

Le Pouvoir de l'Intention du Dr Wayne W. DYER aux Editions J'ai Lu Aventure Secrète

À partir d'aujourd'hui, vous pouvez vous abonner au Journal A4 directement sans passer par les autres sites, cliquez sur <http://www.journals4.fr> et enregistrez votre adresse e-mail.



Le bulletin d'information intitulé Journal A4 est distribué gratuitement.

Vous pouvez retrouver tous les numéros sur le site www.journals4.fr

Mise en page et PAO par
Pop Image
Pop.image.nc@gmail.com



Dans ce numéro

L'intention de l'équipe du Journal A4 P.1

L'amour peut tout ! P.2

Animaux de compagnie chamanique P.3

Anniversaire du 11 septembre P.5

Sortir de la dualité P.6

L'alimentation, clé de la bonne santé P.7

Dis, c'est quoi l'auto sabotage ? P.9

Masuru Emuto P.11

L'épigénétique P.12

Dépasser ses peurs P.13

L'intention de l'équipe du Journal A4

Le Journal A4 est revenu de ses vacances les pages chargées d'anecdotes, de bonnes nouvelles et d'autres qui le sont un peu moins, et aussi d'études scientifiques, de conseils testés et approuvés, de messages de sagesse toujours d'actualité. Tout cela sur fond de gratitude et d'amour, car c'est ainsi que la vie raisonne véritablement.

La période estivale m'a permis la lecture de quelques ouvrages, dont celui du Dr Wayne W. Dyer intitulé « Le pouvoir de l'intention ». Il décrit dans ce livre cette intention comme un champ d'énergie, « un lieu qui n'est nulle part et qui s'occupe de tout en notre nom ». Un pouvoir dont vous disposez à volonté et qui possède 7 visages qui sont la créativité, la bonté, l'amour, la beauté, l'expansion, l'abondance et la réceptivité.

L'auteur révèle son expérience personnelle qui lui a permis de comprendre l'existence de ce champ d'intention au pouvoir illimité. Il explique comment s'y connecter, en utilisant notamment la gratitude et l'humilité. C'est un livre qui donne envie de se mettre en permanence dans une énergie bénéfique, et d'utiliser cette source inépuisable. Ce ne sont pas simplement des paroles de sagesse, mais une réalité dont vous avez l'usufruit depuis le jour de votre naissance. Vous avez une réserve illimitée de possibles dans votre vie, elle est là, juste à portée de main et de cœur. Il n'y a qu'à saisir cette opportunité de voir le bonheur s'ouvrir dans votre vie.

Et mon Intention, à travers ce bulletin d'information, est de partager encore plus d'expériences, de réflexions et de découvertes.

Je souhaite aussi que ces messages soient lus par de plus en plus de lecteurs afin d'aider à actionner la manette qui fera glisser ce monde vers la paix. Le changement se fait sentir au sein de la société, chacun d'entre vous a pu le percevoir, autant l'accompagner dans la plus grande sérénité.

« Vous êtes le changement que vous souhaitez voir dans ce monde »

Maintenant, à vous de me dire quelle est VOTRE intention envers ce journal. Est-ce que vous souhaitez continuer de lire les messages de l'équipe du Journal A4 ? Voulez-vous toujours des rappels à ces notions d'amour comme l'enseigne Ho'oponopono ?

Pour confirmer votre Intention de voir perdurer ce bulletin d'information, rendez-vous sur le site www.journals4.fr et abonnez-vous en inscrivant votre adresse e-mail. Ainsi, tous les deux mois, vous recevrez directement le lien vers le nouveau numéro.

Merci à tous de votre fidélité.

Nathalie BODIN.
Rédactrice du Journal A4

Conférences :

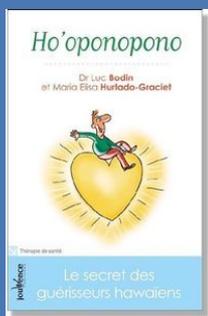
. Paris :

Atelier de Maria-Elisa
GRACIET-HURTADO :
Paris au salon ZEN
Espace Champeret - 17ème

. 2 octobre 2011 à 12h
(en rapport à son livre :
"Ho'oponopono, le secret
des guérisseurs Hawaïens")

. 2 octobre 2011 à 17h
(en rapport à son livre :
"EFT, Emotional Freedom
Technic, mode d'emploi"

Un livre « Ho'oponopono,
le secret des guérisseurs
hawaïens »



du Dr Luc Bodin et de Me
Maria-Elisa Hurtado-Graciet
– éditions Jouvence 8,50 €

Ho'oponopono est un « art »
ancestral Hawaïen grâce
auquel nous comprenons
que tout ce qui advient dans
notre vie, tout ce qui nous
affecte et nous dérange,
provient de mémoires et de
programmes inconscients
qui nous emprisonnent.

Nous sommes les créateurs
de nos vies. Aussi, en
nettoyant nos vieux
schémas erronés,
Ho'oponopono nous invite à
transformer nos problèmes
et difficultés en leviers
favorables à notre évolution
et à la restauration de notre
identité authentique. Mais
aussi en effaçant nos
mémoires erronées, nous
pouvons changer notre
environnement ainsi que le
monde dans lequel nous
vivons.

Grâce à ce livre,
expérimentez Ho'oponopono
dans votre quotidien et
devenez Maître de votre
vie !

L'amour peut tout : si vous voulez changer le monde, décidez de l'aimer !

L'amour peut tout : si vous voulez changer le monde, décidez de l'aimer !

Je voudrais vous faire part d'une
petite expérience que je viens de vivre.

Car je me suis rendu compte que
c'est à travers les expériences que j'avais
le mieux et surtout de façon concrète. C'est
comme si à travers elles, je concrétisais
dans la matière ce que j'avais appris.

A mesure que je me rapprochais de
la maison, je sentais un petit malaise,
comme si je n'étais pas très heureuse de la
retrouver.

Je me suis posée la question et j'ai
compris que c'était, peut être, parce que je
ne l'aimais pas. C'est ainsi que j'avais déjà
commencé à songer à déménager, à
ressentir l'envie de partir, mais sans savoir
exactement où aller. C'était juste un besoin
de partir...

Une idée m'est venue :

« Et si... je décidais de l'aimer, cette
maison. Comme ça, telle qu'elle est ?
De toute façon, je ne perds rien. »

Alors, je l'ai fait. J'ai décidé de
l'aimer.

J'ai commencé par porter mon
attention sur toutes les qualités qu'elle avait
et que j'avais tendance à oublier. Et j'ai fait
aussi Ho'oponopono sur toutes les mémoires
(souvenirs, croyances ou jugements) qui
déformaient la perception que j'avais d'elle.

Ensuite, j'ai cherché toutes les
façons de lui manifester mon amour. Alors,
j'ai commencé à faire attention pendant que
je faisais le ménage, j'ai commencé à
enlever toutes les choses inutiles ou trop
vieilles, des petites choses, mais c'est
souvent dans ces petits détails qu'on
exprime le mieux nos sentiments.

Ce qui vient ensuite est assez
surprenant, ça a dépassé toutes mes
attentes même si je n'en avais pas.

Peu de temps après, il m'est venu
l'idée de faire une ouverture dans le mur qui
séparait la cuisine et le salon, comme une
grande fenêtre avec un passe-plat qui peut
servir de table ou de comptoir.

Un maçon est venu et en une
journée c'était fait !

Vous ne pouvez pas vous imaginer
comment cela a changé l'ambiance de la
maison. Tout d'un coup, il y avait beaucoup
plus d'espace et de lumière.



Ensuite, il y a eu un grand remue-
ménage dans les armoires et les placards.
Comme nous avons supprimé quelques
étagères, il fallait faire de la place.

Avec mon fils, nous avons fait le tri
et allégé la maison de toutes les choses
inutiles et encombrantes.

Nous avons vendu les meubles qui
n'étaient pas à leur place et qui
empêchaient l'énergie de circuler.

J'ai changé les rideaux qui étaient
trop opaques et ne laissaient pas passer la
lumière. J'ai mis un joli voilage avec des
fleurs.

Demain, nous attendons le peintre
qui va nous faire un devis pour refaire toute
la façade.

Et ce n'est pas fini, car de
nouvelles idées arrivent, qui nous
apportent les solutions que nous
cherchions depuis longtemps sans succès.

Et tout ça, juste après avoir pris
une simple décision :

« Aimer la maison telle qu'elle
était »

Magique !

