

Un journal pour une époque exceptionnelle

Je crois que la naissance d'une revue répond généralement à un besoin du moment. Nous vivons actuellement une époque si exceptionnelle où se côtoient le pire et le meilleur.

Les catastrophes naturelles, les révolutions, les guerres, les crises économiques se succèdent, entraînant misère et ses flots d'immigrés sur toutes les routes du monde, instabilité, insécurité, incertitude pour l'avenir et peurs de toute nature.

Le meilleur est ce formidable éveil de conscience qu'on voit naître de toute part. Il est comme un élan, un souffle irrésistible mais semble encore si fragile face aux attaques de ceux qui, pour conserver leur pouvoir, distillent les peurs tout azimut.

Modestement à travers ce Journal A4, j'aimerais pouvoir aider certains à lâcher leurs peurs et les amener à se tourner vers d'autres niveaux de conscience. J'aimerais leur dire : "Allez réveille toi, il est temps maintenant de se lever, regardes comme le soleil brille et comme la lumière est partout, lèves toi".

Jean GRACIET



Dans ce numéro

- Le journal A4 est né P.1
- Notre monde est en mouvement P.2
- 2011 vue du ciel P.3
- Lester Levenson « Amour, don et lâcher prise » P.4
- Feng Shui de la Terre P.5
- Résoudre une énigme P.6
- Grandeur et décadence du monde médical P.7
- A propos du calendrier Maya P.8
- Les nouvelles thérapies naturelles P.9

Quand le rêve devient réalité, c'est le journal A4 qui apparaît

Il était une fois quatre amis qui avaient la même volonté de partager leurs expériences en évolution personnelle. Ils évoquèrent les prophéties et les métamorphoses que notre planète vivait, et ils décidèrent qu'il était plus que temps de passer les informations qu'ils avaient en leur possession. C'est dans ce contexte qu'est né le journal A4. Avec pour objectif principal de vous faire connaître des outils de bien-être simples et faciles à mettre en place, ainsi qu'une base de réflexion sur la vie et l'univers.

Aujourd'hui, l'être humain vit des bouleversements tant au niveau physique, psychique qu'énergétique. Et nous souhaitons que cette période unique que nous traversons, se déroule dans la plus grande sérénité pour chacun d'entre nous.

Le projet de faire un journal est passé du rêve à la réalité et nous avons mis notre plume à contribution.

C'est avec nos mots, notre expérience, notre compréhension de la vie et notre volonté de partager nos connaissances que nous venons aujourd'hui à votre rencontre.

« Tout ce qui existe a commencé par un rêve »

L'équipe de ce journal est composée de deux thérapeutes et formateurs en psycho énergétiques (Maria Elisa et Jean GRACIET), d'un médecin et formateur en soins énergétiques (Luc BODIN), et d'une consultante en Feng Shui spécialisée sur la Mission de vie (Nathalie BODIN).

Pour mieux faire connaissance, je vous propose de feuilleter le premier numéro de ce journal. D'autres suivront à des moments que nous estimerons propices aux passages d'informations.

Nathalie BODIN
Rédactrice du Journal A4



L'équipe du Journal A4

Nathalie BODIN - Luc BODIN - Maria Elisa GRACIET HURTADO - Jean GRACIET

Avec ce journal, j'aimerais vous emmener dans des contrées que vous n'osez aborder, par manque de temps ou par peur d'être jugé. Et comme il se peut que nous arrivions au Terminus du monde tel que nous l'avons toujours connu, il est temps de jeter nos bagages, de descendre sur le quai et d'explorer cette nouvelle vie... Avec en main ce journal, pour vous servir de guide.

Nathalie BODIN

La simplicité en action

Mon intention pour le journal est de partager avec les lecteurs les « trouvailles », les idées et les petites astuces qui m'ont aidé dans mon chemin de vie. Des choses simples et qui ont fonctionné pour moi. Il y a un principe dans la philosophie Huna qui s'appelle Pono :

L'efficacité est la mesure de la vérité. Ou comme dit Lester Levenson :

« Plus c'est simple, mieux c'est. La vérité est toujours simple » « N'importe quelle complexité dans la vie vient de l'Ego (mental) qui essaye de défaire la simplicité de la réalité ».

Maria Elisa GRACIET
HURTADO

Libre d'évoluer

Pour moi, le journal A4 est une lettre destinée au plus grand nombre afin de leur transmettre un maximum d'informations sur l'évolution du monde actuel, les nouvelles énergies qui arrivent et les thérapies originales qui se développent actuellement. Le but final est de permettre à chacun d'appréhender le présent et l'avenir avec sérénité et surtout d'être libre et indépendant de toute instance et de toute organisation quelqu'elle soit. Ainsi chacun pourra suivre son propre chemin d'évolution vers la réalisation des aspirations de son être profond.

Luc BODIN

Notre monde est en mouvement



Comme Bouddha l'a enseigné en son temps : « la seule constance dans l'univers est l'inconstance ». Il est vrai que le monde et l'univers dans son ensemble changent de manière permanente. Ainsi sur Terre, les espèces végétales animales se sont succédées sans discontinuer, puis plus tard ce fut les civilisations humaines qui se sont développées atteignant un apogée avant de disparaître, quelquefois sans laisser la moindre la trace...

Ce cycle de création-destruction est un cycle normal comme celui des jours et des nuits à l'image du yin-yang. Mais aujourd'hui, des événements nouveaux sont apparus qui accélèrent de manière incroyable ces processus : les événements, les changements, les découvertes, les séismes, les guerres, les révoltes... se multiplient à un rythme jusque-là inégalé. Cela nous laisse dans l'inquiétude voire dans la peur... Que va-t-il encore se passer demain ?

Parallèlement à cela, le niveau vibratoire de la Terre n'a pas cessé d'augmenter ces dernières années, les pôles changent de place et les scientifiques prévoient une inversion des pôles sans pouvoir en prédire la date... Il est probable que ces événements soient à l'origine du rythme soutenu des événements mondiaux actuels. Au niveau des individus, ces changements vibratoires occasionnent des troubles : fatigue, anxiété, vertige, mal-être... mais aussi des prémonitions et une intuition plus affinée, une clairvoyance, une ouverture vers la paix, la compassion et une compréhension plus grande des événements généraux...

