'adaptabilité et de flexibilité qu'il est intéressant de développer ou de renforcer au cours de son parcours.

Mais qu'en est-il vraiment de ce mécanisme multifactoriel avancé nous permettant de poursuivre notre chemin malgré les difficultés.

Quels changements évolutifs implique t'elle ?

Quels aides et outils peuvent être utiles à sa manifestation ?

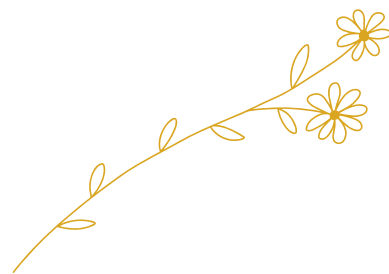
Zoom sur ce super pouvoir et ses conséquences insoupçonnées !

Le processus de résilience s'amorce quand nous sommes en capacité d'analyser et de prendre du recul sur un événement traumatique ; on comprendra de ce fait qu'il est impossible à un individu (ou plus largement, une communauté ou le collectif) en état de choc et/ou de sidération traumatique de pouvoir enclencher le phénomène de résilience.

Un temps d'accueil et de compréhension est donc nécessaire et à prendre en considération pour soutenir la mise en place de la résilience.

Viennent ensuite une phase d'acceptation de « ce qui ne peut être changé » et la recherche et l'utilisation de moyens de « rebondir ».

Ainsi, le souhait de ne plus vivre dans le marasme et de se reconstruire de façon sociable acceptable devient moteur.





Selon la définition de Boris Cyrulnik, la résilience est « une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire ».

Nous pressentons ici le processus alchimique agissant qui nous fait par définition « changer d'état ».

À l'image du kintsugi, il semble intéressant d'envisager la résilience comme un atout précieux menant à recouvrer une forme « solide » bien que non originelle.

En effet, qui pourrait dire qu'après avoir été brisé, il peut revenir à son état initial ?

Ainsi, la résilience s'inscrit dans un processus évolutif profond où l'on reconnaît et intègre la faille comme faisant partie intégrante d'une nouvelle identité.

Se déploie alors la croissance post-traumatique caractérisée par une diminution de la réactivité et une récupération plus rapides aux facteurs de stress similaires aux traumatismes éventuels futurs.

A noter que physiologiquement, cette adaptation est mesurable via le système endocrinologique.

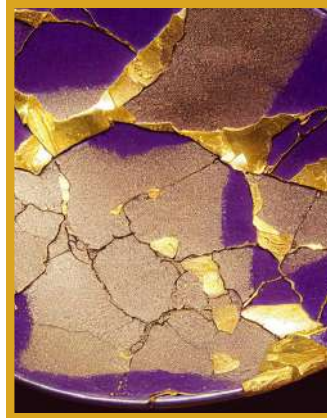
Avec le temps, l'individu peut même apprendre à remercier l'évènement malheureux et reconnaître son « intérêt » en terme de développement personnel ; celui-ci l'aura par exemple conduit à faire émerger de nouvelles facultés, à prendre des directions inattendues et parfois même plus favorables qu'en amont de la difficulté rencontrée.

Il est reconnu que les personnes résilientes ont une appréciation accrue de la vie (gratitude, émerveillement), que leur rapport au monde induit un changement du sens des priorités, une reconnaissance du champ des possibles ainsi que des aspirations spirituelles élevées.

L'on retrouve d'ailleurs ce concept du dépassement de la souffrance et de la détresse humaine au profit d'un changement évolutif positif dans tous les grands courants de pensées philosophiques et religieux (hébreux, chrétiens, bouddhiques, grecs, etc).

En fonction de chacun et de l'expérience douloureuse vécue, les stratégies d'adaptation pourront se développer avec ou sans l'aide extérieure, notamment thérapeutique ; elles se fondent sur des ressorts individuels liés aux fondations structurelles de la personnalité pendant l'enfance, à l'extraversion, la réflexion, la capacité à communiquer et bien d'autres aspects intrinsèques et extrinsèques entrant en jeu.

La prise en charge psychologique immédiate après l'évènement critique reste un facteur déterminant et positif de mobilisation des ressources de la personne et de mise à disposition d'aides et outils extérieurs.





Des témoignages touchants de personnes ayant vécu l'indicible nous apportent un éclairage inspirant et réconfortant sur la capacité de l'humain à dépasser les états de souffrance de tout ordres et à les sublimer.

A en extraire cette poudre d'or qui embrassent leurs cicatrices pourtant indélébiles. Ils en deviennent exemple de courage, de gratitude, de joie de vivre, de foi, de dépassement et tant encore. Ils nous transmettent la certitude des jours meilleurs pourvu que l'on initie ce chemin, certes long et laborieux mais au combien passionnant et riche vers notre être profond, finalement dénué de forme finie et donc métamorphosable à l'infini !



Quelques aides et outils à la résilience

- Les bonnes relations avec l'entourage.
- Le réalisme et le discernement (vision globale).
- La prise en charge thérapeutique.
- La gestion des émotions.
- La connaissance, les apprentissages.
- Les arts.
- L'expression, la communication, la théâtralisation, le récit.
- La découverte de soi.

- L'image de soi.
- La reconnaissance de l'autre.
- L'amour.
- Le soin (prendre soin de soi).
- La spiritualité.
- L'action, le changement, les objectifs.
- Les opportunités environnementales.

FOCUS SUR LE KINTSUGI

Le kintsugi (« jointure en or ») ou kintsukuroi (« réparation en or ») est un art ancestral japonais de réparation des porcelaines ou céramiques brisées au moyen de laque, d'oxyde de fer et de poudre d'or ; cette technique de restauration est vraisemblablement apparue au Japon à la fin du XVI^e siècle. Philosophiquement, la brisure et la réparation sont reconnues comme faisant partie de l'histoire de l'objet ; il n'y a pas de recherche de dissimulation, au contraire, tout réside dans la sublimation de cette "cicatrice".





Rayonner

Incarner sa lumière



PAR LA MÈRE-VEILLEUSE [JULIA](#)
PHOTOS [MATHILDE DEER](#)



Aujourd'hui, j'aimerais partager avec vous un échange marquant lors d'un rendez-vous au showroom avec une de mes clientes.

Après notre rencontre, elle m'a posé une question qui m'a interpellée :

" J'ai cette sensation de ne jamais être vue, puis une fois que l'on me connaît, j'apparaît. Savez-vous ce qui, pendant votre rendez-vous, a fait que vous m'avez vue ? "



Cette question m'a amenée à réfléchir sur ce que j'avais ressenti en la voyant et sur la transformation que j'observais au fil de notre rencontre.

Et si ce "mécanisme" de ne pas être vu n'était pas un défaut à corriger, mais une caractéristique essentielle de notre singularité ?

Et si ce moment où nous "apparaissions" aux yeux de l'autre n'était pas un obstacle, mais un cadeau ? Un cadeau pour nous-mêmes, et pour ceux qui entrent en résonance avec notre lumière.

Ce moment d'apparition pourrait être la clé pour attirer à soi des relations authentiques et profondes. Un espace où la rencontre avec l'autre ne se limite pas à la surface, mais devient une exploration de ce qui est vrai et précieux en chacun.

Pour moi, c'est exactement ce qui s'est passé lors de notre rendez-vous.

A travers mes créations, j'aime rendre les femmes visibles, en m'appuyant sur cette énergie fondamentale de l'ancrage et du rayonnement. Pour moi, la sensibilité est précieuse et, pour les personnes sensibles en quête de vérité, je crois qu'il existe un sas inconscient, une sorte de zone tampon, qui permet de sonder l'instant et de se préparer à l'apparition, à ce moment où l'on se rend visible à l'autre.





Ce phénomène me touche profondément car il révèle notre changement d'état, notre passage vers l'acceptation de ce que nous sommes. Décider de se rendre visible c'est accepter à la fois sa part de vulnérabilité et son potentiel, son talent unique d'être qui l'on est. C'est embrasser pleinement ces deux aspects, sans résister. C'est l'endroit où l'ombre et la lumière coexistent en harmonie.

C'est lorsque j'ai commencé à lui parler de ma marque, de mon parcours, de ce que j'avais vécu et de ce qui m'animait aujourd'hui, que cela a résonné en elle. Elle a alors commencé à retirer cette "cape d'invisibilité" et à se révéler. Accepter sa vulnérabilité comme une force est un chemin exigeant, mais aussi extraordinairement libérateur.

J'aime imaginer et créer cette magie pour vous, grâce aux couleurs, aux formes, aux symboles et à la géométrie sacrée que j'utilise pour chacune d'elles.

Ces éléments ne sont pas simplement esthétiques, ils permettent de ressentir le moment présent, cette présence de l'instant et de sa sensation.

En prenant conscience de notre présence à nous-mêmes, nous apprenons à être vus non pas à travers l'image que le monde projette sur nous, mais à travers la lumière qui émane véritablement de nous. On cesse de vouloir plaire ou de répondre à des attentes extérieures. On est.

Rayonner, c'est émettre sa lumière, encore faut-il en avoir conscience, pouvoir la ressentir à chaque jour nouveau, sentir ce feu intérieur qui rend vivant, passionné et passionnant qui nous pousse à déployer ce que notre âme souhaite partager avec le monde de manière sincère et authentique. C'est ce que j'appelle incarner sa lumière, la faire descendre dans la matière.

C'est oser se rendre visible en embrassant pleinement qui nous sommes, c'est là que nous attirons les situations et les connexions qui résonnent avec notre véritable essence. La visibilité devient ainsi un acte de courage et de sincérité, une invitation à diffuser notre lumière avec le monde.



LOVE
yourself



*Des palais en
métamorphose*



Kôso

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE [CLAIRE](#)



Aujourd'hui, je vais te faire découvrir ou redécouvrir le kôso.

Le kôso, quésaco ?

C'est un sirop cru crée à partir de végétaux (légumes, fruits, plantes ...) qui aurait conservé les vitamines & co des ingrédients, ainsi que leurs bienfaits.

Depuis quelque temps, il est devenu très à la mode dans le milieu de la fermentation.

Engouement qui amène à de nombreux débats l'entourant.

Premier débat : cette boisson est fermentée ou non ?

Kôso en japonais veut dire « Enzyme ». Effectivement, dans des conditions fastes à la fermentation, des micro-organismes peuvent produire des enzymes. Ce qui est le cas pour le kôso.

Autre débat : ce sirop est ancestral ou non ?