Mais, ne me croyez pas sur parole,
la meilleure façon c'est d'expérimenter par
soi-même.

Voyons : Est-ce que vous auriez
par hasard quelque chose dans votre vie
(personne, situation, partie de votre corps,
maladie,...) que vous n'aimez pas ?

Posez-vous la question :

« Et si... je décidais de l'aimer... Comme
ça, telle qu'il/elle est ? De toute façon, je
ne perds rien. »

Ne restez pas sans agir :

**Faites-le ! Et laissez vous
surprendre !**

Merci.

Maria Elisa GRACIET HURTADO
<http://www.mercijetaime.fr>

Animaux de compagnie chamanique

Depuis quelques semaines, il me semble que les animaux aient décidé de me dire quelque chose. Leur présence à l'intérieur de la maison m'étonne toujours. Chaque jour je me retrouve nez à nez avec l'un d'entre eux. Du salon à la chambre à coucher, en passant par la corbeille à papier, insectes et vertébrés viennent me faire un signe de la patte.

Certes le climat ensoleillé qui règne sur la région favorise le contact avec la nature surtout que notre maison siège en pleine campagne. Au tout début je pensais que l'abus de pesticides sur l'agriculture environnante faisait que ces animaux venaient chercher « refuge » dans un jardin où l'usage de ces produits était prohibé depuis longtemps. Puis leur arrivée à l'intérieur de la maison, me faisait dire que cette intoxication devait être très forte pour qu'ils viennent ainsi s'installer dans nos murs. Je pensais même « ça y est on va être malade ! il y a tellement de produits toxiques que les insectes prennent notre maison pour un abri anti-atomique ».

Ce constat aurait dû me satisfaire, seulement cela ne me semblait pas justifier la fréquentation croissante de notre logis par les représentants du règne animal. Je commençais plutôt à y voir un signe de la vie. Une façon de me communiquer quelque chose d'important.

Au fur et à mesure des semaines, je compris que chaque papillon ou lézard qui se présentait à moi de façon si insistante, devait avoir une signification plus pertinente que de vouloir s'échapper de la pollution ambiante. Je me suis alors intéressée à rapprocher les événements marquants de ces dernières semaines avec la présence de certaines créatures sur le canapé ou dans l'évier de ma cuisine.

Tout d'abord, je constatais que les fourmis avaient brillé par leur absence cet été. En général, je ne suis pas très heureuse de les voir cheminer le long de mon intérieur, car elles fréquentent les lieux faibles au niveau énergétique. Elles adorent les énergies basses, comme celles qui vous mettent raplapla par temps orageux. Le climat avait été régulièrement humide et lourd ces derniers temps et pourtant aucune d'entre elles n'est venue ramper sur notre pavé. Ouf !

Même si la fourmi n'est pas prêteuse, elle possède de belles qualités. En l'observant qui accumule méthodiquement la nourriture pour la colonie, force est de constater qu'elle opère dans une confiance inébranlable son travail. Contournant les obstacles avec patience, elle a une foi immuable dans ce qu'elle fait. Rien, ni personne, ne pouvant la faire changer de direction.



Une fourmi, une seule, m'est pourtant apparue il y a quelques jours, et elle avait la particularité d'être d'une taille peu commune (elle mesurait près de deux centimètres de longueur).

Sa carapace noire rutilante se détachait du sol blanc et elle déambulait fièrement vers une destination inconnue. Je compris en la regardant passer que je devais faire preuve d'une grande patience face à la décision que je venais de prendre à l'instant et que je devais aussi avoir une grande confiance en la vie. Le message était clair, la fourmi avait parlé.

Autre rencontre inattendue, qui m'interrogea longuement sur la symbolique peu glorieuse de l'animal, ce fut celle avec une mante religieuse. Elle avait décidé de s'installer à la porte d'entrée de notre maison, sillonnant les murs dans un périmètre très limité. Plusieurs jours passèrent avant que je la retrouve installée sur le canapé du salon puis une autre fois dans la chambre à coucher. Je regardais d'un air dubitatif cette magnifique créature aux mœurs redoutables me demandant si je devais garder cette image cannibale de la féminité. Comme mon Ego ne voulait pas en rester là, je me mis à l'observer et compris pourquoi on lui avait donné ce qualificatif mystique.

« L'amante religieuse »

La mante religieuse a une silhouette longiligne et semble se tenir debout sur ses quatre pattes arrière alors que ses deux pattes avant sont repliées sur elles même mettant ses « mains » en position de prière. Le plus impressionnant, ce sont ses yeux, ces deux boules vous regardent intensément et sa stature de bipède lui confère quelque chose d'humain. Elle a cette élégance que l'on retrouve dans les arts martiaux et qui fait d'elle une chasseresse redoutable. Mais ce sont ses qualités d'observatrice très attentive qui m'ont le plus marqué.

.../...

C'est ainsi que je comprenais sa présence quotidienne dans la maison. Je devais être plus attentive aux événements qui se déroulaient et observer tout ce qui se passe autour de moi. Elle me confirmait mes capacités spirituelles dans ma vie de couple (l'amante religieuse) et me signalait aussi l'importance de canaliser ses énergies vitales comme l'enseigne le Taï chi. La mante religieuse devenait mon amie.

Le lézard qui est venu séjourner dans l'évier de la cuisine avait une couleur de peau très lumineuse, un vert éclatant qui me faisait penser aux îles lointaines. Il est resté toute une après-midi au milieu de la vaisselle qui séchait. Une grande chaleur régnait au-dehors ce jour-là. Je me suis demandé ce qui avait pu l'attirer en cet espace destiné au nettoyage. En général, le lézard se régale de la chaleur du soleil et s'éloigne des points d'eau. Sa présence ne pouvait signifier qu'une seule chose à mes yeux. Il était temps d'accéder à la lumière (le soleil qui réchauffe) intérieure en nettoyant mes mémoires. Une jolie façon de me rappeler à la pratique d'Ho'oponopono que j'avais un peu oublié à ce moment-là.

Il peut arriver qu'il se passe une semaine entière où je me retrouve en contact quotidien avec un seul animal. Comme dans un voyage chamanique, je me retrouve accompagnée dans chaque acte de ma vie par le papillon pour ma transformation du moment ou encore par la libellule qui m'aide à sortir de l'illusion et à passer à l'action. Chaque fois qu'un chat croise ma route qu'il soit noir ou qu'il soit blanc, j'y vois maintenant un message de la vie sur ce que je viens de dire à cet instant précis. Le hibou que l'on réveille en pleine journée me prévient que je vais connaître un grand secret. La rainette qui m'attend sur le seuil de la porte le matin me fait décrocher un sourire qui tardait à venir. Finalement, il n'y a pas que dans les rêves que l'on peut entrer en contact avec notre vraie nature.

« Vous êtes aussi créateurs des signes que la vie vous envoie »

Toutes ces rencontres m'ont permis de comprendre que la vie m'envoyait des signes en permanence. Ces signes sont partout, dans les plantes et les arbres, dans le journal que l'on ouvre sur un titre qui nous attire. Ce sont des messages qui me sont destinés en particulier, et ils sont à la portée de ma compréhension. Je dirais même que je suis obligée de les comprendre puisque j'en suis l'instigatrice.

Oui, je suis celle qui a provoqué ces rencontres avec le règne animal, car j'ai un grand respect pour ces êtres. Et comme j'écoute toujours ceux que je respecte, je me suis donc envoyé les messagers idéaux. Ils sont arrivés dans un moment particulier de ma vie, celui où j'ai souhaité ne plus trop communiquer avec les humains et surtout m'éloigner de la technologie. Comme quoi, on trouve toujours des astuces pour s'envoyer des mails !

Et vous qui me lisez, sachez que vous êtes aussi créateurs des signes que la vie vous envoie. Votre inconscient a tellement de choses à vous dire et vous êtes tellement occupés à ne pas l'écouter. C'est pour vous remettre sur les rails de la Vie que votre Moi profond développe tous les moyens pour mettre votre conscience en éveil. Et l'usage de la nature est une façon de vous guider. Prenez le temps d'écouter ce qu'elle a à vous dire, car c'est un message très personnel qu'elle a à vous délivrer. Ce message vient de votre être intérieur, celui qui sait ce dont vous avez le plus besoin. Certains lui donnent des noms célestes, chamaniques ou divins. Qu'importe. Il mérite toute votre attention, toute votre gratitude, tout votre amour. Écoutez-le, aimez-le.