A notre niveau, il ne sert à rien de résister à ce mouvement universel qui se fera de toute façon... Aussi accueillons-le avec bienveillance et acceptons-le car en définitive, il n'est pas là pour nous nuire, mais tout au contraire pour nous faire avancer et surtout pour nous faire évoluer vers d'avantage d'humanité...

Ainsi, le but final de ce mouvement est magnifique, avec une humanité libérée de ses entraves, de ses croyances, de ses dogmes, de ses lois erronées, de ses dirigeants, de ses maîtres, de ses gourous... Car chaque individu détient la vérité en lui..

Il est donc inutile de la chercher ailleurs. En effet, les autres même s'ils ont de bonnes intentions à notre égard, nous donnerons leur vision du monde et de la vie à travers leur propre filtre et leur propre compréhension, qui n'est pas la notre

Nous sommes nés libres, et libres nous devons demeurer. C'est la peur, nos peurs qui ont fait que nous avons accepté de nous assujettir à des chefs et à des dirigeants, pour qu'ils nous protègent... Nous voyons aujourd'hui qu'en fait, loin de nous protéger, ils nous trompent et nous oppressent... Mais surtout ils nous détournent de notre route et de notre chemin d'évolution, c'est-à-dire qu'ils nous éloignent de nos aspirations profondes qui autrement nous permettraient de nous épanouir dans la joie, l'amour et le partage.

Aussi l'objectif de cette transformation universelle est formidable et magnifique. Donc il ne faut pas craindre pour l'avenir. Ceci constitue un premier temps indispensable pour aborder sereinement le processus mondial actuel. Car le passage peut être plus ou moins épineux selon notre manière de l'aborder. Il faut sortir des anciens schémas et en placer de nouveaux. Pour cela un nettoyage du corps avec une hygiène de vie équilibrée, une alimentation bio, une activité physique régulière est déjà essentielle. Ensuite, il est temps de se libérer des vieux conflits, des vieilles rancunes et rancœurs qui nous polluent l'esprit et bloquent notre évolution... Des techniques simples permettent de s'en débarrasser comme la psychothérapie, la PNL, l'EFT, le TAT, l'ho'oponopono... C'est ainsi que nous regarderons sans appréhension les événements à venir et que notre esprit comme notre corps s'y adapteront avec aisance.

« Il ne sert à rien de résister à ce mouvement universel qui se fera de toute façon »

C'est pourquoi, le calendrier maya s'arrête en 2011 ou en 2012 (selon les auteurs) car c'est précisément le moment où l'humanité passera dans une autre dimension, dans une autre vibration, c'est-à-dire dans un autre niveau de compréhension... où tout sera plus simple et plus facile. Mais surtout où les relations humaines seront vraies et dénuées de fauxsemblant.

Ainsi la date de 2011/12 est simplement une borne sur le chemin de l'évolution de l'humanité, comme le 31 décembre est la date de passage à l'année suivante... rien de plus.

Aussi ayez confiance en vous et en la vie... et il ne vous arrivera que le meilleur.

Luc BODIN



2011 vue du ciel

Pour ceux que l'Astrologie intéresse, il ne leur a pas échappé que le ciel a été exceptionnellement actif en ce début d'année.

Le 4 janvier, éclipse de la Lune en Capricorne, plus une conjonction (*) remarquable, celle de Jupiter, en rapport à l'actualité internationale, et Uranus, la planète de la révolution, de la transformation radicale, imprévisible et soudaine, pouvait déjà nous informer des révolutions dans des zones désertiques ou montagneuses touchant plutôt des peuples de civilisations anciennes. C'est bien ce qu'on a vu apparaître en Tunisie, en Egypte puis en Lybie.

Chacun a noté bien sur que Uranus, est entré dans le signe du Bélier le 11 mars, le jour même du violent séisme au Japon suivi de ce tsunami dévastateur puis de la catastrophe nucléaire dont on n'a pas encore mesuré toutes les conséquences.

Le 4 avril, la Nouvelle Lune en Bélier, plus 4 autres planètes en Bélier, tout ce joli monde opposé à Saturne et en carré à Pluton. De plus, la conjonction Mars et Uranus ce même 4 avril, quelques heures à peine après la nouvelle Lune, accélère brutalement les effets d'Uranus en Bélier ne lui laissant pas le temps de s'adapter au nouveau signe, en déclenchant des forces violentes et des changements importants et irréversibles.

Uranus fera plusieurs Carrés (*) avec Pluton ces prochaines années et la conjonction Mars-Uranus apparaît comme le détonateur des transformations profondes et radicales touchant aux structures mêmes de notre civilisation qu'elles soient

politiques, sociales ou religieuses. Uranus, c'est aussi la planète des technologies nouvelles, et Pluton, celle des changements dans les niveaux les plus profonds ; cela indique que des technologies actuelles, comme le nucléaire, ont toutes les chances, dans un futur proche, d'être bousculées, voire balayées et transformées, en apportant l'espoir de l'émergence de nouvelles formes d'énergie, peu coûteuses, saines, propres, respectueuses de la santé et la liberté de chacun.

Une conjonction remarquable du 5 janvier est celle de Jupiter et d'Uranus à la fin du signe du Poisson, tout près du début du Bélier. Remarquable parce quelle se trouve en opposition (*) à la même conjonction de la fin d'année 1968 qui voit l'entrée en scène de Kadhafi. André Barbeaux, un astrologue de renom, en avait déduit, dès 2008, qu'à l'opposé de cette conjonction, on verrait la déstabilisation et la chute de ce même Kadhafi, le dictateur Libyen.