En faisant, quelques recherches, il semblerait que non mais que le kôso serait une inspiration du cheong japonais, qui lui, l'est.

Ce qui est intéressant, c'est que même si cette boisson est récente, la recette initiale n'est pas celle qui est en vogue actuellement. Elle demanderait bien plus d'ingrédients, de temps et de matériel.

La question du sucre et de savoir si oui ou non le kôso est un "aliment santé", pose discussion aussi.

Là, pour moi la question est vite réglée, on ne va pas se le cacher, ce sirop c'est du sucre en intraveineuse s'il est consommé en grande quantité. Cependant, utilisé avec parcimonie, il est un merveilleux allié pour aromatiser eau, kéfir et autre.

Ce que j'aime dans ce sirop c'est que, fait maison et avec des aliments de bonnes qualités, il peut être vraiment délicieux.

Jusqu'ici, j'ai eu l'occasion d'en créer quelques uns, et leur goût est inimitable (abricot/romarin, fraise/rose, pomme/cannelle ... et des plus simples : ananas, melon ...)

Pas besoin de recette une fois que l'on a les quantités de base. De l'envie, de l'inspiration et quelques connaissances sur les plantes (pour éviter l'intoxication) sont largement suffisants pour se lancer ...

Et du temps ... car en fermentation, le temps est notre allié.

Le kôso ne fait pas exception.

En été, ton sirop pourra être prêt en 1 à 2 semaines. En hiver, compte sur le double, voire le triple de temps ... peut-être plus si tu utilises certaines herbes aromatiques, comme le romarin, qui est un antiseptique et qui donc ralenti le processus de fermentation.

Vous l'apprécierez d'autant plus quand vous l'utiliserez.

Dernier petit détail : la conservation.

Certains diront que le kôso ne se garde que 2/3 mois au frigo.

Perso, j'en ai certains au frigo depuis plus d'un an, et ils sont toujours aussi bons.

Et tant mieux, car, à mes débuts, je testais de petites quantités, maintenant, j'ai tendance à faire des bouteilles de 75cl.

Tu n'as plus qu'à tester la recette que je t'ai déposée [ICI](#), qui est de saison et un délice.



Rayonner



Kôso pommes cannelle



Ingédients

500g de pommes
500g de sucre de canne blond ou de betterave
1/2 cc de cannelle

Instructions

Coupe tes pommes en lamelles jusqu'à atteindre le poids voulu.

Mélange ton sucre et ta cannelle.

Dans un grand pot en verre met par alternance des pommes et du sucre-cannelle en faisant attention de finir par une couche de sucre.

Met un tissu et un élastique pour « fermer » le pot. Et met le dans un endroit sec et sombre, comme un placard par exemple.

Pendant quelques jours, et jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous, remue le mélange avec un cuillère bien propre, 1 à 2 fois par jour.

Puis laisse faire jusqu'à ce que tu vois apparaître les « symptômes » d'une bonne fermentation : bulles et fruits totalement remontés à la surface.

Filtre ton sirop dans une bouteille à limonade et garde au frigo.

Quant aux fruits, tu peux les réutiliser pour une confiture, une tarte ...





*L'Amour prend
Bien des formes*



L'art du coaching énergétique

Transformer l'esprit, éveiller l'âme

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE ELISE



Coaching et soins énergétiques : une alliance pour l'éveil intérieur

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes ressentent l'appel d'une transformation profonde, cherchant à franchir les challenges de la vie quotidienne pour accéder à une vie davantage alignée, authentique et apaisée.

C'est ici que la combinaison du coaching et des soins énergétiques, se révèle particulièrement puissante pour aller vers son dépouillement et vers sa plénitude.

Le coaching : un miroir de transformation

Le coaching offre un espace de réflexion et de découverte de soi. A travers un accompagnement bienveillant, des questions à haut niveau de conscience et des exercices adaptés, il permet de mieux comprendre les schémas de pensée, les croyances limitantes et les comportements inconscients qui sont susceptibles de ralentir l'évolution.

C'est un cheminement qui invite à se poser des questions sur soi, à prendre de la hauteur et à tout simplement mieux cerner ses ressources intérieures.

Cette exploration offre des clés pour avancer avec plus de clarté et d'intention.

En se reconnectant à son essence véritable et à ses aspirations naturelles, chacun devient alors acteur de sa propre progression, responsable de son évolution.

Le coaching agit ainsi comme un miroir, éveillant ce qui doit être transformé pour permettre à la personne d'accéder à un nouveau niveau de conscience et de réalisation personnelle.



L'énergie : un outil de guérison et de rééquilibrage

D'autre part, les soins énergétiques, tels que le Reiki, offrent une dimension complémentaire à cette transformation intérieure.

Ils permettent de travailler sur des plans plus subtils, en libérant les blocages énergétiques qui peuvent s'accumuler au fil du temps, généralement déclenchés par du stress, des émotions refoulées, des blessures ou par des schémas inconscients. Ces blocages perturbent le système nerveux autonome et donc la circulation de l'énergie vitale dans le corps et l'esprit, et peuvent se manifester sous forme d'épuisement, d'anxiété, de tensions ou de troubles physiques par exemple.

En réharmonisant cette circulation, les soins énergétiques permettent un retour à l'équilibre.

Cet équilibre ne se limite pas à un simple état de relaxation éphémère mais touche à un bien-être général. Le corps retrouve ses capacités de régénération, l'esprit se détend et les émotions se pacifient.

Ce retour à l'harmonie intérieure ouvre alors le chemin à une guérison profonde, qui permet de mieux faire face aux challenges de sa vie tout en renouant avec sa paix intérieure et sa puissance créatrice.

Un cheminement holistique

L'alliance du coaching et des soins énergétiques offre ainsi un accompagnement holistique de transformation personnelle.

Alors que le coaching apporte une structure mentale et des outils concrets pour avancer dans la matière, les soins énergétiques quant à eux permettent de travailler sur des dimensions émotionnelles et spirituelles, souvent invisibles mais pourtant fondamentales pour une guérison et un changement durable.

Cette synergie est particulièrement riche et créatrice car elle permet d'agir à la fois sur les blocages conscients et inconscients, tant sur le plan mental que physique et émotionnel.

Cette pratique complète favorise une libération des anciens schémas automatiques et des blessures, permettant à chacun de s'élever vers son essence véritable plus alignée et plus épanouie, vers son essence divine.

Evoluer vers soi

En alliant ces deux approches, les personnes en quête de transformation sont alors en mesure d'atteindre une guérison complète, où chaque aspect de leur être est pris en compte et harmonisé.

Ce cheminement de rééquilibrage énergétique et de croissance personnelle offre une opportunité précieuse de s'ouvrir à une vie plus lumineuse, plus consciente et plus connectée à soi, à l'autre et au grand tout.

Les challenges et les contrariétés deviennent alors des opportunités d'éveil et de guérison profonde, et chaque étape du chemin est une sollicitation à se rapprocher de soi.

Pour beaucoup d'entre nous, la pleine mesure de notre puissance infinie reste encore inconsciente. Il est alors grand temps aujourd'hui de se souvenir de cette force immense et de la faire rayonner dans nos vies et sur cette si belle Terre qui a tant besoin d'amour.

En embrassant notre potentiel et en apportant notre lumière au monde, nous contribuons à créer un avenir plus lumineux et harmonieux pour tous.
Prêt(e) à rayonner ?

Au plaisir.
Elise



Rayonner

Élever un chaton heureux

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE [VALERIE](#)
PHOTOS [VALERIE](#)

Salut à toi !

Je m'appelle Valérie et je suis passionnée par les petits félins, et tout particulièrement les Maine Coons.

Avant 2019, ma vie professionnelle était incompatible avec l'accueil d'un animal de compagnie.

Pour moi, un chat n'est pas simplement une peluche vivante, mais un petit être précieux qui partage notre vie et qui, tout comme moi, a besoin d'échange, de partage, de douceur et de câlins.

C'est cette conviction qui m'a poussé à me former en tant que comportementaliste et à ouvrir ma petite chatterie.

Les mots me manquent pour exprimer tout le bonheur et le bien-être que cela me procure.

Être à côté de la maman lors de la mise bas est un moment magique, où nos regards se croisent dans un échange inexplicable, créant une belle connexion.

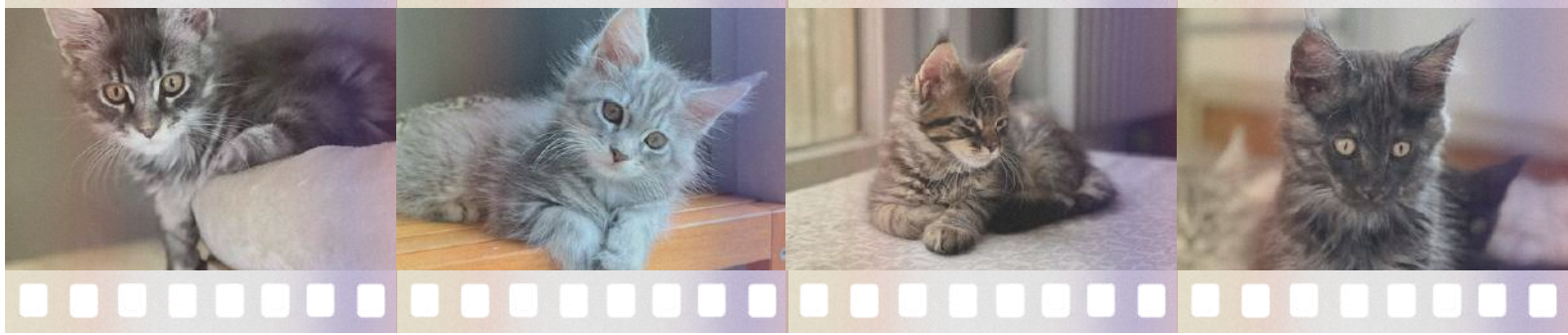
Il y a aussi des passages plus difficiles, comme lors des biberonnages. À ces moments-là, je dors dans la nurserie, et la maman vient me réveiller, cinq minutes avant l'heure prévue, comme pour me dire qu'il est temps de nourrir ses précieux petits.

C'est une vraie complicité, une confiance partagée, un magnifique travail d'équipe.

Je suis présente à chaque nouvelle étape de l'évolution des chatons.

Quand je suis avec eux, le monde semble s'arrêter, et j'ai l'impression d'être dans un autre espace-temps. Je pourrais y passer des heures, même s'ils dorment encore beaucoup. Dans ces moments, je me sens dans ma bulle, au calme, enveloppée par une sérénité profonde qui m'envahit.





