



Dans ce numéro

Le pouvoir d'aimer votre monde P.1

L'avoir et l'être P.2

Les chakras P.4

Le pardon radical P.6

Le jugement P.8

Une question d'intégrité P.9

François d'Assise P.11

Les clins d'œil de la vie P.12

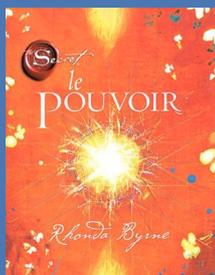
Les nutriments utiles contre le cancer P.13

Histoire de l'Humanité P.14

L'histoire de Lucie P.16

Gratuit or not gratuit P.17

Pour recevoir gratuitement
le Journal A4,
abonnez-vous en vous
inscrivant sur le site
www.journala4.fr



Le pouvoir
de Rhonda Byrne
Editions Guy Trédaniel



Vous pouvez retrouver tous
les numéros sur le site
www.journala4.fr

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

Corrigé par Betelgeuse
Rédaction.
« Trouver les mots justes »
Nathalie Tutundjian
T : 09 75 46 41 90 (appel
non surtaxé)
M : 06 78 45 97 29

Le pouvoir d'aimer votre monde

Il est un ami qui vous veut du bien. Un ami qui est disponible à tout moment. Cet ami c'est l'Amour, un compagnon qui vous donne tout pouvoir sur votre vie.

Au travers du dernier livre de Rhonda Byrne « Le pouvoir », vous apprendrez à vous connecter à cette puissance universelle et à changer votre relation à la vie pour chaque instant.

En cette période particulière, où vous pensez dépendre d'un système économique chancelant, vous avez la possibilité de prendre conscience qu'il y a au moins une solution pour aider à vivre ce changement. Et ce moyen est assez simple, il suffit de faire usage de l'Amour avec un grand A pour tout ce qui arrive.

Pas facile me direz-vous, surtout quand tout semble s'écrouler autour de vous, et pourtant si agréable quand vous constatez que rien qu'en acceptant ce phénomène cela vous met déjà dans le calme et la paix.

« L'univers ne cherche qu'à vous apporter le bonheur »

R. Byrne parle de cet univers qui ne cherche qu'à vous apporter le bonheur et qu'il suffit à chacun d'en prendre conscience pour commencer à s'éloigner de la peur et de la colère.

Ensuite, c'est la façon d'aborder la vie qui peut tout changer, de la même façon dont vous décidez de démarrer votre journée. En vous mettant dans cette énergie d'amour grâce à la gratitude, vous vous donnez une chance de vivre cette paix.

Ce numéro est là pour vous faire ressentir cette énergie et que tout vous est possible. Les auteurs ont voulu vous avertir que l'augmentation des maladies peut être modifiée rien qu'en changeant votre mode de vie. Ils vous racontent aussi l'histoire d'un homme qui a montré la voie du bonheur par sa simplicité et son détachement au monde matériel. Il y a aussi des nouvelles pour faire rêver, des textes pour faire réfléchir, des préceptes à re-découvrir et des livres qui ont marqué.

Cette année 2011 a bousculé nos vies autant que nos idées. La prise de conscience se mondialise, elle en est presque palpable. C'est ce que j'ai choisi de regarder. Vous avez, vous aussi, la possibilité de voir dans cette « crise » une grande opportunité pour l'humanité. Celle de passer enfin à l'âge adulte et de vivre la sagesse.

Bonne lecture.

Nathalie BODIN.
Rédactrice du Journal A4

L'avoir ou l'être

« Le bonheur vient du dedans, et non du dehors ; il ne dépend donc pas de ce que nous avons mais de ce que nous sommes. » Henry Van Dyke

Le 28 octobre 2011, dernier jour du Calendrier Maya. Que s'est-il passé ce jour-là de plus que les jours précédents ?

Rien apparemment. Ah ! Si, quand même, souvenez-vous ! Le monde économique et financier a failli sombrer corps et biens, accompagné de la disparition de l'euro, mais, à ce qu'il paraît, a été sauvé dans la nuit du 28 au 29 octobre.

Je ne suis pas économiste mais cela ne m'empêche pas de penser que ce "sauvetage" me semble de nature très provisoire.