Dans le même temps où des bouleversements sans précédents secouent la terre et l'humanité, Neptune la planète des eaux, des océans, de l'infini, de la spiritualité, entre en domicile, dans son signe, en Poisson, le 4 avril ! Accompagné de Chiron, Neptune laisse présager un réveil des consciences. Chiron, petit planétoïde, découvert en 1977 est situé entre Saturne et Uranus, entre

le monde visible, celui des limites et de la matière et le monde invisible, celui de la spiritualité.

Chiron et Neptune en poisson devraient dissoudre les limites étriquées de notre ego pour nous conduire vers une plus grande maturité spirituelle et nous ouvrir vers une nouvelle conscience unitaire.

Comme par hasard et d'après les récents calculs de C. Calleman, le 9 mars démarre le neuvième et dernier cycle du calendrier Maya. Ce cycle, ou inframonde, sera celui où l'humanité devra passer à d'autres niveaux de conscience.

Ce cycle durera 234 jours et se terminera le 28 octobre 2011. Cette date marquera la fin du calendrier maya.

« Cette période dite de la co-création apportera l'Unité à l'humanité »

Cette dernière période dite de la co-création est celle, décrite par Ian Lungold et Callman, qui apportera l'Unité à l'humanité. Elle annonce des changements de conscience très importants et une étape capitale de l'évolution. Elle annonce, non pas la fin du monde mais la fin d'un monde.

Nous reparlerons du calendrier Maya dans un autre article. Je voulais ici apporter un rapide éclairage pour indiquer que l'Astrologie et le Calendrier maya nous transmettent bien le même message pour 2011. Tout d'abord les grands bouleversements à l'échelle de la Planète comme ceux que nous avons vu au Japon ainsi qu'en Tunisie, en Egypte, en Lybie, en Côte d'Ivoire, et, à mon avis, bien d'autres à venir, mais en même temps, et surtout, ce message annonce comme un nouveau souffle et un immense espoir pour l'humanité.

Jean GRACIET

LEXIQUE ASTRAL



La conjonction est le prototype même de l'aspect en Astrologie : deux planètes se rencontrent, il y a donc « jonction » ou « fusion » entre les énergies des deux astres. Une conjonction est favorable si les planètes sont en affinités et inversement. Ici, la conjonction Jupiter-Uranus indique le début d'un cycle dans le domaine économique et politique, avec démesure, excès, surtension.

Le carré, deux planètes sont sur des plans différents; leurs énergies se neutralisent, créent de la tension et poussent à réagir.

L'opposition met l'énergie de deux planètes face à face, en état de conflit et de rivalité. Ce sont deux forces qui s'affrontent.



« Si nous faisons tous partie du Tout, d'un plan plus grand que nous et si nous sommes l'outil de la plus grande réalisation, alors quelle illusion que de prétendre être l'auteur de ses œuvres ».

inspiré d'une citation de Sri Aurobindo

« S'accrocher à la colère, c'est comme tenir un charbon brûlant dans l'intention de le lancer sur quelqu'un d'autre; c'est toi qui te brûle ». Bouddha

« La prochaine fois que tu seras prêt à juger ou à condamner un autre, prends un moment de pause et laisse cet autre entrer dans ton cœur. Bénis au lieu de condamner. Ne juge pas et sois heureux de ne pas avoir jugé. Ressens la légèreté qui vient à toi en ayant libéré l'autre de tes perceptions étroites ».

Paul Ferrini (l'Amour sans conditions)



Lester Levenson Amour, don et lâcher prise

Je voudrais vous parler aujourd'hui d'une personne qui n'est pas encore très connue en France mais qui, à mon avis, mérite toute notre attention. Il s'agit de Lester Levenson. Il est pour moi l'un des plus grands maîtres spirituels du siècle passé, ce qui ne l'empêchait d'être « la simplicité » incarnée. Même si le temps des « maîtres » semble être terminé, ils demeurent des phares qui nous montrent la direction et nous confirment qu'il est possible de retrouver notre véritable identité d'Être libre et illimité.

Lester est né au début du siècle dernier, en 1909. À l'âge de 42 ans, après avoir souffert de deux infarctus, les médecins l'ont renvoyé chez lui en lui disant qu'il ne lui restait que trois mois à vivre. Il s'est donc retrouvé seul dans son appartement en attendant une mort prochaine. C'est à ce moment-là qu'il a commencé une profonde quête en lui-même, à travers laquelle il chercha le sens de sa vie. Au bout des trois mois, non seulement il l'a trouvé en se libérant de toutes ses limites mais de plus, tous ses problèmes de santé ont complètement disparu. Il a fait cela tout seul, sans recevoir d'instruction spirituelle spécifique et de façon complètement empirique. Il s'est rendu compte que la cause de tous ses problèmes n'était personne d'autre que lui-même et sa façon erronée de penser. La solution était donc de trouver le moyen de se libérer des pensées et des sentiments négatifs.

Il y a trois mots qui me viennent en premier plan pour décrire sa découverte :

Amour,

Don (Donner au lieu de recevoir ou demander)

Lâcher-prise.

Je vais vous raconter brièvement son cheminement.

Pendant qu'il était dans son appartement, attendant cette mort annoncée, il s'est posé les questions suivantes :

Qu'est-ce que je fais là sur cette planète ?

Qu'est-ce que la vie ? Qu'est-ce que je cherche ?

La réponse fut : « Juste un peu de bonheur, c'est tout. »

« D'accord, alors, qu'est-ce que le bonheur ? Comment est-ce que je peux l'obtenir ? Où est-ce que je peux le trouver ?

En regardant dans sa vie passée, il s'est rendu compte que les moments où il avait été heureux avaient tous quelque chose à voir avec l'amour.

Mais en cherchant bien, il ne s'agissait pas des moments où il avait été aimé mais des moments où il avait aimé, où il avait senti de l'amour pour quelqu'un. Aimer était donc plus important que d'être aimé ?

A partir de là, il a commencé à développer sa capacité à aimer. Pour cela il a compris que le chemin le plus court était de transformer ses sentiments de « non-amour » en sentiments « d'amour », de façon très concrète, un par un et avec chaque personne.