Nathalie BODIN

<http://fengshuifacile.canalblog.com/>



« Nous gagnerions plus de nous laisser voir tels que nous sommes, que d'essayer de paraître ce que nous ne sommes pas »
La Rochefoucaud.



Au rayon
« Bonnes nouvelles » :

La musique qui est censée adoucir les mœurs vient de démontrer qu'elle était profitable dans les états dépressifs.

La première transfusion réalisée à partir de cellules souches de la personne receveuse.

L'oligoélément zinc semble efficace contre le vitiligo, une maladie chronique de dépigmentation de la peau.

Les antioxydants ont démontré une nouvelle fois qu'ils avaient un effet protecteur sur les fonctions cérébrales.

La canneberge confirme son intérêt dans la prévention des infections urinaires notamment chez la femme.

Luc BODIN

« Le hasard est le pseudonyme de Dieu, lorsqu'il ne veut pas signer »
Anatole France.

Anniversaire du 11 septembre

Dix ans déjà. C'était hier l'anniversaire tant redouté de ce terrible événement qui a secoué le monde il y a 10 ans : l'attentat du World Trade Center de New York le 11 septembre 2001.

La version officielle, celle du gouvernement des États-Unis, relayée par tous les états occidentaux, nous a présenté cette horrible tragédie comme étant une attaque préparée et orchestrée par des terroristes issus d'Al Qaida.

Une autre version, largement propagée par des journalistes et des scientifiques, accrédite la thèse selon laquelle les tours n'ont pu s'effondrer par le seul impact des avions et des incendies qui ont suivi, mais que leur effondrement n'a pu être possible que parce qu'il a été contrôlé, exactement comme agiraient des experts pour la démolition de tours.

D'un côté, on a des terroristes venus d'ailleurs, de l'autre, on a les mêmes, plus d'innombrables complicités dans le pays même.

Certains penchent du côté de la thèse officielle, tandis que d'autres rejettent totalement cette idée et penchent plutôt pour la deuxième version.

Notre propos n'est pas d'argumenter et de prendre parti pour l'une ou l'autre version, car en fait, cela importe peu. Dans les deux cas, nous sommes bien d'accord pour dire qu'il s'agit bien de terroristes.

Que doit-on retenir de tout cela ? Une tragédie horrible, plus de 3 000 morts, beaucoup de blessés, un scénario catastrophe dépassant l'imagination et tout cela générant une peur collective à la dimension de la planète.

« Nous sommes tous Un »

Quand on est devant ce terrible événement, on pense aussitôt aux auteurs et, qu'ils soient de la première ou de la deuxième version, après tout peu importe, ils sont des terroristes, et ces gens, capables de commettre de tels actes, font peur. Cette peur a été grandement réactivée partout dans le monde à l'occasion de ces dix ans d'anniversaire.

C'est cette peur, alimentée continuellement par les médias à travers les innombrables attentats terroristes de par le monde, qui nous fait perdre notre aptitude à penser clairement et de façon lucide. C'est ainsi que nous continuons de croire que les terroristes sont séparés de nous, qu'ils sont en dehors de nous, comme différents de nous. Car, si nous continuons de penser ainsi, nous ne pourrons jamais prendre conscience de ce qu'est le terrorisme dans sa réalité. Ce niveau de peur très élevée que le terrorisme génère n'est possible que parce qu'on croit qu'il est séparé de nous.

C'est cette croyance, que des gens inhumains, capables de commettre de tels actes, soient séparés de nous, qui génère la peur.



C'est pour cela qu'on ne pourra pas éliminer le terrorisme tant qu'on sera dans la dualité, c'est à dire, qu'on continuera de considérer que les "méchants" ce sont eux, et que nous sommes du côté des "gentils".

La seule façon d'éliminer le terrorisme est de s'appliquer à dissoudre la peur qui est en nous et de travailler sans relâche à rétablir la connexion, car tant que nous verrons le terroriste à l'extérieur, c'est qu'il est toujours en nous-mêmes en tant que mémoires inconscientes. En réanimant la peur du terrorisme, nous ne faisons que réactiver ces mémoires que nous avons à l'intérieur. Le monde extérieur n'étant que notre miroir, tant que cette peur est en nous, elle ne cessera pas de créer du terrorisme.

Rappelons-nous, nous sommes tous Un, tous reliés, et le terrorisme n'est que la création de notre peur et de nos mémoires.

Cessons de croire qu'il y a des "méchants et des "gentils". Nous sommes tous les uns et les autres, même si, pour beaucoup c'est encore quelque chose de difficile à intégrer.

La meilleure solution pour éliminer le terrorisme, est de ne plus voir l'autre comme différent mais le voir comme un reflet, un miroir de nous-mêmes, construit par nos mémoires inconscientes.

Je n'emploie pas le mot "combattre le terrorisme", car répondre par la violence et la guerre serait une perte d'énergie sans fin ainsi que tout à fait inutile et inefficace. Car bien sûr on ne se bat pas contre une création de soi-même, le terrorisme n'étant qu'un reflet de nos peurs.

Mais alors, comment nous débarrasser de ces mémoires ? C'est là tout le processus de "Ho'oponopono" cette philosophie de tradition Hawaïenne que nous enseignons dans nos stages, Maria-Elisa et moi-même, qui consiste à nettoyer les mémoires gênantes, qui, à notre insu, guident notre vie. Puis d'atteindre la paix intérieure et la liberté. Installer la paix en soi suffit à créer la paix dans son environnement.

Simplement, si vous voulez éliminer le terrorisme, chassez de vous la haine et la peur mais remplissez-vous d'amour et de paix.

Jean GRACIET

<http://www.eveiletsante.fr>

Sortir de la dualité

Pendant les années « Vietnam », se sont développées partout dans le monde, des manifestations contre la guerre. Ensuite, il y a eu de nombreuses manifestations contre le chômage, la pauvreté, le cancer, la maladie... Or, avec les années, il est devenu évident que ces manifestations n'ont rien donné. Pire ! Elles ont alimenté le sujet contre lequel elles ont été réalisées. Lutter contre l'insécurité ne faisait qu'alimenter l'insécurité, lutter contre le racisme ne faisait qu'alimenter le racisme...

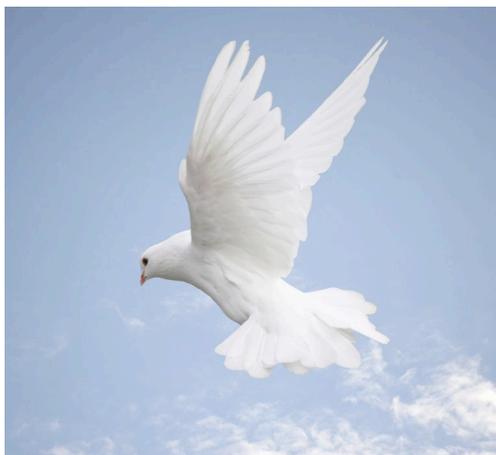
Prenant conscience de cela, certains leaders ont décidé de réaliser des manifestations non plus « contre la guerre » mais « pour la paix »... non pas contre la pollution, mais pour l'écologie. L'idée semblait bonne. Cependant même ainsi, nous restons toujours dans la dualité.

Et lorsqu'une manifestation a lieu, elle va nourrir les deux protagonistes, à la fois le pour et le contre, à la fois la guerre et la paix... Elle va donc entretenir les deux forces en présence en leur fournissant encore davantage d'énergie.

La solution ? Il nous faut sortir de cette dualité en acceptant que ces deux aspects étaient déjà à l'intérieur de nous... Il nous faut accepter notre part de lumière, comme notre part d'ombre...

Car en fait, il n'y a ni ombre, ni lumière, il n'y a que nous.

Le changement en cours dans notre monde actuel effacera progressivement cette dualité si, et seulement si, nous sommes prêt à réconcilier les deux aspects de notre individualité : la part que nous choisissons, mais aussi celle que nous refusons...



Commençons donc dès à présent par envoyer à cette dernière de l'amour, par lui tendre les bras, par l'accepter tel un fils prodigue... afin que nous retrouvions notre unité.

« Pour la paix »

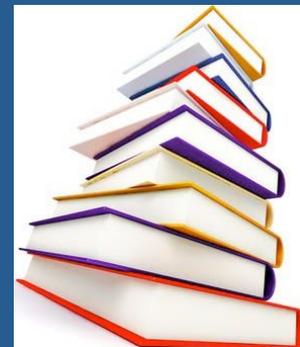
Nous constaterons alors combien nos préjugés étaient infondés et combien cette part de nous-mêmes, autrefois rejetée, peut nous apporter de bonheur et de développement...