Le monde connaît depuis trois ans une crise économique sans précédent et il semble bien qu'à chaque fois que des solutions apparaissent et sont appliquées, l'espoir renaisse mais pour peu de temps car, à nouveau, d'autres problèmes surviennent effaçant en gravité les précédents.

Et les conséquences continuent d'être de plus en plus dramatiques pour un nombre grandissant de personnes dans le monde. Il suffit de voir les chiffres alarmants du chômage qui grimpent pendant que le pouvoir d'achat des classes moyennes diminue inexorablement.

« Ils ont confondu progrès et bonheur »

Les politiques et les spécialistes financiers sont sans cesse à la recherche de nouvelles formules et chacun d'ailleurs croit détenir la meilleure clé pour déverrouiller ce problème devenu à la longue insoluble. De voir comment les choses n'ont fait qu'empirer depuis vingt ans, on se demande d'ailleurs s'ils cherchent sincèrement de vraies solutions ou s'ils font semblant ? Peut-être ne cherchent-ils pas au bon endroit. Nous y reviendrons.

Depuis longtemps l'être humain est sous la pression d'une logique qui l'amène à penser que le progrès est étroitement lié à l'avoir, la possession des choses matérielles.

Qui ne possède pas chez soi, depuis des décennies déjà, tout l'arsenal des machines, à laver, à mixer, à aspirer, à faire le café, bref, la panoplie complète de robots devenus indispensables dans chaque foyer de nos pays occidentaux. Dans le domaine de l'informatique, de la vidéo, de la voiture ou des loisirs, c'est sans limite et cela devient une course effrénée pour avoir le dernier modèle dans la recherche de la performance et du toujours plus.



Quelques années après la deuxième guerre mondiale, durant les Trente Glorieuses, nous nous sommes mis à vivre, dans nos pays occidentaux, dans une logique qui veut que consommation égale progrès. C'est-à-dire que suivre le progrès, c'est consommer toujours plus.

Ce système économique s'est érigé de telle manière qu'il s'est transformé en une véritable idéologie. C'est devenu si attractif que tous les pays pauvres du monde entier, qui pourtant n'ont même pas accès à l'essentiel, les pays asiatiques, les pays arabes, tous, rêvent de ce modèle de vie qui semble faire de la possession de biens matériels le but suprême de la vie.

Ce système économique est basé sur ce qu'on appelle la croissance. Produire encore et toujours de plus en plus afin de consommer toujours plus et c'est cela que l'on appelle le progrès. Dans cette course effrénée vers une sorte de confort, de sécurité matérielle mais aussi de plaisir, les hommes sont arrivés à accepter la notion de progrès comme étant un but en soi. Ils ont confondu progrès et bonheur.

Est-ce que cette avidité envers les biens matériels, avidité jamais satisfaite bien sûr, procure du bonheur ?

Un pays pourtant semble apporter une réponse à cette question en ne suivant pas ce modèle économique, c'est le Bhoutan.

Le Bhoutan est un petit pays de 47 000 km², d'un à deux millions d'habitants, coincé curieusement entre les deux pays les plus peuplés de la planète, l'Inde et la Chine.

Son credo n'est pas le PIB, mais le BNB, c'est-à-dire le Bonheur National Brut. Je n'invente rien et je vous invite à vous intéresser à ce pays. Dans ce royaume, car c'en est un, le mot richesse se traduit par le mot bonheur. C'est ainsi qu'on peut mesurer le niveau de bonheur de ses habitants en se basant sur :

- La sauvegarde de l'environnement ;
- La protection des cultures traditionnelles ;
- Une croissance économique planifiée et mesurée.

... / ...

En tenant compte de ses atouts sociaux, culturels, environnementaux, sans oublier son développement économique, le Bhoutan reste fidèle à la déclaration faite en 1972 par Sa Majesté le Roi Jigmé Singye Wangchuk : « Le bonheur national brut est plus important que le produit national brut. »

Il semble que ce pays vienne tout droit d'un livre de conte des mille et une nuit tant les valeurs qui l'animent sont éloignées de celles de nos pays occidentaux.

Vous ne voudriez pas que dans votre pays on remplace PIB par BNB ? Moi, si !