Chaque fois qu'il rencontrait une personne qui s'opposait à lui de n'importe quelle façon que ce fut, il décida de l'aimer de manière consciente. Et il la remerciait intérieurement de cette opportunité qu'elle lui donnait d'agrandir sa propre capacité à aimer. Parce que c'est en donnant de l'amour qu'on l'expérimente et que l'on est heureux.

C'est ainsi qu'il s'est peu à peu élevé, et plus son amour grandissait, plus il était heureux. Et c'est à ce moment-là que sa conception du monde s'effondra complètement. Il réalisa que le monde était juste la production de son esprit, et que sa façon de penser détermine la matière et tout le reste.

Il comprit que les seules limites étaient dans la pensée et que son « essence », son Soi véritable, n'avait quant à lui pas de limites et était éternel. Il cessa de s'identifier à son corps et à ses pensées.

C'est ainsi qu'il s'est senti s'identifié à chaque être humain et à chaque atome de l'Univers, qu'il vu Dieu en tous et en Tout. Puis il s'est retrouvé dans un état de paix et de bonheur sans limite. Il comprit que lui non plus n'avait pas de limites et qu'il pouvait tout manifester.

« Cela me fit m'identifier à toute chose, chaque personne et même chaque atome dans cet univers. Et c'est une expérience si immense, c'est indescriptible.

D'abord vous voyez cet univers en vous, puis vous voyez l'univers comme étant vous. Puis vous connaissez l'unicité de l'univers. Puis vous en avez fini pour toujours avec la séparation et toute l'infernale méchanceté qui est causée uniquement par la séparation.

Puis vous ne pouvez plus être mystifié par les limitations apparentes du monde.

Vous les voyez comme un rêve, comme quelque chose qui n'est qu'apparent, parce que vous savez que votre propre non être n'a pas de limite ! » ...

« En contemplant la source d'intelligence et d'énergie, je découvris qu'elle était aussi accessible dans des proportions illimitées, et que cela me venait simplement en étant libéré moi-même de toutes ces formes de compulsions, inhibitions, complications, hésitations.

Extraits de « l'Histoire de Lester » sur le site de Larry Crane et traduit de l'américain par Marguerite Boisseau de Mesmay - <http://consciencedevie.over-blog.com/article-l-histoire-de-lester-levenson-64790176.html>

Après cette expérience, il cessa toutes ses activités d'affaires et il partit dans le désert de Sedona (Arizona), où il commença à enseigner la méthode qu'il avait découverte à toutes les personnes qui avaient le même but que lui : « la Liberté Ultime ».

Il a dédié le reste de sa vie, 42 ans, à partager avec les autres cet état d'être en harmonie avec tout, dans lequel « vivre » est un bonheur, un bonheur sans limites et dans l'amour de tout ce qui est.

Plusieurs écoles proposent aux USA les enseignements de Lester Levenson, les plus connues sont « La méthode Sedona » qui est enseignée par Hale Dwoskin dont le livre vient de sortir en français¹ et la « méthode Release » qui est enseignée par Larry Crane.

J'ai eu la merveilleuse opportunité d'approfondir et d'expérimenter cette méthode de libération dans ma langue maternelle, l'espagnol. Je serai très bientôt en mesure de vous proposer un moyen de la découvrir à votre tour, et surtout de l'expérimenter.

Maria-Elisa Hurtado-Graciet.

Feng shui de la Terre

Quand le vent devient cyclone et l'eau tsunami

Il existe un art ancestral que les géomanciens chinois nomment Feng Shui, et qui se développe dans nos contrées occidentales pour la simple raison qu'il prend en compte notre maison comme outil de bien-être. Certains prétendent que le nom Feng Shui signifie vent et eau. Je dirais plutôt que cette technique, d'après mon expérience, est une façon d'appréhender l'énergie qui circule partout dans l'univers et que la nature a su apprivoiser en se mettant en osmose avec elle, tel le flux des vents et le cours des rivières. Et si l'Homme en faisait un art de vivre, il pourrait connaître à son tour l'équilibre et l'harmonie. C'est ainsi que nous pourrions, à notre tour, entrer en symbiose avec la planète.

Il est difficile de croire que la nature veut notre bien surtout quand on regarde les catastrophes qui se succèdent ces derniers mois. Et pourtant. Cette agitation incessante de la croûte terrestre, ces pluies impérieuses, ces vents démesurés, tous ces déchaînements sont en parfaite adéquation avec notre mode de vie devenu lui aussi excessif. Ce serait se voiler la face que de refuser de voir cette évidence. Il y a un rapport d'équilibre qui se crée entre nous et la nature, le yin et le yang. Un excès de l'un conduisant inévitablement à un déséquilibre de l'autre.

En bâtissant des structures dangereuses (centrales nucléaires, plates formes pétrolières, enfouissement des déchets) sur une terre soumise à des mouvements naturels et connus depuis des millénaires, c'est afficher notre niveau d'inconscience et notre manque d'humilité face à toutes ces forces. Le rappel à l'ordre est aujourd'hui à la hauteur de notre situation, c'est à dire catastrophique.

L'inertie dont nous faisons preuve devant l'accumulation de nos « dettes », oblige la planète à nous infliger un électrochoc pour réveiller notre instinct de survie et par là même, retrouver la volonté de reprendre les rênes de nos vies.

C'est ainsi que je considère le Feng Shui. Un moyen de redevenir maître de son environnement en agissant sur ce qui est à notre portée, c'est-à-dire notre vie.



Comme nous ne pouvons intervenir directement sur le démantèlement d'une centrale nucléaire, pourquoi ne pas commencer à utiliser chez soi des capteurs d'énergie solaire pour se procurer de la lumière.

Comme nous ne pouvons imposer la construction des champs d'éoliennes, pourquoi ne pas installer dans son jardin un mât à hélices.

Comme nous ne pouvons pas obliger tous les éleveurs à enlever les antibiotiques de l'alimentation de leurs animaux, pourquoi ne pas élever soi-même des poules.

Comme nous ne pouvons pas démolir les centres commerciaux qui obligent les entreprises à licencier pour pratiquer des prix bas, pourquoi ne pas aller faire ces courses chez les petits commerçants du centre ville.