Notre lutte intérieure sera alors terminée... ce qui se répercutera immédiatement sur notre environnement proche et lointain, qui deviendra alors serein et plein d'attention pour nous.

Dr Luc BODIN

<http://www.stageslucbodin.com/>

« Pardonnez toujours à vos ennemis. Rien ne les embête plus »
Oscar Wilde



De nombreux livrets sont en téléchargement gratuit sur www.stageslucbodin.com

- . **Préparez-vous au changement.**
« 2012 des prophéties à la réalité »
- . **Le gouvernement mondial existe-t-il ?**
- . **Plantes et cancer.**
- . **Tests de mémoire.**
- . **Traitements naturels dans le cancer.**
- . **Se protéger des champs électromagnétiques.**
- . **Aliments, vitamines et calories.**
- . **Cancer, mode d'emploi**
- . **Une bonne alimentation**

Le Dr Luc Bodin organise régulièrement des stages de 2 jours sur les soins énergétiques.

Ils sont ouverts à tous, individuels comme thérapeutes.

Ils apprennent comment soigner avec les énergies grâce à des techniques simples et immédiatement applicables par tous.

De nombreuses dates sont proposées sur Paris et Fontcouverte (région Narbonne et Carcassonne)

www.stageslucbodin.com

Niveau 1

22 et 23 octobre : **Paris**

29 et 30 octobre : **Fontcouverte**

Niveau 1 et 2

07 au 11 novembre : **Fontcouverte**

Niveau 2

19 et 20 novembre : **Paris**

26 et 27 novembre : **Fontcouverte**

Préparez-vous au changement

03 au 04 décembre : **Fontcouverte**

L'alimentation, clé de la bonne santé

« Que ton aliment soit ton médicament », « Nous sommes ce que nous mangeons » sont des phrases qui ont perdu leur sens à force d'être répétées. Pourtant, elles énoncent des vérités essentielles pour notre vie et notre santé. Car sans la nourriture que nous mangeons, sans l'eau que nous buvons, sans l'air que nous respirons, nous n'irions pas bien loin ! Et si une quantité suffisante est nécessaire, la qualité et la diversité des apports sont également essentielles à la vie.

La nourriture que nous mangeons subit, au sein de notre corps, une alchimie remarquable pour ne pas dire extraordinaire. Dans un premier temps, elle est réduite à sa plus simple expression, c'est-à-dire qu'elle est décomposée en fines particules : vitamines, minéraux, oligoéléments, sucres, acides aminés et lipides qui vont être progressivement absorbés au fil de leur passage dans l'intestin.

Une fois entrés dans le sang, ces nutriments vont être utilisés par nos cellules pour leur réparation, leur régénération, mais aussi pour remplacer les cellules défectueuses. Ainsi, les nutriments que nous avons mangés au déjeuner vont s'incorporer à notre corps au cours de la soirée... Elles vont devenir notre sang, nos cellules, nos hormones... Elles vont devenir « NOUS » !

Ainsi, une bonne alimentation apporte de bons éléments, c'est-à-dire de bonnes « briques » capables de reconstruire notre corps et de l'entretenir dans l'harmonie. Par contre, une mauvaise alimentation ou une alimentation déséquilibrée risque d'être carencée en certains nutriments et aussi d'apporter des toxiques, et donc, de mauvaises « briques » incapables de réparer ou de restaurer correctement notre organisme.



Ces points sont essentiels pour bien comprendre l'importance de notre alimentation sur notre santé. Les anciens l'avaient d'ailleurs très bien compris. Car ils apportaient un soin tout particulier à équilibrer leur alimentation, parce qu'ils s'étaient rendu compte qu'elle était la garante de leur bonne forme physique et morale.

La médecine moderne a établi aussi qu'une mauvaise alimentation était responsable de 30 % de nos cancers. Mais elle a également une grande part de responsabilité dans la survenue de maladies cardio-vasculaires (cholestérol, hypertension artérielle, triglycérides, infarctus, artérite), de la maladie d'Alzheimer, de problèmes digestifs, de fatigue, d'allergies, d'infections et bien sûr de surpoids.

À l'inverse, une bonne alimentation protège efficacement contre de nombreuses maladies et donc permet de conserver sa santé. Par ailleurs, la perte d'un surpoids est aussi capable de retarder la survenue d'un diabète pendant près de 10 ans...

« Que ton aliment soit ton médicament »

Pour tout cela, l'alimentation universellement conseillée est l'alimentation de type méditerranéen.

En effet, il y a quelques décennies, des chercheurs se sont aperçus que les Crétois (habitants d'une île de la Méditerranée) présentaient beaucoup moins de maladies cardiovasculaires et de cancers que la moyenne de la population européenne. Les recherches effectuées établirent que leur alimentation et leur mode de vie étaient responsables de cet état de fait...

C'est ainsi que ce type d'alimentation fut recommandé avec succès par tous les médecins en l'accommodant bien sûr aux habitudes culinaires de chacun.

Alors en quoi consiste cette alimentation particulière ? En fait, elle est très simple dans son principe :

. D'abord et surtout il faut introduire le plus de fruits, de crudités et de légumes verts possible dans son alimentation quotidienne. On parle de consommer 5 à 10 variétés de fruits et/ou légumes par jour. On pourra y ajouter des condiments (ail oignon) et des aromates (thym sarriette, herbes de Provence, épices...). Ces aliments apporteront les antioxydants essentiels, les vitamines, les minéraux, les oligoéléments et les fibres dont notre corps a besoin pour assurer son fonctionnement quotidien.

. Ensuite il convient de consommer plusieurs fois par semaine du poisson frais de préférence et de haute mer, ainsi que les fruits de mer. Ils apporteront les acides gras polyinsaturés oméga 3 essentiels à notre corps. À défaut de poisson frais, le poisson en boîte ou surgelé peut être une alternative de temps en temps.

. De l'huile d'olive de première pression à froid (à vérifier sur l'étiquette) apportera les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés oméga 6 complétant ainsi les apports gras quotidiens indispensables. Il est conseillé aussi de prendre des huiles de noix et colza dans les salades qui peuvent être soit mélangées avec l'huile d'olive, soit prises en alternance.

. Les laitages de chèvre et de brebis et les laitages fermentés seront préférés aux fromages de vache qu'il faudra limiter ainsi que le beurre et la crème.

. Côté légumes, il est bon de consommer des légumes secs ou légumineuses (lentilles, petits pois, pois chiches, haricots blancs, fèves, soja, poivrons, courgettes) qui apporteront l'énergie nécessaire au corps ainsi que des sucres facilement consommables par le cerveau. Les féculents peuvent également être mangés, mais en quantités plus limitées (selon l'activité physique).

. Prendre plutôt **des céréales complètes** ou semi-complètes (riz complet, pain complet, nouilles complètes, muesli sans sucre, petit épeautre) et des pains riches en fibres.

. Des **viandes blanches** (peu de viandes grasses, riches en acides gras saturés nuisibles, comme l'agneau, le bœuf et le porc) et des **volailles**.

. Un verre de vin rouge par jour pour ceux qui le désirent.

Ainsi, le régime méditerranéen limite (mais n'interdit pas) la consommation en charcuteries, en viandes rouges et grasses, en laitages de vache, en produits fumés (salaison) et en café.

Il faut ajouter quelques remarques sur cette alimentation :

1- Si vous n'avez pas l'habitude de consommer une telle alimentation, ne cherchez pas à tout appliquer d'un seul coup en changeant toutes vos habitudes. Allez-y doucement, point par point. Commencez, par exemple, par manger un peu plus souvent de crudités ou de poissons... puis par mettre des huiles d'olive et de colza sur vos aliments... ainsi de suite... une chose après l'autre.

2- Il est interdit d'interdire ! C'est-à-dire que si un aliment déconseillé vous fait vraiment plaisir, alors mangez-le, mais pas trop souvent, ni en trop grande quantité...

3- Si la consommation des fruits et des crudités vous irritent les intestins, cela peut avoir deux explications : soit ces aliments sont trop chargés en pesticides et en engrais, donc essayez les aliments biologiques ; soit c'est le signe que vous avez les intestins irrités et qu'il est conseillé de les traiter (probiotiques, argile verte, chlorophylle...).