Et que faudrait-il faire pour se rapprocher du modèle de ce pays ? La solution n'est-elle pas en chacun de nous plutôt que dans l'attente de la dernière idée géniale de nos hommes politiques ? Une chose est certaine : l'humanité traverse un moment crucial de son histoire et se trouve devant des choix incontournables car on voit bien que la crise actuelle semble mener le monde entier vers une impasse.

Comme par hasard le mot "crise" vient du grec "Krisis", alors que la crise actuelle est cristallisée autour de la dette grecque. Est-ce un hasard ou le clin d'œil d'une intelligence supérieure ?

« Ça doit se décider »

En grec, ce mot signifie décision importante, choix, jugement ou en d'autres termes, " ça doit se décider. "

Cette crise n'est pas uniquement économique ou financière, je dirais qu'elle est plutôt sociologique, philosophique, voire spirituelle. C'est une crise existentielle, individuelle, elle touche l'individu. Car tout part de l'individu. Les vraies questions que chaque être sur Terre est en droit de se poser sont :

« Est-ce que je veux continuer de croire que le bonheur que je recherche est dans la poursuite d'un idéal construit autour de la possession, de l'avoir ? »

« Est-ce que posséder toujours plus me rend heureux ? »

« C'est quoi le bonheur pour moi ? »

« Quel est le sens de ma vie ? »

« Tout part de l'individu »

Personnellement, je crois profondément que la solution à la crise est dans la réponse à ces questions.

Est-ce que l'argent, l'acquisition de biens matériels, l'idéal de « l'avoir » procure le bonheur. A mon sens, non, car cette recherche effrénée de possession est insatiable et n'amène que de la frustration et de la violence.

Voyons dans cette crise non pas une fatalité, mais une opportunité, je dirais même une chance que nous devons saisir afin de sortir de cette torpeur dans laquelle nous commençons à nous endormir. Ne soyons pas comme la grenouille dont je relate l'histoire dans le N° 1 du journal A4.

La crise doit jouer le rôle de l'aiguillon qui nous fait sauter hors de la marmite dans laquelle nous étions en train de cuire. C'est un saut quantique auquel la crise nous invite. Une prise de conscience à l'échelle planétaire. Chaque être humain est aujourd'hui devant un choix et je reste persuadé que l'avenir de l'humanité dépend de ce choix.

C'est pourquoi, je crois que nous devons sans attendre passer de cette logique de l'« avoir » à celle de l'« être », car, comme Henry Van Dyke nous le rappelle, le bonheur ne peut venir que de ce que nous sommes et non pas de ce que nous avons.

Jean GRACIET

<http://www.eveiletsante.fr>

La dette

La dette n'est pas une nécessité. La dette est une technique qui a été créée en 1973 par une directive du traité de Lisbonne (article 123) interdisant à chacun des Etats membres d'emprunter à sa propre banque nationale. Etant donné que jusqu'alors la dette n'existait pratiquement pas dans nos pays, peut-être doit-on en conclure que cette technique a été utilisée pour arriver à la situation actuelle, c'est-à-dire vider les réserves publiques et affaiblir les populations. Question : Dans quel but et à qui cela profite-t-il ?

Histoire de sexe

« Dans le monde actuel, nous investissons cinq fois plus d'argent en médicaments pour la virilité masculine et le silicone pour les seins des femmes que pour la guérison de la maladie d'Alzheimer. Dans quelques années, nous aurons des femmes avec des gros seins, des vieux à la verge dure, mais aucun d'entre eux ne se rappellera à quoi ça sert. »

Drauzilio Varella,
oncologue brésilien,
prix Nobel de médecine

Plomb et rouge à lèvres

Plus le taux de plomb est élevé, plus il est dangereux pour la santé. Après avoir fait des tests avec un produit d'une marque très connue, il a été trouvé qu'il contenait une grande quantité de plomb. Surveillez les rouges qui doivent avoir un effet prolongé. Si votre rouge tient plus longtemps, il contient plus de plomb.

Faites le test suivant :

1. Mettez du rouge sur votre main.
2. Utilisez une bague en or et grattez le rouge.
3. Si le rouge devient noir, vous saurez qu'il contient du plomb.
CQFD !