« Redevenir maître de son environnement en agissant sur ce qui est à notre portée »

Il y a de multiples moyens d'intervenir pour changer le cours des événements. Et la meilleure façon est de commencer par changer ses habitudes, de se changer soi.

Je vais aller plus loin dans la notion de changement intérieur grâce au Feng Shui. Ce que j'aime particulièrement dans les consultations à domicile, c'est que mon intervention fait toujours suite à une prise de conscience. Ces personnes se rendent compte qu'il faut agir sur leur maison, sur leur vie, et que c'est ainsi qu'elles pourront avancer. Elles réalisent qu'elles ont à portée de main la possibilité de trouver la solution à leurs problèmes et de trouver l'équilibre. Une fois que celui-ci est établi, il amène tous les habitants du lieu à entrer efficacement dans leur chemin de vie. Et par conséquent résonne sur toute la famille. Les collègues et les amis profitent à leur tour de cette onde harmonieuse les poussant à rechercher l'équilibre naturel qui à son tour vient impliquer leurs familles.

Cet effet boule de neige est important à saisir car il résume ce qu'il se passe quand nous prenons soin de nous ou que nous négligeons notre bien-être intérieur.

Ce constat m'a permis de comprendre que nous pouvions attirer le pire comme le meilleur selon notre comportement. Et que l'un et l'autre avaient leur utilité. Les problèmes financiers pourraient signifier que nous ne sommes pas reliés à l'énergie en circulation. L'argent est un flux qui va et vient dans le monde entier et quand nous nous isolons de ce monde, nous nous isolons de l'énergie... et de l'argent.

Quand aux problèmes de santé, peut-être que nous nous coupons encore plus profondément de cette énergie en voulant nous protéger de ce milieu que nous estimons trop nocif. Seulement l'énergie vient aussi à l'intérieur de nous. Nous avons besoin d'elle pour vivre et en changeant positivement la qualité de notre environnement proche, nous améliorons la qualité de cette énergie qui nous nous nourrit. Il y a toujours moyen de rendre meilleur ce qui nous entoure en agissant sur notre façon de l'appréhender.

Contre les cyclones et les tsunamis nous semblons impuissants alors agissons contre notre léthargie. Il est temps pour chacun d'entre nous de s'occuper de sa propre vie en réalisant que l'objectif est bel et bien de sauver l'humanité. Et pour illustrer mon propos, je vous incite à reprendre cet adage « aide toi et le ciel t'aidera ». Quand aux combats qui sont menés et qui ne semblent pas suffire à faire prendre conscience à nos dirigeants de l'urgence de la situation, et plutôt de que de se lamenter sur notre avenir en baissant les bras, je propose de nous tourner vers les outils qui sont à notre disposition. Le but est d'améliorer notre propre vie et de faire rayonner cette énergie de bien-être autour de nous. Il y a le Feng Shui bien sur, mais aussi beaucoup d'autres techniques qui peuvent être mises en œuvre en parallèle. Alors utilisons les, maintenant.

Nathalie BODIN

Un peu d'humour

Une femme au supermarché se penche en avant pour choisir les tomates. Elle est saisie tout d'un coup d'une douleur aigue au dos, elle se paralyse et lance un cri. Une autre cliente, qui se trouvait à proximité, se penche sur elle avec un geste de complicité et lui dit : « Si vous trouvez que les tomates sont chères, attendez voir quand vous verrez le prix du poisson... »
Qu'est ce qui nous fait réagir : la Réalité ou nos suppositions par rapport à elle ? Traduit du livre « La prière de la grenouille » de Anthony de Mello

La grenouille

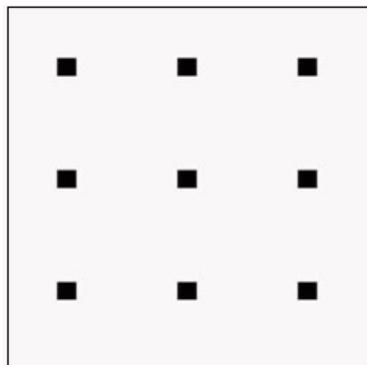
Une croyance affirme que si l'on plonge une grenouille dans un chaudron d'eau chaude, d'un bond elle s'échapperait. Maintenant, si on la plonge dans l'eau froide que l'on porte graduellement à ébullition, elle ne s'en rendra pas compte et ne bougera pas. Elle restera docilement plongée dans le chaudron car elle se sera habituée progressivement. Pourtant, elle va s'engourdir progressivement dans l'eau devenue chaude et finira par mourir.

Pauvre grenouille qui n'a pas su composer avec le changement, parce qu'elle ne l'a tout simplement pas senti venir... et elle en est morte! Elle aurait peut-être pu se plaindre que les choses décidément étaient de moins en moins faciles, que vraiment, ça se réchauffait. Elle n'a pas vu que le changement se faisait à chaque seconde qui passait... mais laissons donc la grenouille à des histoires de grenouilles. Et si les changements que nous vivons nous proposaient tout simplement de vivre différemment... Car c'est sans doute de la mort d'une certaine manière de vivre, d'une certaine forme de conscience, limitée à de fausses sécurités, qu'il est question pour nous. Et parallèlement de l'émergence d'une autre dimension d'existence, d'un autre niveau de conscience, si nous savons sortir de la marmite de nos peurs, de nos plaintes et autres doléances de catastrophisme.

Jean GRACIET

Résoudre une énigme

En introduction de son livre « Changements, paradoxes et psychothérapie », Paul Watzlavick nous invite à relier les 9 points de la figure ci-contre par 4 lignes droites (pas une de plus) en gardant toujours le crayon sur le papier et bien sûr sans revenir sur ses pas.



Allez-y et prenez un peu de temps pour chercher la solution.

Nous vous donnerons la solution dans le prochain numéro.

Voici une petite piste, vous avez le droit de sortir du cadre...