4- Si vous n'avez pas le temps de manger le midi, prenez un sandwich ou mieux un plat tout-prêt vendu chez les restaurateurs avec une salade (vendue également chez les restaurateurs) accompagnée d'un yaourt au soja ou d'un yaourt de brebis ou encore d'un fruit. Cela vous donnera tout de même un repas à peu près équilibré...

5- Il est possible aussi de s'autoriser des sorties, des restaurants, des repas de famille, à condition qu'ils ne soient pas trop fréquents (1 à 2 fois par semaine), ni trop importants quantitativement.

« La mâcher et de se détendre »

Enfin, ce n'est pas tout d'avoir une bonne alimentation, il faut aussi prendre le temps de la manger, de la mâcher et de se détendre pendant les repas. L'alimentation doit être d'abord un plaisir et un moment convivial. Nos habitudes modernes nous le font trop souvent oublier, à nous de nous en rappeler. Notre santé en dépend.

Luc BODIN

Carl Johan Calleman est le spécialiste du Calendrier Maya, qui se termine le 28 octobre prochain. Voici son tout dernier message :

Comme nous le savons, le monde entre actuellement dans une période de chaos très important ainsi que l'avaient révélé plusieurs prophéties anciennes venant du monde chrétien, des Indiens Hopi, des Mayas et du monde musulman.

Il n'y aura pas de retour à la "normalité". Le monde actuel, fondé sur des organisations hiérarchiques et le principe de dualité, est en train de changer. Les prophéties parlent aussi de la naissance possible d'un monde nouveau qui succédera au monde actuel et sera le résultat du changement d'une partie importante de la population mondiale.

Un tel changement ne se fera pas de façon automatique. Chacun de nous ayant son libre arbitre, ce changement devra être fondé sur la responsabilité personnelle de chacun et l'engagement de participer au basculement vers une nouvelle façon d'être : la conscience unitaire. Voilà quels sont les principes sous-jacents de la Convergence Cosmique. Car c'est une nouvelle énergie s'est mise en place le 23 septembre, début de la 6^{ème} nuit de la dernière vague du Calendrier Maya. C'est une période que Calleman qualifie "d'absence de lumière" propice à l'introspection, au lâcher prise, à l'abandon de toutes nos peurs afin de nous permettre de nous diriger délibérément vers la conscience unitaire. En même temps, cela ne pourra pas se faire sans une prise de responsabilité et un engagement profond, sincère et déterminé de chacun. C'est un véritable engagement qui nous est proposé. Il ne peut venir que du plus profond de notre cœur.

http://www.eveilletsante.fr/carl_calleman.htm

Jean GRACIET

Au rayon « Affligeant »

Des chercheurs ont créé des chats fluorescents en modifiant leurs gènes, alors que d'autres ont créé des souris transparentes ... Il est évident que les chats fluorescents auront beaucoup de difficulté à attraper des souris transparentes... Plaisanterie mise à part, ces expériences font très peur... sans parler de la souffrance de ces pauvres bêtes.

Mise au point d'un compteur de bouchées pour manger moins...

Des traces de perturbateurs hormonaux décelés dans les vêtements de 14 grandes marques... Ceci est sans doute une des causes du nombre grandissant de cas de stérilité (masculine et féminine) dans nos pays actuellement.

Le paracétamol, ce médicament fréquemment prescrit contre les états de fièvre, vient de démontrer qu'il prédispose à l'asthme du nourrisson...



Alors que les cotisations ne cessent d'augmenter au même rythme que les déremboursements de médicaments, la sécurité sociale présente un gouffre financier de 23 milliards d'euros... à qui profite le crime ?

Tous ces événements sont de bonnes occasions pour effectuer l'élimination des mémoires erronées qui leur correspondent. Merci Ho'oponopono ! Car à combien faudra-t-il que le trou de la sécu descende pour qu'enfin nous le comprenions ?

Luc BODIN

Dis, c'est quoi L'auto sabotage ?

D'après mon expérience, c'est une façon de répondre à des attentes. Pas les vôtres, enfin, pas vraiment. Il s'agit de ces attentes dont vous êtes persuadés de devoir répondre pour obtenir l'approbation de vos proches. Il se pourrait même que ce soit votre Ego qui en bénéficie le premier, et non votre entourage comme vous pourriez l'imaginer.

Pour illustrer mes propos, je vais vous raconter comment j'ai compris le petit manège que mon mental avait mis en place et qui en était le véritable responsable.

J'ai un hobby, une passion grâce à laquelle je me connecte directement à l'inspiration. Je crée des bijoux. Chaque fois que je manipule et assemble perles et estampes, que les couleurs scintillent et s'harmonisent, que les matières s'entrechoquent entre elles, je vibre. Je suis dans une méditation créative.

Seulement voilà, une véritable fatigue physique m'arrive dès que je décide de mettre les pieds dans mon atelier. Je bâille, je me sens lasse et ma concentration disparaît. Mon mental me susurre alors à l'oreille « non, ce n'est pas le moment, mieux vaut te reposer ».

D'autres fois, quand la fatigue ne vient pas d'elle-même, il se passe un phénomène incroyable. Dès que je m'installe à mon atelier, qui est situé à l'étage de la maison, l'énergie est telle que je ne tiens pas en place.

Je me mets à descendre et remonter les escaliers au moins une dizaine de fois, et toute cette agitation arrive pour les meilleures raisons du monde. Il s'agit de mettre la machine à laver en marche, de ranger la vaisselle, de retirer le linge, d'étendre le linge, de passer un coup de chiffon sur les meubles qui sont sur mon trajet, de sortir de quoi préparer le repas...

Tout cela en étant persuadée que je crée un bijou de la façon la plus sereine et la plus détendue qu'il soit.

Bien sur, le coup de pompe arrive après cette séance de Step improvisée et mon Ego est relativement satisfait d'avoir rempli son contrat de sabotage, qui dans ce cas a pour nom « la femme d'intérieur exemplaire ».

Je pourrais alors me sentir pleinement heureuse d'avoir accompli mes tâches ménagères, seulement je sens monter en moi un sentiment de frustration intense. Une émotion si forte que j'en deviendrais presque agressive. Je n'ai pas accompli ma véritable aspiration du moment, c'est un constat qui me met en colère contre moi tout d'abord.

Puis mon humeur retentit sur mes proches envers lesquels j'adresse des griefs tels que « tout ce temps que je passe à nettoyer alors qu'eux profitent pleinement de leur moment de loisirs...c'est injuste ».

Alerte rouge ...Alerte rouge... rouge comme la colère.

Je regarde mes gestes saccadés et j'entends mes paroles démesurées. Je comprends que c'est l'auto saboteur qui a dicté ma conduite. C'est à lui que j'ai passé les rênes.

« Plaisir » ou « réalisation »

Pour mieux comprendre cette situation, vous pouvez remplacer la création de bijoux par toute autre activité qui vous procure un grand plaisir. Comme la lecture d'un ouvrage qui vous a particulièrement motivé et même donné l'envie de mettre en place des choses positives dans votre vie. Après un moment de réflexion, vous décidez d'aller sur Internet pour lire les critiques du livre.

Cette action est guidée par l'auto saboteur. Car vous savez que vous trouverez, parmi les centaines de commentaires, quelques remarques désobligeantes sur lesquelles vous focaliserez votre attention. Le doute arrive alors dans votre esprit, détruisant la dynamique constructive qui se mettait en place dans votre vie.

Il en va de même quand vous décidez de faire cette année le voyage de vos rêves. Toutes les conditions idéales sont réunies. L'argent est là, les jours de congé de votre couple coïncident parfaitement, la maison est sous bonne garde, les grands partent entre copains.



Seulement, le petit dernier vous a glissé cette réplique au cours du repas « je ne veux pas aller chez papi et mamie ». Et là, c'est comme une ritournelle incessante qui se met en place, l'esprit est uniquement fixé sur cette phrase perdue au milieu de bien d'autres plus positives.

L'auto saboteur vous met la chanson de la culpabilité parentale en route avec un refrain qui, petit à petit, brise votre rêve de vacances en amoureux.

Le mot auto sabotage se compose ainsi. En tout premier, il y a la notion de soi et de mise en place automatique. Tel un programme qui se mettrait en route instantanément, dès que la commande « plaisir » ou « réalisation » serait actionnée. Vient ensuite le mot sabotage, qui signifie destruction volontaire. L'auto sabotage est une action inconsciente qui se déclenche dans l'unique volonté de détruire... votre propre action.