Jean GRACIET

Les chakras



Les chakras sont des éléments essentiels à la circulation énergétique dans le corps humain. Ce sont des portes entre l'intérieur de l'individu et son extérieur, c'est-à-dire son environnement. Ce furent les Indiens qui les premiers décrivent et étudièrent les principaux chakras.

Le mot chakra est un mot sanscrit qui signifie « roue » pour indiquer qu'ils tournent comme de mini tourbillons permettant l'entrée du prâna, c'est-à-dire des énergies cosmiques et telluriques et plus accessoirement l'évacuation d'énergies usagées. Les chakras ne peuvent être totalement fermés. Ils peuvent par contre être plus ou moins ouverts. Cela dépend du vécu et de l'évolution intérieure de l'individu. Chaque chakra serait lui-même constitué de deux roues qui s'interpénètrent. Ils sont reliés par la kundalini, ce qui permet la circulation énergétique entre les chakras et aussi de suppléer aux chakras en déficience.

Il existe de nombreux chakras sur l'ensemble du corps, mais parmi eux, sept sont essentiels. Chacun est relié à un plexus nerveux et une glande endocrine (hormonale), mais aussi à des organes, à une couleur, à un sens, à une fonction, à une note de musique, à un jour de la semaine, à une planète du système solaire, à des pierres, à un élément, à une des enveloppes subtiles de l'être humain... pour ne parler que des principales correspondances.

Parmi les sept chakras principaux, le premier et le dernier sont uniques et verticaux, alors que les cinq autres sont horizontaux avec une ouverture à l'avant et une autre à l'arrière du corps.

Voici les principaux chakras et leurs correspondances :

1. Chakra racine : « J'ai »

- Situé entre les organes génitaux et l'anus.
- Enracinement, connexion à la réalité, instinct de survie.
- Corps physique, rouge, note : do, surrénale, squelette, odorat, élément : terre, planète : Mars, lundi.

2. Chakra sacré : « Je sens »

- Situé quelques centimètres sous l'ombilic.
- Gestion des émotions, sexualité, créativité et inspiration.
- Corps éthérique, orange, note : ré, ovaires/testicules, organes génitaux et vessie, goût, élément : feu, planète : mercure, mardi

3. Chakra du plexus solaire : « je peux »

- Situé au niveau du plexus solaire.
- Développement de ses potentialités, de son libre-arbitre et transformation intérieure.
- Corps astral ou vital, jaune, note : mi, pancréas, foie et vésicule biliaire, vue, élément : eau, planète : Jupiter, mercredi.

4. Chakra du cœur : « J'aime »

- Situé au centre de la poitrine.
- Ressenti des événements, amour, vie relationnelle et comportement juste.
- Corps du bas-mental, vert, note : fa, thymus, circulation sanguine et poumons, toucher, élément : air, planète : Vénus, jeudi.

5. Chakra de la gorge : « je dis »

- Situé au niveau de la gorge.
- Expression de la pensée, communication.
- Corps du haut-mental ou causal, bleu, note : sol, thyroïde, gorge, nez et oreilles, audition, élément : éther, planète : Saturne, vendredi.

6. Chakra frontal : « je vois »

- situé sur le front un peu au-dessus des sourcils. C'est le 3^e œil.
- Sagesse, imagination, clairvoyance et réconciliation.
- Corps spirituel, indigo, note : la, hypophyse, cerveau, intuition (6^e sens), élément : lumière, conscience de soi, planète : Soleil, samedi.

7. Chakra coronal : « Je suis »

- Situé au sommet de la tête.
- Réalisation de soi, amour inconditionnel, spiritualité, illumination, compréhension, pardon, équilibre, transcendance.
- Ame ou corps divin, violet blanc et or, note : si, épiphyse, cerveau et peau, moi-spirituel, élément : vibration et souffle, planète : Pluton, dimanche.

... / ...