Élever un chaton est une expérience enrichissante et joyeuse, mais cela nécessite aussi de la préparation et de la patience.

Un environnement confortable, ainsi qu'une éducation adaptée, sont essentiels pour assurer le bien-être de votre futur compagnon.

Voici quelques conseils pour vous aider à créer un cadre propice à son développement.

L'environnement

Assurez-vous que votre chaton bénéficie d'un environnement chaleureux et réconfortant.

Optez pour des tapis auto-chauffants, car ces petits êtres délicats ne peuvent pas encore réguler leur température de manière autonome.

Offrez-lui de magnifiques couvertures douces et duveteuses, qui créent un cocon de sécurité.

Plus tard, il « patinera » joyeusement avec ses petites pattes avant, souvent accompagnées de doux ronronnements. Ces supports moelleux deviendront des souvenirs réconfortants, lui rappelant les tendres premières étapes de sa vie.

La socialisation

L'éducation de votre chaton commence dès la deuxième semaine de vie, une période cruciale que l'on appelle la socialisation.

C'est un moment merveilleux où il est essentiel de manipuler les petits félins avec douceur et régularité.

À cet âge, leurs yeux sont désormais ouverts et ils commencent à découvrir les sons qui les environnent.

Il est donc primordial de les habituer aux contacts humains, ainsi qu'à d'autres animaux lorsque cela est possible, pour les aider à éviter la peur et l'agressivité à l'âge adulte.

Ensuite, exposez-les progressivement à une variété de sons, comme ceux de la radio, les bruits familiers de la cuisine, la sonnerie du téléphone et même l'aspirateur.

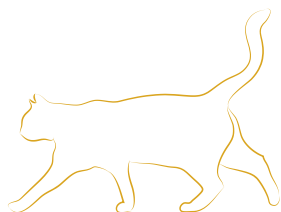
Cette exposition précoce est essentielle ; elle leur permettra de grandir en confiance, sans développer de craintes inutiles.

Le développement sensoriel et moteur

Dès que vos chatons commencent à ramper, vers trois semaines, il est essentiel d'introduire des jouets en tissu et de petites balles douces.

Ces objets stimuleront leur coordination et leur offriront une première expérience de jeu.

Créez un espace sécurisé où ils pourront ramper, explorer et tester leurs premiers parcours.



C'est un moment magique pour les voir s'aventurer et découvrir le monde qui les entoure.

Les mobiles sont également une excellente addition, apportant une stimulation visuelle et tactile qui enrichit leur expérience de jeu.

En leur offrant cet environnement ludique, vous les aidez à développer leurs curiosités

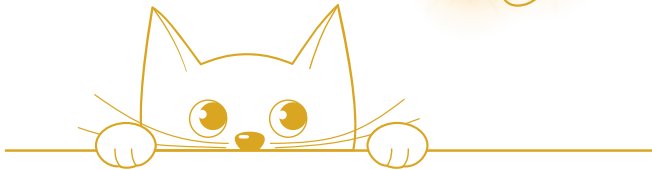
La propreté

L'apprentissage de la propreté s'effectue généralement par imitation de la mère, et l'intervention humaine n'est pas toujours nécessaire.

Cependant, il peut arriver que ce processus prenne un peu plus de temps pour certains chatons. Dans ces cas-là, vous pouvez les placer délicatement dans la litière après leur repas et les encourager à gratter.

Avec de la répétition et des encouragements affectueux, leurs réflexes s'installeront progressivement.

Cette approche douce les aidera à comprendre l'importance de la propreté tout en renforçant le lien de confiance entre vous et eux. Offrir cette guidance bienveillante est essentielle pour leur développement harmonieux.



L'alimentation

À partir de la quatrième semaine, il est crucial d'introduire progressivement de la nourriture humide spécialement formulée pour les chatons.

Commencez par des mousses délicates, puis passez progressivement à des textures en terrine.

À ce stade, les chatons commencent à mordiller et à explorer des textures plus solides, ce qui les aide à développer leurs préférences.

Cette transition est essentielle pour leur croissance et leur santé, car elle leur permet de s'habituer à une alimentation variée.

En leur offrant des choix adaptés, vous leur donnez les bases d'une alimentation équilibrée et saine tout en rendant les repas plus agréables. Cela contribue à leur épanouissement et à leur bien-être général.





La cage de transport

La "cage de transport" peut souvent devenir une source de stress pour les chatons.

Si vous éprouvez des difficultés à y mettre votre petit compagnon, c'est probablement parce qu'il n'y a été exposé qu'une fois par an, généralement pour une visite chez le vétérinaire ou en cas d'urgence.

Pour éviter cette anxiété, laissez la cage de transport en libre accès dans votre maison dès son plus jeune âge. Aménagez-la avec une couverture moelleuse et ajoutez-y une balle ou un coussin contenant de la valériane.

Cela aidera le chaton à associer la cage à des expériences positives et agréables. Ainsi, lorsque viendra le moment de l'utiliser, il sera moins stressé d'y être enfermé, rendant le voyage beaucoup plus serein pour vous deux.

Les griffades et morsures

Il est essentiel de ne jamais jouer avec vos mains, comme en pianotant le sol pour attirer votre chaton. Cette habitude pourrait l'amener à associer votre main à un proie.

Si votre chaton vous mord ou vous griffe, arrêtez le jeu rapidement et doucement.

Ne criez pas, car votre voix pourrait créer une interaction qui le perturberait, rendant difficile sa compréhension des comportements appropriés.

Dans ces moments, il est préférable de stopper le jeu.

En revanche, lorsque votre chaton adopte un comportement positif, utilisez une voix douce pour l'encourager et n'hésitez pas à le caresser. Cela renforcera les bons comportements et contribuera à établir une complicité précieuse entre vous.



Élever un chaton nécessite une attention particulière à plusieurs aspects de son développement.

En créant un environnement sûr et confortable, vous lui permettez de s'épanouir pleinement.

L'apprentissage de la propreté, la diversification alimentaire et une éducation adaptée pour limiter les morsures et griffades sont des étapes essentielles qui contribuent à son bien-être.

En intégrant ces pratiques dans votre quotidien, vous établirez un cadre positif qui favorise sa croissance harmonieuse.

En offrant un environnement sécurisé, de la tendresse et des repères clairs, vous aidez votre chaton à devenir un adulte équilibré et en bonne santé. Cela lui permettra de développer des comportements sains et une confiance en lui qui l'accompagnera tout au long de sa vie, renforçant ainsi votre lien et garantissant une coexistence joyeuse et enrichissante. Vous contribuez ainsi à bâtir une relation durable et pleine de bonheur entre vous et votre compagnon à quatre pattes.

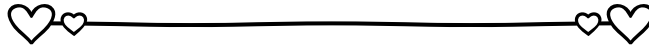




Rayonner

Concevoir son projet jardin

PAR LE MERVEILLEUX GILLES
PHOTOS GILLES P48



L'observation de son environnement extérieur est parfois cruel tant il peut appeler à quelques personnalisations pour voyager intérieurement et se révéler.
Travailler son extérieur est une merveilleuse opportunité pour révéler l'énergie de votre espace de vie et projeter ses émotions sur quelques m2.

Pas de précipitation et aucune mission d'urgence car il sera bien assez tôt de s'armer des outils de jardin pour éparpiller les végétaux qu'on aura récupéré ou acheté au cours d'une foire aux végétaux !

***La règle éprouvée en la matière est :
on ne perd jamais de temps à concevoir son jardin !***

Confortablement installé, les yeux fermés, il est intéressant de laisser son esprit voyager dans son espace et se voir y déambuler....

Une expérience intime où l'envie laisse la place à la révélation des énergies croisées de votre jardin et votre esprit !

Cette forme de méditation est un investissement en temps pour valider les vues qui font frémir par leur beauté.

A ce stade, il faut faire abstraction de toute dimension financière. C'est le temps du rêve !

Trouver des plans de jardin tout prêt ne généreront que frustrations. Copier n'est pas jouer !
Garder son âme d'enfant sur cette phase fait tomber les barrières du raisonnable et doit pouvoir faire voyager l'esprit et sa sensibilité !



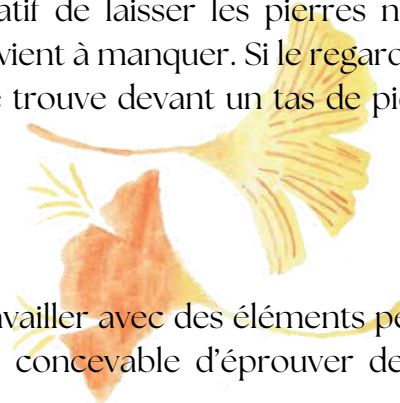


Le temps des critères

Définir ses propres critères sera l'essence même de la transversalité du projet.

Ses goûts musicaux et cinématographiques traduisent le rythme à retenir pour son jardin. Le minéral à intégrer doit correspondre à votre caractère.

Il est impératif de laisser les pierres nous « appeler » quand l'inspiration vient à manquer. Si le regard s'arrête sur un élément quand on se trouve devant un tas de pierre c'est qu'elle nous a « parlé ».



Le spleen automnal est un indicateur qui obligera à travailler avec des éléments persistants afin de lisser les saisons et éviter la nostalgie estivale. Il n'est pas concevable d'éprouver de la tristesse ou de la mélancolie lors des chutes de feuilles annuelles.

L'identification de la nature du sol et du sous-sol, de l'ensoleillement et de l'exposition au vent des différentes zones permettront et faciliteront la recherche des plantes adaptées à l'espace.

Se laisser bercer par les sensations de chacun des espaces du jardin et la meilleure solution pour ressentir les énergies des lieux.

A ce stade de la conception, il est convenable de se projeter sur le temps qu'on peut consacrer à l'entretien de ses espaces pour communier et communiquer avec son jardin. Garder plaisir à entretenir son espace c'est valoriser son investissement et mesurer sa satisfaction pour réguler ses charges mentales.

La mise en œuvre de son projet peut être réalisée par tranche pour évaluer progressivement ses résultats émotionnels. Il est également possible de ne traiter qu'une partie de son espace disponible pour répondre aux besoins de toute la famille.

Voir grandir son jardin doit être comme voir grandir ses enfants.

Le dessin et calque

Le papier et le crayon sont des outils archaïques mais restent encore les plus performants.