De la même façon, nous sommes habitués à chercher les solutions à nos problèmes par la réflexion, en faisant le pour et le contre, en cherchant dans nos archives des connaissances (mémoires) ce qui pourrait nous servir. Toujours dans le cadre de déjà vu et connu. Et nous constatons que bien souvent cela ne marche pas.

Il est temps de comprendre que les vraies solutions vont venir d'un autre endroit que notre mental, de quelque chose de différent et du nouveau. **Nous devons être prêts à faire quelque chose de différent.**

Faire Ho'oponopono, nous permet de nous libérer de ses schémas erronés qui nous coupent de notre intelligence divine, en nettoyant ces mémoires nous créons un espace vide où l'inspiration peut être accueillie.

J'adore cette phrase de Lester Levenson qui dit :

« Let go and let God »

Je lâche prise et je laisse faire Dieu.

Je suis en train de lui dire que je suis prêt à changer mes pensées erronées, à changer mon opinion sur cette situation. Et je lui demande de la regarder, non plus, avec les yeux de la peur, mais avec les yeux de l'Amour.

Mais, je ne suis pas en train de lui dire, « comment » je voudrais que la situation se résolve. Je lui fais confiance, parce que je sais qu'il sait mieux que mon mental quelle solution est la meilleure pour mon éveil.

Merci, merci, merci.

Maria Elisa GRACIET HURTADO



Jeu de cartes et CD Ho'oponopono : Un chemin vers la conscience

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



Les CD Ho'oponopono

Le CD 1ère partie Dans ce Cd, Maria-Elisa nous raconte Ho'oponopono et ses principes de base. Grâce à une écoute répétée, vous pourrez l'intégrer de façon de plus en plus profonde. Le CD se termine par une séance guidée (durée total 40 minutes).

Le CD 2ème partie a été enregistré par Jean et Maria-Elisa GRACIET. Il contient deux méditations guidées pour cultiver la relation entre les différentes parties de notre identité (moi-supérieur, conscient et enfant intérieur) et une initiation à l'approche de Lester Levenson pour apprendre à lâcher prise et surtout à s'aimer soi-même (durée: 50 minutes).

Pour en savoir plus : www.mercijetaime.fr et www.eveilletsante.fr

Grandeur et décadence du monde médical

Alors que l'affaire Médiator n'en finit pas de rebondir, un nouveau pavé vient d'être lancé dans la « mare » du monde médical.

En effet, nous savions déjà que certains laboratoires « oubliaient » - ou retardaient - de transmettre certaines informations ou études négatives sur leurs produits. Nous savions déjà que certaines études étaient tronquées ou déformées pour ne faire ressortir que les éléments positifs concernant le remède étudié.

Nous savions déjà que des chercheurs avaient annoncé de faux résultats afin d'obtenir des financements. Nous savions déjà que des faits présentés comme certains, furent ensuite largement contredits par des études ultérieures... Tout cela nous étions au courant... Mais ce que nous ne savions pas c'était l'ampleur de ces erreurs et de ces manipulations...

Il semblerait en effet qu'elles seraient loin d'être un simple épiphénomène... mais que tout au contraire elles seraient monnaie courante dans le monde de la recherche médicale actuelle.

C'est ainsi que dans un article paru dans Newsweek, le Dr John P.A. Loannidis explique que *« les études erronées ne se réduisent pas à quelques cas isolés. Il se pourrait au contraire que le cadre même de la recherche médicale soit faussée, conduisant en maintes occasions à des conclusions au mieux non prouvées, au pire dangereusement fausses. Avec comme conséquence un système qui induit patients et médecins à faire fausse route et promouvant des traitements coûteux qui non seulement ne guérissent pas, mais sont susceptibles de mettre le patient en danger »*.

C'est ainsi les études qui se succèdent, peuvent se contredire les unes les autres. Ce fut le cas du THS qui fut présenté comme réduisant le risque de maladie cardiaque, alors qu'une étude ultérieure de grande envergure prouva le contraire... De même, une autre étude vient de démontrer que les statines n'ont aucun effet préventif pour les personnes n'ayant jamais présenté de troubles cardiovasculaires, alors que ce produit - très onéreux et riche en effets

prescrit dans cette indication. Ainsi, des éléments sont avancés à grand renfort de publicité, et ensuite - longtemps après - ils sont infirmés par d'autres études...

Mais la première information demeure inscrite dans l'esprit des médecins et des personnes et il leur est souvent difficile de s'en défaire. Car comme le disait Churchill : « le mensonge a déjà fait trois fois le tour de la terre, alors que la vérité n'a pas encore chaussé ses bottes ! »

C'est ainsi que de nombreux mythes - qui sont devenus ensuite des dogmes - se sont développés dans l'histoire médicale comme, l'impossibilité que des neurones à se multiplier ou des nerfs à se régénérer... il y a aussi cette affirmation qui a longtemps perduré que les ulcères d'estomac étaient dus à une hyperacidité, et que la vitamine E prévenait les maladies cardiovasculaires, ou encore que les antidépresseurs étaient efficaces contre les dépressions légères ou modérées... Toutes ces affirmations se sont révélées par la suite totalement fausses. Mais auparavant, elles ont perduré pendant des décennies... Alors aujourd'hui, nous pouvons nous demander ce qu'il advient des autres dogmes en cours : combien sont faux ?

« C'est ainsi que de nombreux mythes - qui sont devenus ensuite des dogmes - se sont développés dans l'histoire médicale »



La raison de ces erreurs, de ces fausses croyances érigées ensuite en dogme en revient souvent à des études tronquées, à des conclusions incorrectes, à des méthodes statistiques médiocres, à des manques de rigueur, à des statistiques hasardeuses, etc.



Car si une étude testait par exemple les bienfaits du café dans de nombreuses maladies, statistiquement il y en aurait au moins une ou deux qui seraient positives et qui seraient aussitôt présentées comme telle, alors que ce n'est absolument pas le cas. Par ces biais, les laboratoires cherchent - et trouvent - sans cesse de nouvelles indications pour leurs produits afin d'en augmenter les ventes.