Comment réaliser que c'est l'auto saboteur qui s'est mis en place et non votre désir profond d'accomplir cette tâche. En fait c'est assez simple. Il suffit de repérer quelle émotion vous envahit une fois l'action réalisée. Si vous ressentez de la colère, de la frustration, de la peur, de la rancœur ou d'autres émotions négatives.

Pas de doute à avoir. Celui qui vous a guidé est bien l'auto saboteur. Cette partie de vous qui a accumulé tant de devoirs et de contrats et qui se nomme aussi Ego. Plutôt que de le juger, regardez le comme un petit enfant désemparé qui a cru ce que disait ses parents et qui a agi pour le mieux avec cette croyance.

Ensuite, vous pouvez décider de nettoyer les mémoires qui encrassent votre auto saboteur et lui donne tout pouvoir. Car qui est le maître à bord ? C'est vous, pas votre Ego.

.../...

Ce n'est pas à l'auto saboteur de diriger votre existence. Il n'a pas la capacité de vous rendre heureux : il est trop éloigné de vos véritables aspirations, il a passé toutes ces années à se nourrir de croyances extérieures à vous.

Et comment reprendre les rênes de votre vie ? En lui demandant de lâcher ses croyances qui ne sont rien d'autre que des mémoires erronées.

Une fois l'alerte rouge déclenchée, je cesse de parler et de bouger. Je me recentre en prononçant ces paroles « désolé pardon merci je t'aime » plusieurs fois. Cela dure le temps que l'adrénaline perde en puissance et que je puisse dire en toute conscience « Pardon d'avoir déclenché cette colère... Merci de l'avoir fait jaillir pour que je puisse la nettoyer... Je t'aime auto saboteur... Je t'aime toi qui fais partie de moi ». Aussitôt le calme m'envahit et je vais m'installer à mon atelier pour quelques heures de créativité bien méritées.



« Désolé pardon merci je t'aime »

L'auto saboteur a aussi son utilité. Il est là pour mettre au grand jour ces croyances qui vous empêchent de vous épanouir. C'est un atout formidable pour faire ressortir ces barrières qui se sont formées au fur et mesure des années. Il met en avant chaque mémoire erronée qu'il est nécessaire de nettoyer. Rien que pour cela, il mérite toute votre gratitude.

Envoyer de l'amour à l'auto saboteur c'est envoyer de l'amour à cette partie de vous qui s'est trompée et pour laquelle vous pouvez pardonner toutes les erreurs. Envoyez-vous de l'amour, un amour inconditionnel, parce que vous le valez bien.

Nathalie BODIN

Attention médicaments



L'affaire Médiator nous démontre combien notre système de santé est vérolé de l'intérieur... Elle expose devant nos yeux ébahis que la santé des personnes n'est pas et n'a jamais été la priorité des laboratoires pharmaceutiques – nous dirons pudiquement de « certains » laboratoires, laissant planer le doute sur les autres - seuls les intérêts financiers priment.

Il est vrai que le laboratoire Servier a fait « la totale » en mentant sur les indications du Médiator, en cachant les résultats des études effectuées, en modifiant le rapport du Sénat, en exerçant du chantage sur les journaux médicaux, en mentant aux médecins dans la présentation de leur produit, sans oublier qu'il a réussi à faire taire les experts qui voulaient dénoncer leur produit, ainsi que les organismes de pharmaco-vigilance et l'AFSSAPS (pourtant d'habitude, si grande donneuse de leçons pour les médecines naturelles)...

Aujourd'hui, le Protelos, un autre produit de Servier, est également sur la sellette et est placé en observation, en attendant de vérifier le bienfondé des allégations fournies par le laboratoire Servier, auquel, bien entendu, il n'est plus possible de faire confiance.

En tant que médecin, je suis dégoûté par ce scandale et aussi par le nombre de médicaments retirés précipitamment du marché pour cause de découverte d'effets indésirables graves... Heureusement, je me suis toujours cantonné à la médecine naturelle, pourtant si souvent décriée et montrée du doigt... Mais, si je devais exercer aujourd'hui la médecine générale, je me demande quel médicament je pourrais prescrire sereinement à mes patients... Car je serais toujours en train de me demander si les allégations fournies par les laboratoires sont justes ou si je ne suis pas en train de leur donner des médicaments inutiles, dangereux, voire même mortels. Car plusieurs dizaines de milliers de Français meurent tous les ans des effets indésirables des médicaments... près de 300 000 aux États-Unis, et tout cela dans le plus grand silence (alors que l'on nous parle beaucoup des décès sur les routes qui sont bien moins nombreux).

Puis, une fois mon premier dégoût passé, je me mets à penser à Ho'oponopono. Car si cette situation est écœurante, il n'en demeure pas moins qu'elle est dans ma vie. Or, comme elle est dans ma vie, cela signifie que j'en suis le créateur. Aussi, maintenant je fais Ho'oponopono sur l'affaire Médiator ainsi que sur tous les autres scandales médicaux : « *Pardon, merci, désolé, je t'aime* ». L'effet produit est que d'abord je ne suis plus dans la rancœur et que je me sens mieux. Ensuite, à force de faire Ho'oponopono et d'effacer toutes les mémoires erronées qui sont en moi et qui sont responsables de cette situation, je pense que cela va changer la situation dans mon monde... Alors je vous le demande : et si vous en faisiez autant dans votre monde ? Car nous sommes tous reliés, et tous ensemble nous pouvons tout changer de notre environnement, simplement en nous changeant nous-mêmes.

Luc Bodin

Einstein à la portée de tous

Qui ne connaît pas la formule de Einstein : $E = MC^2$ (L'énergie est égale à la masse multipliée par la vitesse de la lumière au carré). Facile n'est-ce pas ?

Maintenant, imaginez que M représente le nombre de personnes se concentrant en conscience (exemple : la paix) et C étant la conscience.

En considérant que l'homme n'utilise que 10% de ses capacités, si elles n'étaient augmentées seulement de 1%, ce pourcentage, tenu compte de la formule, serait élevé au carré, augmentant considérablement l'énergie.

Voilà qui explique pourquoi élever son niveau de conscience agit sur le monde.

Jean GRACIET

Dernière nouvelle !

Albert Einstein, et avec lui le monde scientifique, considérerait la vitesse de la lumière comme une limite infranchissable, selon sa théorie.

Une bombe est tombée : On a découvert que des particules, les "neutrinos" dépassent cette limite.

Ah c'est beau la science car rien n'est figé mais rien n'est jamais tout à fait vrai non plus !

Avant hier la terre était plate et le Soleil tournait autour, hier c'est la théorie de l'évolution selon Darwin qui ne tient plus.

A quand le prix Nobel pour le Docteur Hamer ?

Jean GRACIET

« La psychologie est la science qui vous apprend des choses que vous savez déjà en des termes que vous ne connaissez pas »

Jean Hohain

Masaru Emoto

J'aimerais rendre hommage au Dr Emoto, le célèbre scientifique japonais auteur du best-seller : "Les messages cachés de l'eau" dont les découvertes, à travers l'étude de l'eau, nous aident à poser un regard différent sur nous-mêmes et sur l'univers.

Il a découvert que la forme des cristaux d'eau formés par le gel est en lien étroit avec les mots écrits sur la bouteille contenant cette eau ainsi que l'intention portée sur cette eau. C'est ainsi que le mot "merci" écrit dans différentes langues donne des cristaux hexagonaux magnifiques et complets, tandis que les mots "espèce d'idiot" ou "Satan" n'a pas permis la formation ces cristaux, mais au contraire, a produit un dessin laid et disharmonieux.

Le cristal presque parfait a été donné par une eau dont des mots ont été écrits sur une feuille de papier qui a servi à envelopper la bouteille contenant l'eau. Ces mots sont : "Amour et Gratitude".

À ce propos, le Dr Emoto a écrit : « les mots "gratitude et amour" constituent les principes fondamentaux des lois de la nature et du phénomène de la vie ».

C'est pour cela que les cristaux d'eau formés à partir des mots "Gratitude et Amour" sont si parfaits dans leur forme hexagonale.

En revanche, si l'on associe à de l'eau des mots tels que colère, idiot, haine, on n'obtiendra pas des cristaux, mais des résultats laids et médiocres. Ce qui montre que ces mots n'ont pas de correspondance dans la nature et qu'ils sont fabriqués par cette partie de l'homme qu'on nomme l'égo ou bien le mental.