L'énergie qui pénètre au niveau d'un chakra va suivre différentes voies :

- La kundalini qui relie les différents chakras entre eux et qui permet les échanges énergétiques.
- Les 72.000 nadis (canaux d'énergie) des Indiens et les 12 méridiens des Chinois qui vont transporter l'énergie dans toutes les régions du corps, complétant ainsi les énergies provenant des aliments ingérés, de l'air respiré et de l'énergie ancestrale fournie à la naissance. Ils vont ce faisant se poursuivre au niveau des corps subtils assurant aussi leur alimentation énergétique.
- Une glande hormonale (thyroïde, surrénale, ovaire, testicules, etc.) qu'elle va stimuler induisant la sécrétion d'hormones qui vont produire un effet dynamisant sur l'organisme.
- Un plexus nerveux qu'elle va stimuler, induisant des influx nerveux stimulant des systèmes nerveux :
 - central : cerveau pour l'éveil, la pensée, la concentration... mais aussi la mémorisation et le classement des souvenirs durant la nuit.
 - autonome : sympathique durant la journée pour l'action et parasympathique durant la nuit pour la récupération du corps.

C'est ainsi que l'énergie se trouve transformée en force vitale au niveau du corps physique, mais aussi des corps subtils.

Luc BODIN

Auteur du livre « Guide de la médecine globale et intégrative » éditions Albin Michel



L'araignée

“Capteur de rêves”



Une araignée s'est installée sur ma terrasse. Elle a tissé sa toile dans un angle du mur à hauteur des yeux. Elle fait face au jardin et guette l'arrivée potentielle de ses repas.

L'araignée se nomme Bertha. Elle a le ventre rond et blanc, ses pattes velues sont striées de noir. Elle mesure 5 centimètres d'envergure. Il lui manque deux pattes qu'elle a certainement perdues durant un combat où elle aurait pu laisser sa vie.

Bertha a un don particulier, elle tisse une toile en moins de temps qu'il ne faut pour en parler. Elle est aussi magicienne car sa toile ressemble aux capteurs de rêves. Ceux que les amérindiens dressent pour attraper les cauchemars.

C'est comme cela que je vois le travail de Bertha. Elle est là pour capter les « mauvais rêves » qui pourraient entrer dans notre maison. Ces illusions qui nous tiennent dans le monde de la peur.

Après l'orage, elle tisse de nouveau sa toile brisée par la pluie battante. L'araignée continue de remplir sa tâche inlassablement. Elle le fera jusqu'à ce que je décide de regarder mes peurs et mes cauchemars pour ce qu'ils sont réellement. C'est-à-dire quand j'aurai intégré que je vis dans un rêve, une création de mon esprit et que je peux changer mon histoire à tout moment.

Bertha l'araignée a servi de messenger et continue de vivre tranquillement installée sur ma terrasse. Certains disent qu'elle représente l'énergie féminine et de par son handicap je la trouve un peu amochée cette énergie créative. Ce qui ne l'empêche aucunement de tisser les capteurs de rêves d'ailleurs.

En attrapant ces illusions qui m'effraient tant, elle m'aide à sortir de la confusion mentale pour intégrer ma véritable réalité, ma véritable nature.

Merci à toi Bertha.

Nathalie BODIN



Le pardon radical, interview avec Dolores Lucia (Lola)

J'ai acheté le livre de Colin C. Tipping (« Le pouvoir du pardon radical », Guy Trédaniel Editeur) sur le pardon radical en sortant d'un des stages sur Ho'oponopono. J'ai « dévoré » ce livre, tellement je le trouvais juste et en accord avec les principes de cette philosophie hawaïenne.

Comme je ne trouvais rien en France pour aller plus loin, je suis allée voir de l'autre côté de la frontière et là, je suis tombée sur Lola et son site www.elperdonradical.com. J'avais commencé à écrire un article pour vous parler de cette découverte, et après je me suis dit que ça serait encore mieux si elle vous expliquait directement le pardon radical.

– Marieli : Bonjour Lola, peux-tu nous expliquer comment tu as pris connaissance de cette pratique du Pardon Radical et ce qu'elle t'a apportée personnellement ?

- Lola : Bonjour, bien volontiers ! Avant de commencer je rappelle qu'il existe une version française du livre original en anglais de Colin C. Tipping, publiée par Trédaniel avec le titre : « Le pouvoir du pardon total », nouvellement intitulé : « Le pouvoir du pardon radical », un titre à mon avis plus en adéquation avec le titre de l'oeuvre originale.