Mais aussi, lorsqu'une étude est négative sur un produit, le laboratoire la poursuit dans l'espoir de la voir se positiver... Ainsi le résultat est que la publication de cette étude se trouve retardée de plusieurs années... et pendant ce temps-là, le produit continue à être prescrit !

Dans son article, Loannidis n'épargne rien, la chirurgie est aussi montrée du doigt. Car selon lui, bien des indications ne seraient pas justifiées ou du moins n'auraient pas démontré leur efficacité. La génomique est également décriée comme présentant un manque de rigueur dans ses conclusions. Il s'agit pourtant du fer de lance de la recherche médicale actuelle.

Il découle de tout cela que de nombreux malades prennent probablement des médicaments inutiles et que de nombreuses dépenses de la sécurité sociale sont injustifiées... Pour George Lundberg, ancien rédacteur en chef du Journal of the American Medical Association, si des critères stricts étaient appliqués afin de n'utiliser que des méthodes thérapeutiques prouvées, les dépenses santé pourraient être allégées de 700 à 1000 milliards de dollars par an !

Si on en croit Loannidis qui présente dans son étude, d'excellents arguments, la médecine n'a plus qu'à faire amende honorable et revoir complètement ses fondements et ses dogmes... il en va de sa crédibilité, des dépenses inconsidérées qu'elle génère... mais surtout de la vie des malades.

Luc BODIN

En ce jour de ta vie, Je crois que Dieu Veut que tu saches que ...

...Tu as été créé(e) pour créer... pas pour réagir !

La création est la forme la plus élevée de la Divinité et c'est un droit de naissance [c'est une qualité qui es innée en toi].

La vérité, c'est que tu es sans cesse en train de créer. La question centrale de ta vie c'est de savoir si tu le fais consciemment ou inconsciemment !?

La création consciente est ce qui est requis désormais.

Arrête de te morfondre.

Et cesse de penser en pensées négatives.

Va juste de l'avant avec tout ça !

Demain attend ton choix de spécifier comment et de quoi il sera fait...

Joue ta partie ! Fais que cela arrive !

C'est toi, et seulement toi, qui es en charge là.

Avec Amour, ton ami...

Extrait de "Conversations avec Dieu" de Neale D. Walsch

Prochains stages

Ho'oponopono un chemin vers la conscience

• Nantes : samedi 7 et dimanche 8 mai 2011

• Plazac (Dordogne) : samedi 21 et dimanche 22 mai 2011 -

• Genève - Thoiry : samedi 4 juin et dimanche 5 juin 2011 - Lieu : Le Tiocan - lieu-dit Le Rozet - THOIRY

• Font Romeu : Conférence : dimanche 10 juillet 2011 à 10h au Salon ZEN de Font Romeu Stage : lundi 11 et mardi 12 juillet 2011

• Grenoble : Conférence : vendredi 23 septembre 2011 à 20h30 Stage : samedi 24 et dimanche 25 septembre

Plus de renseignements : www.mercijetaime.fr et www.eveiltsante.fr

A propos du calendrier Maya

Carl Johan Calleman est un scientifique suédois maintenant bien connu pour avoir étudié depuis plus de vingt ans les mayas et leur fameux calendrier. D'après lui, le neuvième et dernier cycle a démarré le 9 mars 2011 pour se terminer le 28 octobre de la même année. Cette date, le 28 octobre 2011 est donc, d'après lui, la fin du calendrier Maya. Je suis, d'ailleurs, assez d'accord avec lui.

Le Calendrier maya est fait de 9 niveaux et chacun a un but spécifique. Chacun de ces niveaux se construit en fournissant au suivant un tremplin pour son propre développement.

Le premier cycle est celui qui commence avec le début de la création, le fameux big-bang, il y a 16,4 milliards d'années. Ce cycle voit l'apparition des premières cellules. Puis, dans le deuxième, (il y a 820 millions d'années) les cellules se transforment en animaux puis en animaux mammifères. Ensuite (41 millions d'années), ces mammifères se regroupent en famille et se tiennent debout. Apparaissent là les primates.

Le niveau suivant (2 millions d'années) voit ces primates se développer en des êtres humains capables de fabriquer leurs outils. Le cycle suivant, qui est le 5^{ème}, (102 000 ans) voit apparaître l'art, le langage mais aussi l'agriculture.

Puis le 6^{ème} niveau débute le 13 aout 3114 av. JC le « Compte long » avec l'apparition des grandes civilisations, Sumer, Egypte, Chine organisées en nations. Puis le 7^{ème} cycle débute le 24 janvier 1755 et on peut



dire qu'une nouvelle conscience se développe, la conscience planétaire avec le pouvoir concentré dans les mains d'une minorité. L'histoire du monde moderne commence là.

Depuis le 5 janvier 1999, le monde passe à un autre niveau. C'est le développement de la conscience de l'éthique et de l'intégrité. C'est le monde galactique à travers les technologies d'information tel internet.

Le dernier mouvement s'est activé, nous l'avons vu, depuis le 9 mars. Nous y sommes.

Ce cycle est appelé cycle universel et c'est celui de la co-création consciente. C'est le stade ultime du calendrier maya qui annonce ainsi une transition entre le monde du pouvoir, de la séparation, de la dualité et la conscience unitaire.

Cet ultime niveau apportera l'unité à l'humanité. Ce sera, à mon sens, le stade où l'on verra s'effondrer toutes les formes de pouvoir établi. Cela ne se fera pas sans mal mais cela se fera. Mais surtout ce sera le moment où l'on verra se développer chez chacun le pouvoir de création consciente.

Réaliser que le pouvoir est en chacun de nous est, à mon sens, la plus belle prise de conscience qui soit.

Jean GRACIET

Stages Ho'oponopono : Un chemin vers la conscience

Comment intégrer et mettre en pratique Ho'oponopono avec l'EFT et avec d'autres techniques énergétiques.

Stage de 2 jours animé par Maria-Elisa et Jean GRACIET :

Ho'oponopono est une méthode qui "se vit", et non pas que l'on apprend et que l'on range dans un coin de sa tête. Elle nous amène à un nettoyage de nos vieux schémas et de nos mémoires inconscientes pour aller à la rencontre de notre moi véritable.