Après avoir matérialisé les ouvertures de la maison sur l'extérieur, les futurs tableaux vivants sont alors déjà identifiés. C'est le moment d'ajouter des calques pour ne pas avoir à refaire sa trame de base.





Tracer ses chemins de circulation dans le jardin, sans oublier qu'il est toujours agréable de déambuler sans couvrir de boue ses chaussures, suppose de laisser son esprit trouver les fluidités naturelles dans son espace.

Prendre le temps de s'imprégner de son jardin (corps et esprit), c'est faire connaissance avec son environnement.

C'est l'opportunité d'abandonner ses repères, son éducation et ses réflexes géométriques.

Privilégier les courbes comme une rivière trouve sa voie. La circulation des vents dans l'espace peut être aussi un appui sûr. Sa propre énergie et émotion sera bienvenue dans ces projections.

Ainsi tracés, il est venu le temps de dessiner la nature du sol qui devra couvrir les chemins.

Pour le définir, il est utile de savoir quel niveau d'accessibilité on souhaite.

Le pas japonais a son identité culturelle mais il exclut le passage avec du matériel roulant.

En marge de ce travail de dessin, rédiger la ligne philosophique qu'on souhaite raconter permet de mieux gérer les coordinations entre les différents espaces et d'avoir une cohérence d'ensemble.

Les espaces à végétaliser

Il est nécessaire de garder à l'esprit que les végétaux se développent et qu'il est préférable de rester sobre. On ne laisse jamais assez d'espace entre les projets de plantations.

Les bases de données disponibles permettent de connaître la taille adulte des végétaux.

A l'issue de ces phases, il est possible d'identifier et valoriser le besoin en végétaux, minéraux, matériaux et ressources pour la mise en œuvre du projet sans oublier que le meilleur carburant pour le projet est votre esprit !

A vos crayons ! Prêt ? Partez...





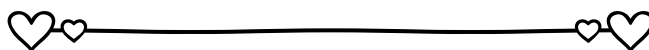
Rayonner



Faire le tri chez soi

... pour faire le tri en soi

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE CAMILLE



F

ais le bilan de ton intérieur ...

Prends le temps de t'arrêter quelques instants, regarde autour de toi :

- 🌟 Que ressens-tu ? Quel est le premier mot qui te vient ?
- 🌟 As-tu la sensation que tu n'as plus le contrôle de rien ?
- 🌟 de te sentir opprimée par la montagne d'objets autour de toi ?
- 🌟 d'être à un moment de ta vie en perte de repère ?
- 🌟 de ne plus savoir qui tu es aujourd'hui ou tes objectifs de vie ?

Si tu as répondu oui, il est temps de reprendre ta vie en main et cela peut commencer par un ménage extérieur. Ce ménage extérieur permettra de faire le ménage à l'intérieur de toi et tout cela en douceur.

Pour cela, je te suggère de commencer par un tri et désencombrement de ton lieu de vie.

Car c'est là où tu te ressources et te réfugies, c'est ton temple. Ce lieu, il est important d'en prendre soin et cela passe par cette étape indispensable de questionnement de tes besoins et de tes biens.

Remettre en cause et t'interroger sur la place de tes objets chez toi pourra clarifier tes idées, libérer des blocages internes et te faire du bien. Tu y gagneras également en estime de toi.

Comment cela fonctionne concrètement ?

Avance pas à pas, à ton rythme, c'est ta meilleure option. Choisis plusieurs moments pendant lesquels tu ne seras pas dérangé. Tu peux, si tu le souhaites, mettre une playlist qui te fait du bien et te boostera pendant ton tri.





Débute par une petite zone : un tiroir, une étagère, un coin de pièce, c'est toi qui décide.

On peut imaginer que le point de départ est ta chambre, je te suggère de commencer par tout ce qui est à ta gauche.

Une commode s'y trouve peut-être ?

Ouvre un tiroir à la fois et tri au fur et à mesure. Pas à pas, tu gagneras en confiance.

Tu peux prendre des photos avant et après, tu constateras l'évolution de ton désencombrement et tu ressentiras de la fierté.



Je te donne des exemples de critères que tu peux utiliser pour guider tes décisions :



✿ Je garde ce que j'aime, ce qui me va (taille), ce dans quoi je me sens à l'aise et belle, ce qui est facile d'entretien, ce dont j'ai besoin, ce qui est en bon état et utilisé régulièrement, me rappelle des souvenirs agréables, adapté à l'âge de la personne, ce qui est au moins utilisé de manière saisonnière.

★ Je donne ce que je n'aime plus, ce qui ne me va plus, ce dans quoi je suis mal à l'aise, ce qui est dur à entretenir, ce dont je n'ai plus besoin ou jamais utilisé, ce que j'ai en plusieurs exemplaires (surplus).



✿ Je jette ce qui trop abîmé ou cassé pour être réparé, périmé, ce qui ne peut pas être recyclé, ce qui est incomplet.



En désencombrant le superflu, tu retrouveras de la légèreté.

Un espace de vie rangé et ordonné participe davantage au calme, à la détente et est plus agréable et pratique au quotidien.

Je te souhaite de t'alléger de ce qui ne te convient plus avec douceur.

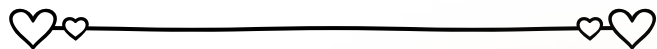




*Un pas de plus
vers la Source*

Un seul message ... une seule Foi

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE VIVIANE DE L'AUBE



Le Message

Le Grand Principe est partout et en toute chose. Des histoires, des vies, des expériences ont été rapportées dans chaque continent, dans chaque pays et chaque civilisation originelle. Chaque village a des légendes à transmettre.

Le Principe Amour reste le même quelque soit la forme dans laquelle il s'incarne.

Le Principe Vie est le même dans chaque lieu où il prend forme.

Le Principe Lumière est le même à chaque époque, dans chaque temps.

Ouvrez votre Cœur et comprenez le message d'Amour que vous livre les mythologies, les légendes et les récits de tous les peuples. L'essence de la compréhension est dans le message, pas dans le messager ni dans la forme.

La Vérité est en vous, en votre Royaume intérieur. Les statues magnifiques, les images merveilleuses, permettent de prendre contact avec la signification qu'elles diffusent. C'est ce que les objets, les icônes, etc signifient qui est important. Le message qu'ils envoient doit produire un fruit dans l'âme de ceux qui les contemplent. Il est essentiel de comprendre ce que chaque archétype rayonne et de ne pas s'attacher à la forme mais à l'intention. Chaque Maître, chaque Saint nous enseigne l'énergie de Dieu dans les formes de l'Amour, de la Paix, de la Vérité, de la sérénité ... Dieu est l'union de toutes ces formes.

Si appréhender le Grand Principe et la foi est difficile pour vous, demandez-Lui dans la prière vers quelle civilisation vous tourner, quel Maître a diffusé Le message de la façon la plus adaptée à votre compréhension ?

Concentrez-vous peut-être dans un premier temps sur Le message d'une seule forme. Cela peut être l'ancienne Egypte, La Bible, les Mayas, ou tant d'autres. L'étude de la Parole divine est la même. Une fois la Vérité infusée en vous par ce biais, alors vous saurez la Vérité sous toutes ses formes, à tous les temps et en tous lieux.



La foi

Vous savez que Dieu existe ? Vous savez que le Grand Principe régit le monde ? Cela ne suffit pas à vivre l'état de Paix et d'Amour. Il vous faut maintenant acquérir et/ou prendre soin de la foi.

La foi est le Cœur de Dieu.

La foi est la confiance.

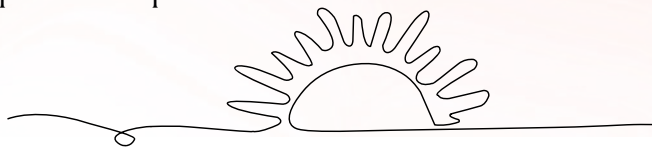
La foi est l'abandon à la volonté de Dieu.

Mettre la foi dans vos vies comble votre Foyer d'espérance.

La foi c'est suivre la volonté de la Présence Divine pour vous.

Vous avancez chaque jour main dans la main dans Sa présence. Lorsque vous décidez d'agir dans la Parole inspirée du Souffle de Vie qui vous traverse, vous n'avez pas de doute. Le doute n'existe que lorsque vous êtes dans la volonté de réaliser vos désirs personnels. Le doute neutralise en quelque sorte l'action de Dieu.

L'abandon à la volonté divine anéantit toute forme d'interrogation. Le mental est en dormance. Il n'existe plus aucun doute lorsque vous réalisez la Parole reçue de l'Esprit qui vous inspire.



Dans la prière quotidienne, vous reconnaissez la Présence de Dieu à l'Amour, la Paix, la chaleur qui se diffuse. Vous entendez son inspiration. Vous inspirez sa Présence. Vous n'êtes plus seuls. Vous êtes partout et toujours accompagnés de Lui. Il habite chaque cellule de votre corps et votre conscience s'expande jusqu'à toucher La Conscience Suprême.

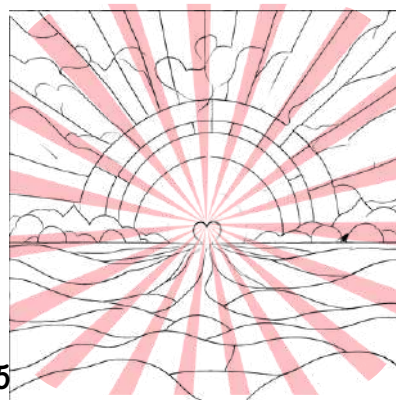
Vivre dans la foi, c'est aborder les épreuves main dans la main avec Dieu. Vous n'êtes plus seuls devant les autres. Vous êtes unis au Divin.

Dans la foi, le brouillard s'estompe, pas après pas.

Dans la foi, vous avez la force d'utiliser vos dons innés au service de Dieu.

De la foi, émane une puissante vibration qui unie, rassure et met le Cœur du Christ en lumière en chacun de ceux face à vous.