D'après les expériences du Docteur Emoto, il semble donc que seules les vibrations issues de l'amour telles joie, paix, beauté, harmonie, gratitude existent naturellement dans la nature et peuvent s'appliquer d'ailleurs aussi bien au règne végétal qu'au règne animal.



Question d'état d'esprit.

Pour le Dr Emoto, tout est question d'état d'esprit. Car, dit-il, quand on boit de l'eau avec un sentiment de gratitude, de joie, l'eau sera elle-même physiquement complètement différente que si elle est bue accompagnée d'un sentiment de tristesse ou de colère.

Il ajoute que nos émotions, nos croyances produisent un effet qui se répercute immédiatement sur le monde extérieur. Si on exprime des sentiments qui témoignent de la gratitude, de la joie, de l'harmonie, de l'amour, on contribuera aussitôt à créer un monde joyeux, harmonieux, beau. En revanche, si on exprime des sentiments sombres, destructeurs, on contribuera à la création d'un monde obscur et destructeur.

« Amour et Gratitude »

Et le Dr Emoto en déduit qu'en prenant conscience de cela, nous ne serons plus capables d'adresser des mots de colère à notre entourage, ni de critiquer ou juger, sachant que les mots et les pensées ont la faculté de transformer le monde en un clin d'œil. Il ne reste plus qu'un simple choix : allons-nous choisir un monde d'amour et de gratitude ou bien un monde torturé où règnent insatisfaction et appauvrissement ?

Ce choix ne dépend effectivement que de nous.

Jean GRACIET

Les stages

« Ho'oponopono, un chemin vers la conscience »
animés par Maria-Elisa et Jean Graciet pour 2011

- Paris
Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2011
Samedi 21 et dimanche 22 janvier 2012
- Grenoble
samedi 19 et dimanche 20 novembre 2011
- Fontcouverte (Narbonne)
Samedi 10 et dimanche 11 décembre 2011

Pour plus d'amples renseignements:

www.mercijetaime.fr ou www.eveiletsante.fr

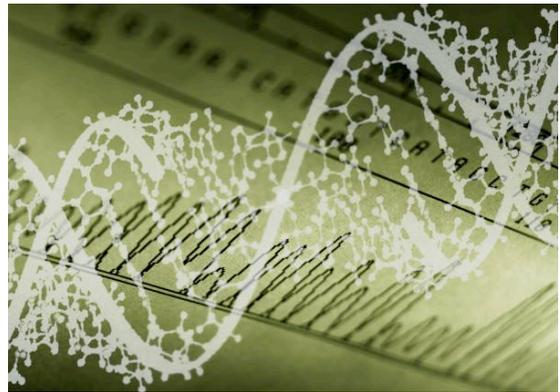
Jeu de cartes Ho'oponopono



Il est composé de 8 cartes avec des phrases clés qui rappellent les éléments essentiels de Ho'oponopono.

Ces cartes nous invitent à un lâcher-prise permanent et nous aident à percevoir chaque événement non pas comme un problème mais comme une occasion d'évoluer.

L'épigénétique ou comment notre mode de vie agit sur nos gènes



La médecine considère, depuis des décennies, que les gènes acquis à la naissance sont immuables pendant toute la vie d'un individu. Les êtres humains arriveraient sur Terre avec leur patrimoine génétique, issu pour moitié de leur mère et pour moitié de leur père et devraient « faire avec » durant toute leur vie sans rien pouvoir changer. Et tant pis, si parmi les milliards de gènes se trouvent certains prédisposant à des maladies ou des malformations.

De même, les mutations acquises durant la vie, à cause de rayonnements, de polluants ou autres étaient également considérées comme immuables. Mais ces hypothèses n'avaient jamais été formellement démontrées. Malgré cela, cette pensée s'est érigée peu à peu en dogme intangible pour la médecine moderne. Mais aujourd'hui, l'épigénétique nous démontre que cette idée est fautive dans une grande mesure.

Constitution de l'ADN

Pour bien comprendre en quoi consiste l'épigénétique il est bien de faire un détour sur la constitution de l'ADN. Celui-ci est porteur des gènes dont 5 % seulement sont codants alors que 95 % sont dits « silencieux » et donc ne serviraient à rien (version officielle). Ils correspondent à la partie intronique de l'ADN humain. Cette partie de l'ADN fut même surnommée pendant un temps : « ADN poubelle » ce qui démontre la haute considération qu'en avaient les chercheurs !

Pour vous donner une idée des dimensions de l'ADN humain, la longueur totale de tous les ADN contenus dans les cellules d'un être humain est de $1,2 \times 10^{11}$ km, soit plus de 300.000 fois la distance terre-lune. C'est pourquoi devant l'importance de ces chiffres, il peut sembler curieux que la nature se soit donnée tant de peine pour fabriquer un si grand nombre de gènes qui ne serviraient à rien !

L'historique de l'épigénétique

L'épigénétique fut évoquée par le biologiste Conrad Waddington en 1942 quand il étudiait les implications de l'environnement sur les gènes et le phénotype¹ d'un individu. Mais il a fallu attendre ces toutes dernières décennies pour que l'épigénétique entre silencieusement – et très timidement - dans le domaine de la recherche moderne. Pourtant, cette donnée révolutionne la pensée médicale actuelle et peut déboucher sur de nouvelles voies thérapeutiques.

L'épigénétique est une branche de la génétique qui s'intéresse à l'influence de l'environnement sur les gènes.

C'est ainsi qu'il est apparu que le stress, la pollution, la mauvaise alimentation, les périodes de famine, le tabagisme et même les vécus personnels peuvent modifier les gènes des individus.

Il faut comprendre que ces situations ne vont pas « changer » les gènes – c'est-à-dire enlever un gène pour le remplacer par un autre - elles vont simplement les ouvrir ou les fermer selon les circonstances.

Les gènes sont donc des sortes d'interrupteur avec des positions « ouverte » ou « fermée » avec tous les intermédiaires possibles, ce qui ouvre sur de très nombreuses combinaisons.

Et ces changements dans les gènes vont se transmettre ensuite aux enfants et à toute la descendance.

Les preuves de l'épigénétique

Il a été démontré que les famines vécues par les grands-parents favorisaient la survenue de diabète chez les petits enfants.

Chez l'animal, les pesticides produisent des transformations génétiques, transmissibles sur plusieurs générations, pouvant être responsables de cancers et autres maladies.

Aujourd'hui de très nombreuses études ont établi une relation entre le mode de vie d'une personne et l'expression des gènes responsables de maladies, qui autrement seraient restés silencieux.

Mais si de mauvaises conditions de vie peuvent ouvrir des gènes de maladies, inversement des changements favorables de mode de vie sont capables, en l'espace de quelques mois, de les refermer. Cela s'est vu notamment avec certains gènes cancéreux chez des hommes porteurs d'un cancer de la prostate.

Au total

Ainsi, l'épigénétique nous démontre que rien n'est jamais écrit dans notre vie, mais aussi que notre mode de vie et notre psychologie sont capables d'influencer directement l'expression de nos gènes de manière favorable ou défavorable selon les attitudes suivies.

Tout ceci ouvre la voie à de nouvelles approches de soins dans les maladies. Mais aussi cela rejoint certaines philosophies ancestrales comme l'Ho'oponopono qui nous expliquent que nous sommes les seuls créateurs de notre vie...

Luc BODIN

¹Ensemble des caractères observables d'un individu

Dépasser ses peurs

Si nous regardons bien, beaucoup de décisions sont prises sous la direction d'une peur. En commençant par la souscription d'une assurance (n'importe laquelle), ou bien quand on décide de continuer un travail qui ne nous convient pas ou même quand on reste avec un partenaire avec qui on n'a plus rien à partager.

Nous disons que c'est la prudence ou le bon sens, mais en réalité si on gratte bien, c'est bien une peur qui est derrière.

Si nous voulons retrouver notre liberté, je pense que la première chose à faire est **d'ouvrir les yeux et d'arrêter de se voiler la face**. Au moins, pour être lucide par rapport à ce qui conditionne notre vie.

C'est pour cela que pendant les stages Ho'oponopono nous insistons bien sur la nécessité de nettoyer sans arrêt, car nous ne nous rendons pas bien compte à quel point nous sommes « télé dirigés » par nos mémoires.