Ho'oponopono nous montre également que nous sommes tous reliés les uns aux autres et unis par le lien de l'Amour. Le principal objectif de cette pratique est de retrouver la Paix intérieure pour pouvoir la diffuser autour de nous et contribuer ainsi à un monde meilleur.

Jean et Maria-Elisa vous invitent (par le partage de leur expérience) à pratiquer pendant deux jours et avancer ensemble dans l'intégration de Ho'oponopono de façon plus profonde.

Les principaux points développés dans l'atelier :

- Les principes de base de Ho'oponopono.
- Les mémoires.
- Notre responsabilité à 100%
- Les 4 phrases
- Se regarder dans le miroir de l'autre, pour intégrer sa part d'ombre.
- Tout est à l'intérieur
- Se reconnecter à son " moi-supérieur " et à son "enfant intérieur".
- La pratique avec l'aide d'autres outils énergétiques.
- Différentes méthodes de nettoyage de mémoires et de croyances limitantes.
- Intégrer le réflexe de appliquer Ho'oponopono au quotidien.
- Apprendre à s'aimer.
- Lâcher les attentes. Apprendre à lâcher prise (libérer) avec la méthode de Lester Levenson.

www.mercijetaime.fr et www.eveiltsante.fr

Les nouvelles thérapies naturelles



De très nombreuses nouvelles thérapies se développent actuellement. Elles ont en commun d'être d'une grande efficacité alliée à une rapidité d'action remarquable. De plus, elles sont applicables pour la plupart d'entre elles, par la personne elle-même sans médecin, ni thérapeute. Ce sont le Bowen, l'EFT (emotional freedom technique), le TAT (Tapas acupressure technique), le Zensight, la médecine énergétique, la CPA (communication profonde accompagnée), l'ostéodouce, l'ho'oponopono, la symbolique des maladies, les ouvertures temporelles, etc.

Alors que la médecine conventionnelle devient de plus en plus technique et standardisée imposant pour chaque maladie, un protocole de soins immuable quelque soit le patient... d'autres médecines s'ouvrent à des traitements généralistes, de plus en plus simples, faciles d'emploi, sans effet secondaire ni contre-indication, applicables par toutes les personnes quelque soit leur âge, leur situation et leur pathologie et donnant des résultats étonnants pour ne pas dire incroyables pour les esprits cartésiens...

Sont ainsi apparus ces dernières années: le Bowen, l'EFT, le TAT, l'ostéodouce, la CPA les ouvertures temporelles, les techniques de visualisation, la symbolique des maladies, la médecine énergétique et aussi l'Ho'oponopono !

Toutes ces thérapies ne demandent aucun appareillage et ne nécessitent pas de toucher (ou si peu) le patient. Pourtant elles

apportent des taux de réussites importants dans de nombreux domaines médicaux. D'ailleurs ces techniques sont tellement simples qu'il est possible de les "essayer" dans toutes les situations... c'est-à-dire de les essayer sur tout. Car il n'y a rien à perdre (si ce n'est quelques minutes) à les pratiquer... mais bien au contraire, il y a tout à gagner... C'est ainsi qu'il est souvent surprenant de constater combien ces outils apportent de solutions même dans des situations que l'on n'aurait jamais imaginées... Elles ne remplacent tout de même pas les traitements conventionnels, mais elles les complètent intelligemment.

Ainsi, le fossé se creuse entre la recherche moderne et les découvertes dans le domaine des médecines naturelles. Mais il ne faut pas pour autant s'en émouvoir, car les extrêmes se rejoignent toujours... comme l'ont démontré les dernières découvertes de la physique quantique qui ont réuni le physique (corps), l'énergie et la pensée au sein d'une même unité... mais aussi qui a permis d'expliquer le fonctionnement du magnétisme en usage chez les guérisseurs...

C'est dans ces nouvelles thérapies que se trouve sans aucun doute, une grande partie de la médecine du 21ème siècle. Elles permettent aussi aux individus de s'émanciper et de devenir maîtres de leur santé et de leur bien-être.

Luc BODIN

Le Dr Luc BODIN organise régulièrement des stages de 2 jours sur les soins énergétiques. Ils sont ouverts à tous, individuels comme thérapeutes, et permettent d'apprendre à soigner avec les énergies grâce à des techniques simples et immédiatement applicables.

• De nombreuses dates sont proposées :

- 14/15 mai : Fontcouverte (proche Narbonne) Niveau 1
- 28/29 mai : Paris Niveau 1
- 04/05 juin : Fontcouverte Niveau 1
- 11/12 juin : Fontcouverte - Niveau 2
- 27 juin/01 juillet Fontcouverte - Semaine Niveaux 1 et 2

Informations, programmes et inscriptions :

Site www.medecine-demain.com

Par courrier à Terre-des-rêves : 2 chemin de las lanos – 11700 Fontcouverte.

« La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme. Elle renferme l'or véritable qu'il n'a trouvé nulle part ailleurs ». C.G. Jung

Deux livres sont sortis ce mois-ci :

« 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 !

« EFT – Emotional Freedom Technic, mode d'emploi » du Dr Luc Bodin et de Me Maria-Elisa Hurtado-Graciet – éditions Jouvence 8,50 €

Aimeriez-vous disposer d'un moyen simple d'apprivoiser vos peurs et vos angoisses ? D'outils efficaces pour effacer aisément les traces émotionnelles de vos traumatismes passés ? De quelques gestes élémentaires pour soulager votre corps et votre esprit de troubles et tensions gênants et récurrents.

Et bien c'est tout à fait possible ! L'EFT – ou Emotional Freedom Technic – est une méthode de libération émotionnelle qui combine les principes de la médecine traditionnelle chinoise, ceux de la PNL et les découvertes les plus récentes des recherches en neurosciences.

Cette technique de soins « psycho-énergétiques » est à la portée de tous. Elle est simple, efficace, sans contre-indication ni effet indésirable.