TRUST



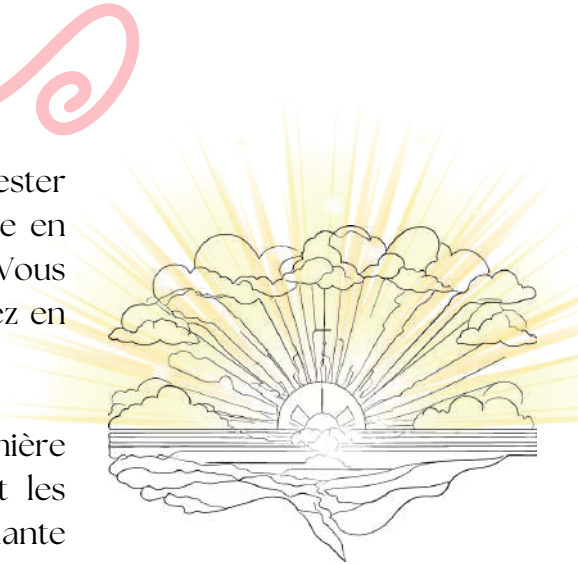
FAITH

La saison d'hiver est propice à la découverte de la foi.

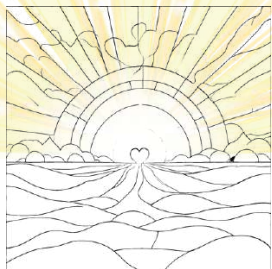
Un temps qui propose d'entrer dans sa maison, son Royaume et de rester au chaud auprès du Foyer. Le Cœur rayonnant de Lumière diffuse en vous une chaleur douce qui vous permet de situer l'Amour en vous. Vous êtes guidés exactement au lieu de la Demeure de Dieu. « Demeurez en moi, et je demeurerai en vous. » (Jean 15:4).

La saison d'hiver est propice à la reconnaissance de la Lumière merveilleuse de Dieu qui demeure en vous. Elle vous éclaire et les inspirations se déposent avec douceur. Comme des graines, Dieu plante en vous des dons à laisser germer aux temps voulus de Lui. L'hiver est l'occasion divine de la conversation douce et active avec Dieu.

Il n'y a pas d'état de dormance dans la volonté de vivre dans la Lumière du Très-Haut.



***Accueillir en vous cet hiver l'Amour inconditionnel mis en Lumière par le Christ
qui vient de naître au creux de votre Royaume !***



La foi c'est contempler la beauté de la vie dans les moments de peine. C'est observer le minuscule dans l'infiniment grand. C'est toucher du doigt la chaleur intérieure par le regard posé sur la beauté de l'instant.

Dans le tumulte et le doute, j'arrête mon regard sur une fleur, la couleur du ciel ou la beauté de l'orage. Je laisse l'odeur d'un feu de bois courir en moi et j'accueille la douceur sous mes doigts, de la mousse humide ou du sable chaud.

Au milieu de la torpeur, je me laisse surprendre par une étincelle de Lumière, une ombre sur le mur à la forme angélique, le chant d'un oiseau posé sur la branche. La beauté des mots d'une chanson au cœur de la tristesse.

Et, au milieu des larmes, j'accueille un souvenir touchant d'une personne aimée.

La foi, c'est trouver en soi la chaleur dans les nuits noires et les journées de pluie. C'est trouver en soi, la Lumière à n'importe quel instant de vie. C'est un cœur rempli d'amour à profusion.

Comme un coffre au trésor en chacun d'entre nous. Le cœur s'ouvre alors pour laisser s'échapper, l'Amour à donner. La Foi. Une pause d'Amour volontaire dans un moment de désespoir. Une demie seconde tournée vers l'impalpable et la beauté, au cœur de la tempête.

Le podcast sur la Foi
de Viviane JCI



Rayonner

Prière



PAR LA MÈRE-VEILLEUSE VIVIANE DE L'AUBE



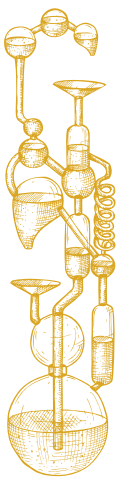
Seigneur, Source de toute chose.
Comble mon cœur de confiance infinie.
Permet à mon regard de se diriger vers toi à chaque instant.
Que ton message d'Amour s'infuse en moi.
Que je reconnaisse ta Présence en tout lieu et en tout temps.
Donne-moi la persévérance de prendre soin de ta douce Lumière en mon foyer.

Amen





Rayonner



Parlons alchimie

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE CLAIRE



L

e mot Alchimie vient d'Al Kemia.

“Al / El” = “Dieu”.

“Kemia” = “Terre noire”.

“Al kemia” voulant donc dire “Terre de Dieu” mais peut être aussi traduit par “Art sacré”.

Car effectivement, l'alchimie est une sorte d'art, un chemin divin et non pas une science.

Car ce qui est incroyable, c'est que “le résultat ne dépendra pas seulement des matériaux, des outils ... mais bien de l'expérimentateur lui-même.” (Patrick Burensteinas).

Selon mon Maître en alchimie Louis Cayla :

“L'alchimie est une voie initiatique aussi ancienne que l'écriture. Cette voie initiatique, comme toute voie initiatique est une voie de solitaire. C'est une voie de transformation : alchimie interne. Ce que recherche l'alchimiste, c'est de se mettre en unité avec l'Univers sans aucun intermédiaire, il est en chaque chose et chaque chose est en lui. La seule règle à laquelle obéit l'alchimiste est de faire ce qui lui semble juste : ce qui rassemble est bon, ce qui divise est mauvais.”

L'alchimiste travaille à la fois dans la matière et à la fois en lui-même.

On peut dire que son but est de faire disparaître la matière pour manifester la lumière.

D'ailleurs, “Lumière” en hébreu se nomme “Ohr” ou “Aour”, l'or-lumière que l'alchimiste tente de révéler.

Persévérer (“percez et vous verrez”) est un des secrets de l'alchimiste ou de tout autre chercheur de lumière.

Pour cela, il va tenter de créer la pierre philosophale par un cheminement, Le Grand Œuvre, qui consiste en 3 étapes obligatoires :

- L'Oeuvre au noir : on décompose la matière,
- L'Oeuvre au blanc : on purifie et on réunifie,
- L'Oeuvre au rouge : on fait pénétrer la lumière.

Ramené à l'homme cela peut signifier :

Déposer les armes, les croyances limitantes (celles que l'on porte telles “des croix en soi”), les vieux schémas, l'auto-sabotage ... pour arriver dans une sorte de No man's land ou il n'y a plus de repères, plus rien de familier, se dépouiller.

Puis revenir en son centre, revenir à son essence pour ne faire qu'un à nouveau avec elle.

Enfin réveiller ou attiser sa flamme intérieure pour la porter haute et la faire flamboyer en union avec la Source, l'Un, Dieu ...



Mais n'est-ce pas déjà le processus entrepris depuis notre première incarnation et qui se peaufine de vie en vie ?

Dans ce cas, le processus alchimique est très lent mais permet toutes sortes d'expériences qui nous poussent invariablement à nous transformer profondément.

Cette pierre philosophale, appelée par certains St Graal, par d'autres Pierre des miracles ou encore Elixir de vie éternelle, aurait tout autant de bienfaits que de dénominations : vieillir très lentement, percer les 7 voiles (qui nous empêche de voir la lumière), opérer des transmutations (changer le plomb en or) ...

Mais au final, cette pierre philosophale, n'est-elle pas tout aussi symbolique ?

Le symbole de notre graal intérieur ? La coupe où nous accueillons notre propre feu intérieur, notre propre lumière divine.

Le symbole de notre cristal (Christ) intérieur qui nous guide telle une boussole de lumière ? Notre divinité faite homme.

Un rappel constant à ne pas oublier notre essence originelle.

Un appel au Soi divin toujours en écho :

"Reviens à toi, reviens en toi, reviens au Soi."

Un appel à être/vivre sa propre divinité tout simplement.

Une quête spirituelle ...



On dit de cette pierre qu'elle peut être réalisée, dans la matière, dans les 3 règnes de la nature et donne, à l'alchimiste qui l'a réalisé, le pouvoir sur ce règne :

- La pierre végétale : qui se réalise à partir de plantes,
- La pierre animale : qui se réalise à partir de sang,
- La pierre minérale : qui se réalise à partir de métaux.

Mais la pierre philosophale à proprement dite ne pourrait être réalisée que dans le règne minéral.

Quel que soit le règne privilégié par l'alchimiste, pour créer cette pierre, il devra emprunter une des 3 voies suivantes :

- La voie humide : on purifie la matière par la dissolution.

Cette voie est considérée comme féminine et plus lente.

- La voie sèche : on purifie la matière par le feu.

Cette voie est considérée comme masculine et plus dangereuse.

- La voie royale : c'est le corps qui sert de matière.

Cette voie est considérée comme difficile et abstraite.

Dans la voie sèche, l'athanor, le foyer, en est la fondation et le feu qui ne s'éteint jamais, son outil de transformation.

Feu de la destruction, feu de la création.

Feu intérieur dans la Voie royale, qui se trouve dans notre propre athanor corporel, notre ventre, lieu de nombreuses créations : poche du bébé, énergies du hara, chakra sacré ...



La Voie royale est en quelque sorte la voie qui est choisie par toute personne désirant se dépouiller et revenir à sa divinité intérieure, à sa lumière divine.

C'est-à-dire, toute personne entreprenant le chemin de retour à elle-même.

La Voie de l'amour ... en quelque sorte.

Car la lumière-or se dit aussi en hébreux "Aour" = Amour.

S'un-carner (s'incarner), se dé-composer pour se ré-véler.

Donner un corps (Corpus) à l'âme (Animus) et à l'esprit (Spiritus) afin d'avoir la possibilité d'incarner sa lumière sur Terre mais aussi pour l'expérier.

Le principe Sel qui fixe (le corps), le principe Soufre qui met en mouvement (l'âme), le principe Mercure qui fait circuler l'information (l'esprit).

Corps-Ame-Esprit, tous les 3 liés dans un mariage alchimique intérieur = ré-unir l'humain au divin.

Incarnation qui permet aussi la transmutation des 7 émotions primordiales, via les 7 fameux métaux :

- Le Chaos intérieur avec le Plomb,
- La Vengeance avec l'Étain,
- La Difficulté à communiquer avec le Cuivre,
- La Colère avec le Fer,
- La Vanité avec le Mercure,
- La Peur avec l'Argent,
- Et l'Orgueil avec l'Or.

A chaque stade d'évolution intérieur comme extérieur un matériau (émotion ou métal) se délite et se transforme pour passer à un état supérieur. Permettant un peu plus à chaque fois, à la lumière de percer les ombres et au corps de s'alléger.

Pour finir, je ne pouvais pas parler d'alchimie sans évoquer le Langage des oiseaux qui est une pure merveille à mon sens.

Ce célèbre langage est considéré comme le langage codé des alchimistes.