Et ensuite, prendre conscience que, **à tout moment, j'ai quand même le choix**. Je peux décider de rester avec la peur ou bien je peux décider de la libérer.

Car je ne suis pas ma peur, elle est là, je la reconnais, je peux la ressentir et même décider de vivre avec elle, mais je suis bien plus qu'une peur, n'est-ce pas ?

Après, nous avons plusieurs façons d'aborder cette peur, je vais distinguer deux façons en prenant comme critère la situation dans laquelle je me trouve.

La première est de les aborder dans le calme, c'est-à-dire tant qu'elles n'ont pas pris toute la place dans notre existence.

Elles sont là en arrière plan sans faire trop de bruit, mais elles nous dirigent de façon inconsciente. On va dire que ce sont les peurs profondes.

La seconde serait de les aborder en état d'urgence, c'est la peur panique quand la chose ou situation qu'on craignait, ça y est, elle est arrivée, elle est là devant nous.

Ou même quand je suis en état de choc, car je viens de vivre quelque chose de très douloureux.

Par exemple :

Je pourrais avoir une « petite » ou « grosse » peur de manquer d'argent (ou plutôt de perdre tout ce que l'argent représente pour moi : la sécurité, la reconnaissance vis-à-vis des autres, le bonheur, la puissance ou le contrôle).

Je sais, c'est une peur très rare de nos jours, mais bon, on va imaginer que nous pourrions avoir une peur de cet ordre-là.



Seulement pour l'instant, je ne suis pas en situation de manquer d'argent même si je sens le risque autour de moi et que je le sens de plus en plus proche...hé lhé !

Donc, je peux commencer à libérer cette peur, « avant » de me trouver en situation d'urgence.

Traitement de fond :

Nous allons appeler cette façon : libération en conscience. Je vous invite à faire une liste de toutes les peurs que vous gardez au fond de vous et l'appliquer sur chacune, l'une après l'autre. (Ne pas les faire toutes à la fois, un peu chaque jour c'est mieux).

Pour libérer les peurs « en conscience », le meilleur moyen que j'ai trouvé consiste tout simplement à les accueillir et à leur donner toute la place.

Je m'installe dans un endroit tranquille et je me détends en faisant quelques respirations abdominales lentes et profondes.

« Libérez cette peur ! »

Pensez à cette peur, vous pouvez vous imaginer dans la situation que vous craignez le plus et en même temps chercher où cette peur se place dans votre corps.

Comment est-ce qu'elle se manifeste ?

Dans quelle partie de votre corps ?

Localisez-la de façon la plus précise possible.

Quelle forme elle a ? Texture, couleur, dimension.

Vous pouvez l'accueillir, lui laisser prendre toute la place.

Vous pouvez même lui donner un nom ou la matérialiser grâce à une poupée ou un nounours.

Est-ce qu'elle vous parle ? Laissez-la/lui s'exprimer.

Laissez venir des mots, des images, des sensations...

Vous pouvez même lui parler, tenir une conversation.

Rien que cela nous suffira pour la rendre plus docile, pour l'appivoiser d'une certaine façon.

Nous ne sommes pas nos peurs, c'est bien d'en prendre conscience.

Je vous propose deux outils pour la libérer :

Protocole avec la méthode de Lester Levenson

Vous pouvez placer les mains à l'endroit où cette peur se trouve dans votre corps.

Cette sensation dans mon corps est juste une énergie qui est bloquée qui n'attend qu'une chose, c'est d'être libérée.

Je peux ainsi imaginer un tuyau à cet endroit et visualiser cette énergie en train de sortir peu à peu.

Ou bien, visualiser une petite porte ou une fenêtre qui s'ouvre et permet à cette énergie de sortir... et encore, et encore... et encore un peu plus.

Je fais quelques respirations conscientes.

À nouveau, je vais explorer mon corps et observer s'il reste encore une sensation ou une tension dans mon corps. Si oui, je peux répéter la même visualisation plusieurs fois de suite.

Pour finir, je peux visualiser un pansement d'amour qui vient de finir la guérison effectuée.

Protocole avec l' EFT

Si vous connaissez la technique de libération émotionnelle EFT*, vous pouvez faire plusieurs rondes de tapotements avec tout ce que cette « éventualité » déclenche en vous.

Voici quelques phrases à titre d'exemple, car ce qui importe est de se connecter à la peur en décrivant toutes les sensations physiques et toutes les croyances qui sont rattachées :

- . *J'ai peur de manquer d'argent*
- . *Avec tout ce qu'on entend partout!*
- . *Si cela m'arrive, comment je vais faire ?*
- . *Est-ce que je pourrais me nourrir ou nourrir mes enfants ?*

* Pour plus d'informations : <http://eft-facile.eklablog.com/> et le livre « EFT, mode d'emploi » aux Éditions Jouvence)

- . *Est-ce que je pourrais me loger ?*
- . *Et si je tombe malade ?*
- . *Mama mia !, comment je vais faire ?*
- . *Rien que d'y penser, cela me donne mal au ventre.*
- . *Ou bien, cette boule dans la gorge.*
- . *J'ai du mal à respirer.*
- . *Je me souviens quand ma grand-mère me racontait comment ils avaient souffert de la faim pendant la guerre.*
- . *J'ai du mal à imaginer que cela puisse m'arriver à moi aussi.*
- . *Et s'il m'arrivait une chose pareille... je ne sais pas si je pourrai le supporter...*
- . *De toute façon, s'il n'y a plus rien, on n'aura plus peur de perdre.*
- . *Au moins, j'aurai « la ligne » !*

Pour cet exercice, pas de règles, lâchez-vous et accueillez TOUT ce qui vient. Soyez le plus précis possible dans la description des symptômes et pensez à utiliser des images ou métaphores, des bruits ou des odeurs pour vous y connecter.

Petit conseil : Buvez un grand verre d'eau après la séance.

Rappelez-vous, le meilleur antidote de la peur est l'amour.

Cultiver l'amour et l'ouverture du cœur serait la meilleure façon d'être imperméable aux peurs qui viendraient de l'extérieur.

Parce que la peur en réalité n'existe pas, la peur c'est juste l'absence d'amour.

Alors, nous pourrions peut-être commencer par le premier pas :

« Aimer ma peur, tout simplement »

Maria Elisa Graciet Hurtado

(Protocole d'urgence à télécharger sur www.journala4.fr)

Une épidémie de maladies mentales

Aujourd'hui en Europe, 38,2% de la population (de 2 ans à plus de 80 ans) souffre de maladie mentale : anxiété, dépression, dépendance, insomnie, démence, hyperactivité... soit près de 165 millions de personnes. C'est le résultat d'une étude publiée par le Collège européen de neuropsychopharmacologie.

Il est évident que les maladies mentales sont largement majoritaires devant les cancers et les maladies cardiovasculaires, pourtant elles ne sont pas prises en considération, tant au niveau préventif que curatif, où seulement 1/3 sont prises en charge médicalement.

Leur origine est pourtant simple à trouver. On peut avancer deux grandes causes :

- *une cause environnementale* liée, à la pollution (pesticides, métaux lourds, nanoparticules...), aux conditions de travail et de déplacement, aux champs électromagnétiques artificiels (téléphonie mobile, courant électrique, ligne haute tension, Wifi, Bluetooth, etc.), à l'alimentation industrielle (additifs, aspartame, glutamate, etc.), donc ce serait toutes nos conditions de vie qui seraient à revoir sérieusement...
- *une cause psychologique*, qui se déroule en deux temps : d'abord un temps de résistance, où la personne tente de faire face et de s'adapter au mode de vie qui lui est imposé par la société, ce qui génère anxiété, insomnies, hyperactivité, anorexie, boulimie, tabagisme, alcoolisme, drogue... Puis, dans un deuxième temps, la personne baisse les bras et tente de fuir le monde dans lequel elle vit, ce qui induit : les démences, les dépressions, les dépendances... Elle s'enfonce alors dans un monde intérieur pour oublier le présent.

Mais il ne faut pas oublier que ce ne sont pas ces personnes qui sont malades, c'est notre monde. Il est temps d'en prendre conscience. Car aujourd'hui 38,2 % de la population est touchée par ce problème, combien demain ?

Il nous faut repenser complètement notre société, mais aussi commencer par accepter de nous changer nous-mêmes. C'est à ce prix que nous changerons notre monde et que nous le rendrons apte à développer nos talents et nos aspirations profondes.

Luc BODIN