Mais peut-être est-il tout aussi un langage dé-codé par les alchimistes ...

Comme pour les matériaux, le langage, les mots vont subir une transmutation pour devenir ou re-devenir des mots de pure essence (revenant à leur essence première), des mots qui nous relient au divin.

L'alchimie étant un art hermétique et une voie de solitaire, ce langage ainsi que tous les livres qui y sont liés ne peuvent être dévoilés que par cheminement intérieur, patience et persévérance. C'est pour cela, entre autres, que l'on dit de ce langage qu'il est subtil, donc volatil.

Mais c'est aussi bien plus selon Patrick Burensteinas : "C'est l'art d'entendre derrière les mots leur musique, inspirée d'une étymologie réelle ou imaginaire, comme si les sons chantaient à la conscience une autre vérité parallèle et intimement sue".



La langue des oiseaux peut être comprise et/ou utilisée de plusieurs manières.

En « décortiquant » et en jouant avec les mots : ce que j'ai fait tout le long de ce texte, et en voici quelques autres :

"opportunité" : "aux portes de l'unité" ; "sacré" : "ça crée" ; "orange" : "l'or en je".

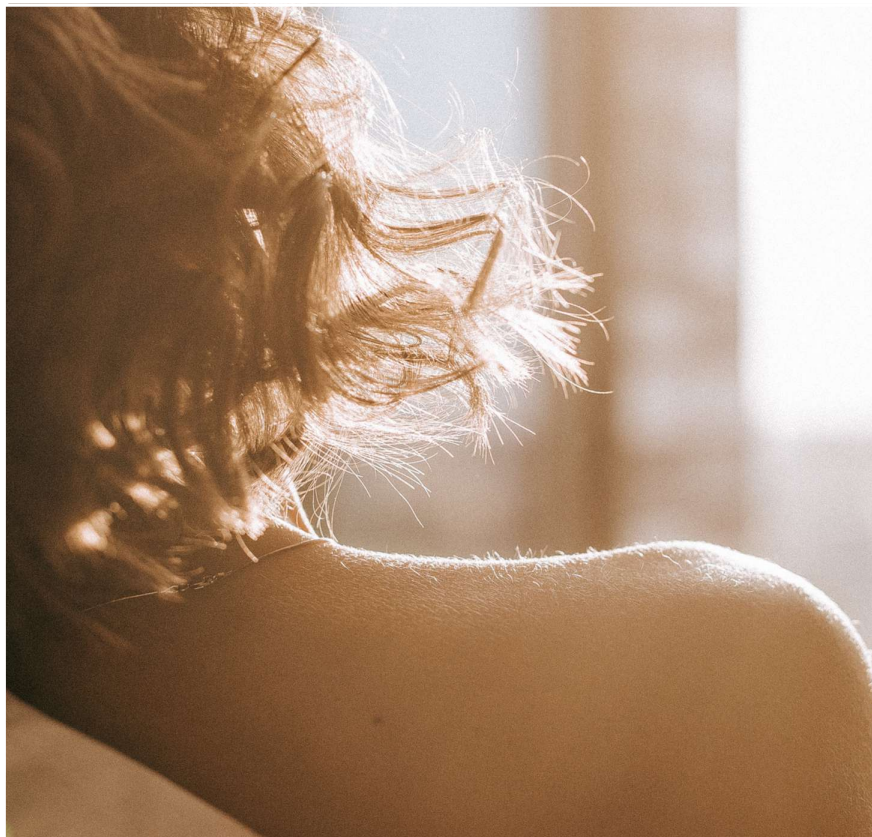
Mais aussi en allant chercher la signification de chaque lettre d'un mot et de chaque lettre entre elles. Entre autres, aller à la rencontre alchimique de son prénom et un vrai art sublime et utile !

Il y a tellement de belles choses à dire sur l'alchimie et je n'ai fait qu'aborder ici certains de ces aspects.

Mais comme l'alchimie est un chemin vers soi, je te laisse continuer le chemin seul/e.

Bon voyage !





*De la douceur
pour mon corps*

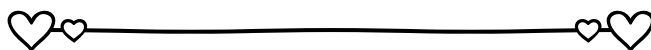


Médecine de lumière



PAR LE MERVEILLEUX BERNARD

Bonjour, je m'appelle Bernard.



Depuis de nombreuses années, je m'intéresse avec passion aux partages de connaissances d'un peuple galactique "les HATHORS" ayant vécu sur Terre il y a plusieurs millénaires, et particulièrement en Egypte à l'époque de la Déesse Hathor pour déjà aider l'humanité à évoluer.

A notre époque comme des Frères aînés bienveillants, ils veillent sur nous, tout en respectant notre libre arbitre et ont choisi Tom KENYON pour canaliser leurs messages pour nous.

Aujourd'hui je me propose d'être simplement le relais d'un message de ces Aînés sur l'utilisation des médecines de lumière, particulièrement important pour les personnes qui n'en auraient pas encore entendu parler, et que je pratique quotidiennement.

Suite aux nombreux tremblements de terre survenus d'abord en Nouvelle-Zélande puis au Japon, ainsi que les effets dévastateurs du dérèglement climatique sur la planète, les épidémies virales et bactériennes, les Hathors ont souhaité nous transmettre une méthode simple pour nous aider.

Cette méthode s'appelle "Médecine de Lumière, Protection et guérison des empoisonnements dus à la radioactivité, aux neurotoxines, aux bactéries et aux virus".

Le mot médecine est employé ici à la façon Amérindienne, c'est-à-dire comme une qualité intrinsèquement possédée par tout être vivant.

Pour utiliser cette méthode, vous vous connectez à votre BA, avec l'intention et l'attente que cela vous transmettra une énergie de protection ou de guérison.

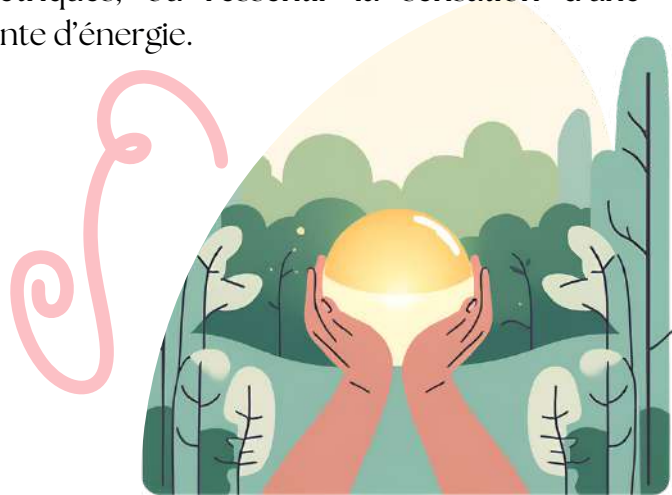
Dans la culture Egyptienne et la spiritualité, le BA est ce que nous appelons l'Âme Céleste ou le Soi Supérieur.

Puis, vous envoyez cette intention à votre Âme Céleste avec la vibration émotionnelle d'appréciation ou de gratitude.

Ce qui accélère et amplifie la résonance vibratoire qui active cet aspect élevé de votre Être.

Une fois que vous avez envoyé cette intention à votre BA, combinée avec de l'appréciation ou de la gratitude, vous dirigez votre conscience vers le chakra du cœur qui recevra l'énergie de guérison et de protection en son sein.

Il se peut que vous expérimentiez cette énergie comme une sorte de lumière, ou des schémas géométriques, ou ressentir la sensation d'une descente d'énergie.





Il se peut aussi que vous l'expérimentiez simplement comme une pensée, une sensation, une émotion. Chaque personne possédant sa propre symbolique.

Une fois que l'énergie est reçue dans le chakra du cœur, elle est prête à être envoyée plus loin.

Pour cette étape, vous aurez besoin d'eau potable, puisque l'eau retient extrêmement bien ce type d'informations.

L'eau du robinet convient très bien.

En tenant un récipient d'eau dans vos mains (un verre par exemple), vous faites descendre intentionnellement cette énergie, qui est dans le chakra du cœur, le long de vos bras jusque dans vos mains et au travers des chakras situés à l'intérieur de chaque paume.

L'énergie emprunte alors ce chemin pour entrer dans l'eau.

En répétant 3 fois le processus vous amplifiez les effets positifs de l'énergie.

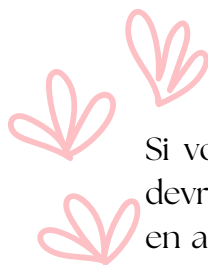
Maintenant, buvez l'eau !

Elle va se mêler à toute l'eau de votre corps, et ses propriétés de guérison et de protection vont imprégner chaque cellule de celui-ci.

Par cette action, vous augmentez la qualité de la vibration lumière.

Ensuite, vous la faites descendre au travers du chemin central de votre corps (le tube prânique), dans le chakra du cœur, puis dans l'élément «eau».

La conscience de l'eau reçoit cette énergie et quand vous la buvez, c'est le corps qui la reçoit et se purifie.



Si vous avez été exposés à la radioactivité, vous devrez procéder comme expliqué précédemment, en augmentant la qualité de l'énergie qui descend de votre BA pour vous protéger et vous guérir de toute éventualité d'empoisonnement radioactif ou autre agression énergétique.

Il en sera de même en cas d'exposition aux neurotoxines ou d'épidémie virale ou bactérienne.

NB : Si vous avez d'autres moyens de vous protéger, il est évident que vous devrez les utiliser, mais si vous n'avez rien d'autre que les outils de votre propre conscience, vous pouvez vous protéger et vous guérir.

Il est important que vous compreniez que vous créez la protection et la guérison par les pouvoirs de votre propre conscience.

Vous avez directement accès à vos propres royaumes de lumière. Vous avez absolument le droit d'engager les royaumes lumineux pour vous et pour ceux que vous aimez.

Si vous vous trouvez dans une de ces situations difficiles, la suggestion est que vous preniez la Médecine de lumière (l'eau que vous avez chargée) plusieurs fois par jour, en suivant votre intuition.

Les Hathors rappellent que ces méthodes ne remplacent pas la médecine mais lui sont complémentaires.





Si vous ne disposez pas d'eau potable ...

Dans les rares circonstances où vous ne disposeriez pas d'eau potable, suivez la méthode qui vient d'être décrite mais, au lieu d'envoyer l'énergie de protection ou de guérison du chakra du cœur depuis vos bras jusqu'à vos mains et dans l'eau, vous envoyez cette énergie directement dans l'eau contenue dans votre corps. En d'autres termes vous n'avez pas du tout besoin d'eau extérieure.

Comme votre corps est essentiellement constitué d'eau, il recevra la Médecine de Lumière et l'utilisera de la même façon que si vous aviez bu de l'eau chargée.

Le plus souvent, il est préférable de charger l'eau chaque fois que c'est possible car pour la plupart des personnes ce rituel externe d'intention est la méthode la plus puissante pour créer des Médecines de lumière. Comme la plupart des humains sont habitués à prendre des médecines sous forme liquide ou de pilules, ce rituel de boire de l'eau chargée imprègne le subconscient et active des niveaux profonds de vos capacités d'auto-guérison.

Si votre seule eau disponible est radioactive ...

Si vous vous trouvez dans la situation où la seule eau disponible pour la boisson a été contaminée par la radioactivité et que vous êtes forcé de la boire pour survivre, voici deux étapes simples.

Première étape :

Chargez l'eau pour la protection et la guérison de l'empoisonnement des radiations (avant de la boire) comme vous le feriez pour créer une Médecine de lumière. Buvez cette eau pour survivre en aussi petites quantités possibles, sachant qu'elle a été chargée de protection et de guérison par votre propre intention.

Seconde étape :

Créez une Médecine de lumière sans eau (comme décrit plus haut) pour la protection et/ou la guérison de l'empoisonnement radioactif.

Dans cette seconde étape vous chargez directement l'eau de votre corps.

Pensez à cette deuxième étape comme une sorte d'assurance énergétique.

Rappel : Cette étape utilise l'eau dans votre corps comme l'eau qui est chargée. Donc pour être clair : après avoir traité l'eau dont vous avez besoin pour survivre et l'avoir bue, vous envoyez l'énergie de protection et/ou de guérison depuis votre chakra du cœur directement dans l'eau contenue dans votre corps.

Pour cette étape vous n'utilisez aucune eau externe. Comme votre corps est essentiellement constitué d'eau, il recevra la Médecine de Lumière et travaillera avec, comme si vous aviez bu de l'eau chargée.





Au cours de la journée, chaque fois que vous buvez de l'eau, suivez les deux étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de risque de contamination radioactive.

Bien entendu, dans des circonstances aussi anxiogènes il peut être difficile de ne pas céder à l'angoisse ou à la paranoïa, mais c'est ce que vous devez faire juste le temps de charger l'eau.

Souvenez vous, quelle que soit la situation extérieure, votre Âme Céleste (votre Moi Supérieur) réside dans les royaumes de Lumière et vous apporte constamment une paix qui dépasse tout entendement.

Dans cet îlot de paix, même au cœur de grandes difficultés, vous pouvez trouver un chemin vers les états émotionnels d'appréciation et/ou de gratitude (qui activent votre Âme Céleste).

C'est depuis ce royaume vibratoire que toutes les Médecines de lumière sont créées, quelles que soient leur forme.

Le conseil des Hathors, pour cette époque troublée que nous vivons aujourd'hui et à laquelle je m'associe activement, est que nous apprenions à maîtriser la capacité de créer des Médecines de lumière pour nous-même, afin que quand le temps sera venu, nous sachions utiliser cette puissance de protection et de guérison que nous possédons déjà à l'intérieur de nous.

Et ils suggèrent que nous naviguions dans ces temps non seulement avec notre tête, mais surtout avec notre cœur et que notre cœur soit touché émotionnellement, car c'est par notre cœur que nous ascensionnerons sur le chemin en spirale de notre propre grandeur.

Après qu'ils aient donné leur message, Tom Kenyon a demandé aux Hathors comment procéder avec les Médecines de lumière pour ceux qui sont incapables de les fabriquer eux-mêmes, comme les enfants ou les animaux de compagnie.

Leur réponse fut qu'il fallait utiliser la même méthode, en précisant qu'il fallait qualifier l'intention afin qu'elle concerne l'adulte, l'enfant ou l'animal à qui la Médecine de lumière était destinée.

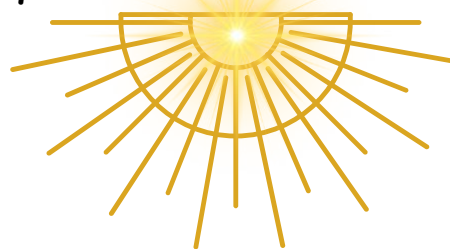
Par exemple, si vous créez une Médecine de lumière pour vous protéger ou vous guérir d'un empoisonnement dû à une épidémie « virale ou bactérienne », vous allez envoyer la pensée que l'énergie que vous êtes sur le point de recevoir de votre Âme Céleste est pour votre propre protection ou guérison.

Si vous la créez pour un adulte dépendant, un enfant ou un animal, vous enverrez la pensée que l'énergie que vous allez recevoir de votre Âme Céleste concerne la protection ou la guérison de l'être à qui vous allez donner la Médecine, en l'occurrence l'adulte, votre enfant ou votre animal.



Médecine de Lumière

Exemples d'intentions et d'attentes



1- Méthode

Vous préparer par une courte méditation, puis, émission de la vibration émotionnelle d'appréciation ou de gratitude à partir du Chakra du Cœur vers le point BA. Connexion à votre Âme Céleste.

2- Qualification de l'intention

Envoyer la pensée que l'énergie que vous allez recevoir est pour vous ou pour (Nom et prénom de la personne à protéger).

3- Spécification de la demande A. ou B. ou C. ou D. (entourer ou recopier la demande spécifique)

A. Création d'une Médecine de lumière de protection et de guérison des cellules saines et organes sains de mon corps, ou du corps de (Nom et prénom de la personne à protéger), de l'empoisonnement par les produits chimiques et les neurotoxines contenues dans les produits de la chimiothérapie, injectés ou (et) des médicaments chimiques ingérées oralement.

B. Protection et guérison de l'empoisonnement dû aux bactéries et aux virus y compris mutés, de vous ou de (Nom et prénom de la personne) à protéger.

C. Protection et guérison de l'empoisonnement dû à la radioactivité, pour vous ou pour (Nom et prénom de la personne) à protéger.

D. Protection et guérison de l'empoisonnement dû aux neurotoxines, pour vous ou pour (Nom et prénom de la personne) à protéger.

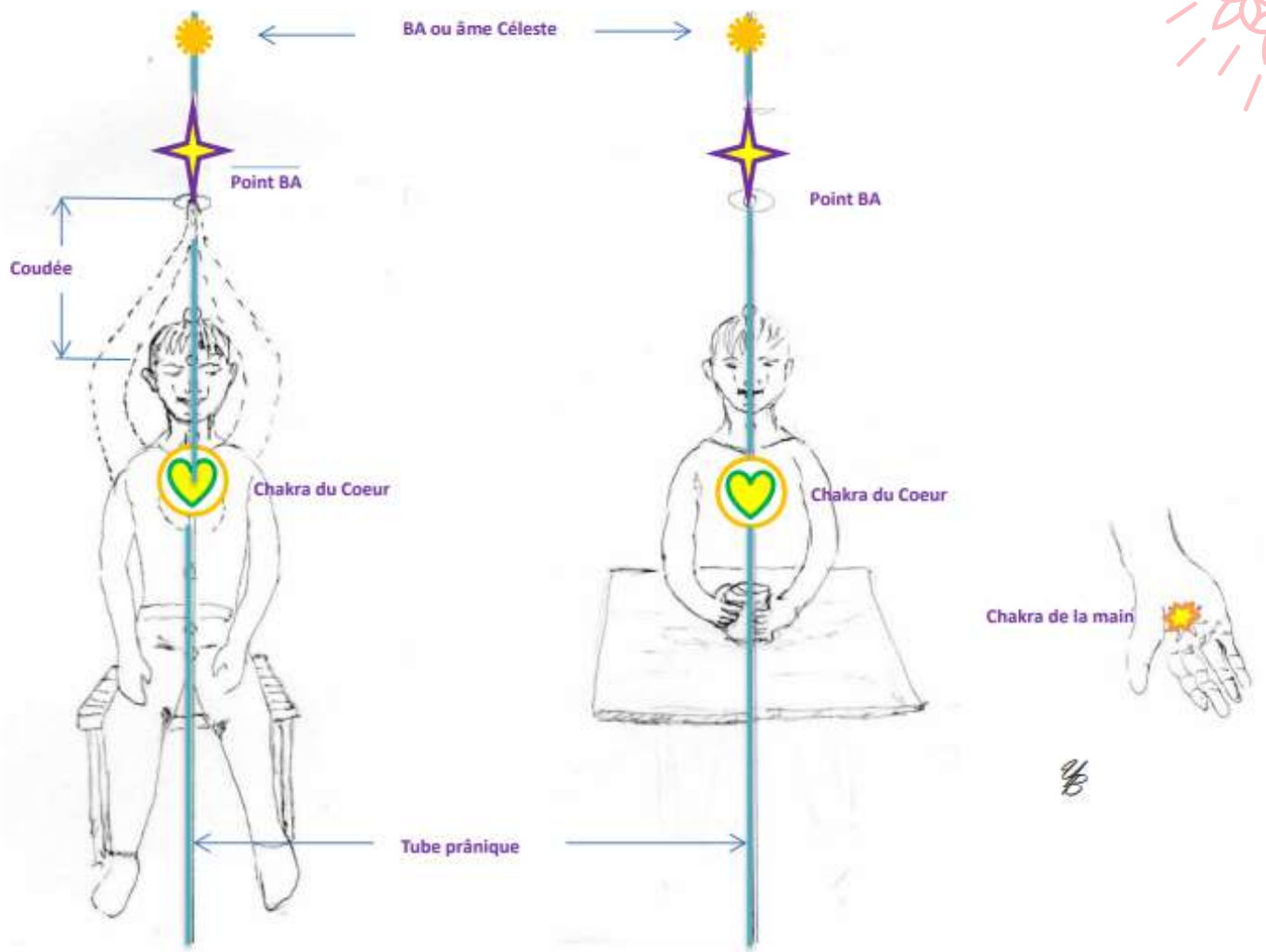
4- Méthode suite

Revenir au Chakra du Cœur, attendre les signes de l'Âme Céleste puis transférer les énergies reçues vers l'eau du verre ou vers l'eau de votre corps, ou du corps de (Nom et prénom de la personne à protéger).

Répéter le processus 3 fois.

Emettre l'émotion de gratitude vers notre Âme Céleste ainsi que vers les Êtres de Lumière qui nous accompagnent.





Si vous souhaitez en savoir plus sur les Hathors et sur Tom KENYON, je vous invite à vous connecter sur le site suivant en cliquant [ICI](#).

Voilà le message que je souhaitais partager avec vous car c'est une véritable pépite que nous ont donné les Hathors.

Personnellement, j'utilise quotidiennement cette méthode pour moi-même, ma famille et pour mes amis (es) notamment pour atténuer les effets secondaires pour ceux et celles qui sont suivis médicalement des chimiothérapies. En respectant les protocoles médicaux préconisés.

Je vous souhaite une belle expérimentation de ce joyau.

Affectueusement Bernard.





Rayonner

Baume de vie

PAR LA MÈRE-VEILLEUSE [CLAIRE](#)



A l'heure où j'écris cet article, le froid et l'humidité commencent à s'installer et avec eux arrivent petits rhumes & compagnie.

Comme tu le sais peut-être déjà (au vu des 2 précédentes éditions), j'aime créer.

Et fabriquer mes propres produits me semble tellement gratifiant.

Donc, au vu de la saison dans laquelle nous allons entrer, je te propose un baume respiratoire "fait maison" [ICI](#).

Mon optique était de créer un baume aussi efficace que la marque en "V" mais avec moins de produits et plus sain.

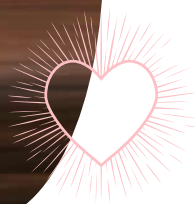
Cela a été "assez sportif" car quand on y regarde de plus près, nombre d'ingrédients touchant à tout ce qui est respiratoire peuvent être considérés comme neurotoxiques (le camphre par exemple).

Grosse déception pour moi car cette odeur, je l'adore !

J'ai donc continué mes recherches et fait plusieurs tests.

Alors certes, pour les personnes habituées aux produits plus industriels, cela ne semblera peut-être pas assez fort, mais l'essentiel est dans les produits utilisés qui vont avoir un double effet : immédiat sur le nez et ensuite sur la peau et le corps.

J'espère qu'il te plaira autant qu'à moi.





Rayonner



Baume respiratoire

Ingédients

30g de beurre de karité
16 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
16 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
16 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radié

Instructions

Mélanger tous les ingrédients et les mettre dans un petit pot.
Appliquer sur une peau saine une noisette du baume.

Indications

Se conserve 6 mois.
Garder à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Ne pas utiliser durant la grossesse, l'allaitement, ni sur les enfants.
Ne pas mettre sur les plaies et/ou muqueuses.



Jouons



Voici 2 jeux pour développer ou “tester” ton intuition.
Reviens dans ton centre. Respire. Et laisse venir toutes les impressions qui viennent à toi.

Sous ces formes de couleurs se cachent ...

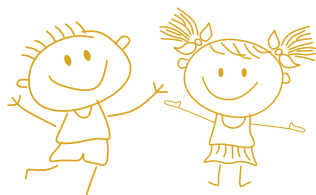
1 photo



3 dessins



Si tu as aimé cette expérience, tu peux aller [ICI](#) pour t’amuser encore plus.



Solutions [ICI](#).



Parfois le doute s'installe en nous. Un signe nous indique de faire une pause.
Un choix se présente devant nous. C'est le moment d'essayer de prendre de la hauteur sur notre existence, afin d'observer, puis d'entendre ce que notre intuition nous murmure.

Ainsi, sois à l'écoute de toi-même.
Avec silence et confiance découvre ce que te propose, ce que te conseille le Présent.

Où j'en suis ? Quel est mon état du moment ?
Choisis une carte.

1



2



3



De quoi ai-je besoin ?
Choisis une carte.

4



5



6



Si tu as aimé cette expérience, tu peux aller [ICI](#) pour faire d'autres tirages.

Les cartes dévoilées se trouvent [ICI](#).





Mots mêlés à imprimer

X E N C H A T O N D Q I A B I D M U B W
N Q L E W W R Y T S U K A U L H S F D P
B D B U R N E P A N O U I S S E M E N T
R T T M F E Y T G Y M C F N J W B G Y M
R E F P X C I Z U E A J Z K U Q A B A G
Z K S K Ç S Y R J A H E C O Q T Ç S L I
M O S I P K T A P Y E L B J E N X W C R
T J D G L B G N C L A B W J K O S O H T
A U E U F I R I O I C D S E T B Ç M I X
T W Ç S S O E I K D O C Ç U S I B E M B
P I J T K G O N L O R W C W V Z C C I A
O K Z N E N R H C L E A I T N A R U E S
E M E I L I Z I O E E H P S O E Q F Ç C
S Y A K J H H Y Y J A R U K L S C P G U
I O H I Ç C O N C E V O I R Z L X X Y L
E W Ç H R A O K V X Y K Ç P Q S U Q L E
L R F O Y O E A V I D Ç Y E U J M E P Z
I B V O W C N K O J V R N B M Q O N K E
O V B K F Z E Y I Y E S S E E D I E K L
F Y G A T V V G B U M J H T S R D T R I

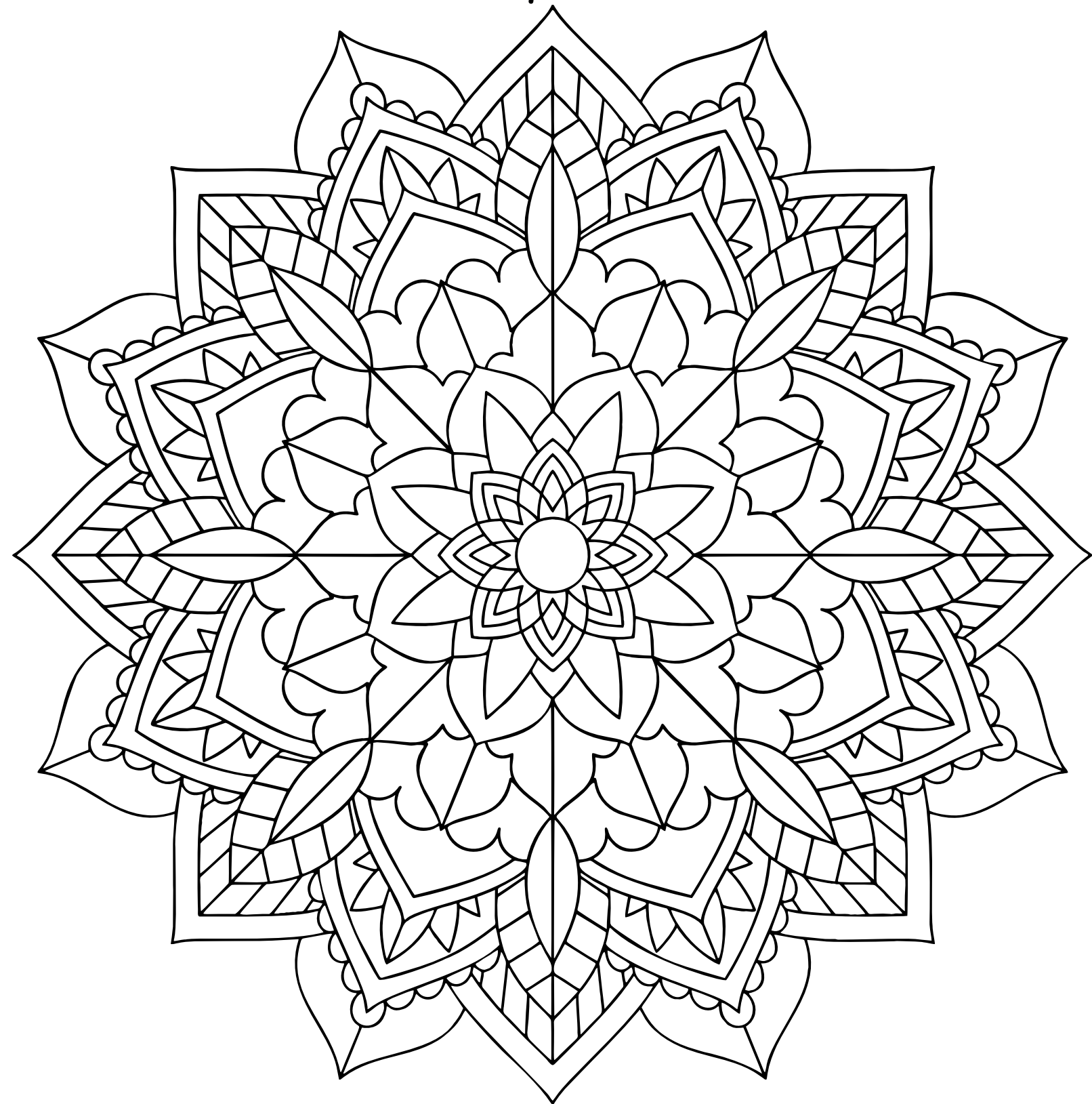
Alchimie
Bascule
Baume
Beauté
Briller
Chaton
Coaching

Concevoir
Diva
Déesse
Epanouissement
Foi
Kintsugi
Kôso

Pardon
Poésie
Prière
Résilience
Tri
Urantia



Mandala à imprimer et colorier



Solutions

1 photo



3 dessins



Mots mêlés

D I V A T I O H U X W M C Q R U B Ç F E
 Z I A S S Y D R M H U B R R Q U R T B C
 H F Y Ç E M Z O F L S D E S T C I N A C
 Z U Z B R N T W P V E S L H Q O L E I Ç
 J D U V N O D R A P I A N X D A L M U Y
 E O Q I Q L E A E L E L U F Z C E E U J
 O U S Y U L C E I M F C D T V H R S P U
 K K W O U W F E U S L H K E W I Q S W Y
 D Y S C K M N A W A L I B R G N N I H E
 M Z S Y Z C B I A T U M C Y N G T U O Y
 I A M X E X T R I R S I D O C X E O Ç Y
 B C Ç I G X W F T K O E T G M I Y N R J
 U J K C G N Q Y N F C A Q X S Y E A W M
 G M F W N U T W A V H A M E Ç P X P M B
 E Y D E E S S E R C N F O F E W Z E Ç I
 A R Z Q Ç K T T U P X P X V L W X V T N
 I J E E W U V P N S W C F M D B O W V A
 Y J K I A K Q A R I O V E C N O C N V V
 R J N E R F H O D E K C I G W P H L Z X
 K O B R Y P F C Ç A A J G H F F N J Z Z





La prochaine édition de

Rayonner

sera dispo le 20 mars 2025



Ici



ou ICI

A Bientôt.