Ma première rencontre avec le Pardon Radical (dorénavant cité comme PR) à travers son original en anglais s'est avérée assez éloquente. Ma sœur me l'a fait parvenir par courrier comme cadeau d'anniversaire à une époque où nous étions très fâchées l'une avec l'autre. D'entrée, je l'ai pris pour une ironie de sa part puis je me suis souvenue que les signes pertinents dans notre vie arrivent de tous côtés. Aussi est-il prudent d'être attentifs à certaines nouvelles ou aux messages qui d'une certaine manière nous « percutent ». Et plus spécialement à ceux nous parvenant à travers nos « adversaires » du moment.

J'ai en quelque sorte accepté de donner une chance à ce message. Et je l'ai lu trois fois de suite !

La première avec émerveillement, la deuxième pour assimiler et la troisième prenant déjà des repères car convaincue de son caractère opportun et d'urgence pour les personnes et le monde.

Je suis depuis un certain temps établie en Espagne, près de Barcelone, j'ai donc entrepris sa traduction puis sa publication en espagnol en 2007 avec site web à l'appui. Je compte mettre bientôt à disposition un site en français avec les ressources gratuites. En attendant, je répondrai à toute question adressée à info@perdonradical.es.

Pour comprendre ce que ce livre, cette technique et ses processus m'ont apporté, je dois souligner l'intensité avec laquelle dès l'enfance je me suis sentie vivement concernée et intriguée par la souffrance pure présente dans le monde, les personnes et moi-même. Mon itinéraire philosophique, psychologique, spirituel et vital m'avait amenée à la certitude que la souffrance devait bien « servir à quelque chose » si l'on trouvait le moyen de la transmuter. En quoi ? Je ne savais pas.

Ce n'était encore qu'une certitude profonde et intuitive en attente. C'était un peu comme avoir les ingrédients d'une recette de cuisine mais sans disposer de son nom, ni des explications, ni des ustensiles pour la matérialiser. Je considère que ma rencontre avec le PR m'a pourvue des moyens simples et efficaces pour transmuter la souffrance en pouvoir personnel, confiance et gratitude et, en tant que personne à vocation d'écoute et de soutien, d'aider les autres « à retrouver leurs clés ».

« Le pouvoir du pardon radical »

- Marieli : Depuis quand pratiques-tu, où et de quelle manière ?

- Lola : Ma pratique internationale, grâce à la souplesse des moyens de communication actuels, a vraiment commencé en septembre 2007. Je me suis d'abord concentrée à vérifier l'efficacité de la technique dans ma vie, à travailler en relation étroite avec Colin Tipping et à traduire son matériel.

... / ...

Lola est née à Paris en 1952, au sein d'une famille de réfugiés politiques espagnols passés en France en février 1939. Son père Manuel, humaniste et autodidacte, sera sa référence tant dans le domaine de l'observation que de la réflexion avec au premier plan la souffrance des vaincus et des dépossédés.

Lola grandit dans la région parisienne et adore les études de français, puis de philo. Elle étudie Lettres Modernes à Paris III et entre autres matières « révélation », la Littérature Comparée dont elle va utiliser l'esprit pour explorer son propre monde spirituel. Toute situation lui est apprentissage sur tous les plans : « retour » au pays d'origine où elle est désormais une étrangère, époux suédois et vie en Suède, enfants à cheval entre deux pays, séparations douloureuses...

Son activité professionnelle est toujours marquée par l'aide à la communication (traductrice et interprète) avec en parallèle des recherches et activités spirituelles intenses. Tout naturellement et en concordance avec sa propre vie et quête, en 2006, elle entre en contact avec le Pardon Radical, se forme avec son créateur comme coach et s'emploie à soutenir son prochain à travers la connaissance et la pratique du Pardon Radical.

En parallèle, j'ai accompagné comme coach les personnes qui me le demandaient en utilisant divers moyens : courrier électronique, webcam, téléphone ou en présence, soit individuellement, soit en groupe.

Je me déplace volontiers à tout endroit où un nombre suffisant de personnes sont intéressées par un travail de groupe. Par exemple, je pars en Israël à la fin du mois pour un travail en groupe à Jérusalem, avec interprète sur place. À la mi-décembre je serai au Pays-Basque aussi pour un groupe privé puis conduirai une Cérémonie de Pardon Radical pour un grand nombre de personnes qui veulent fêter ainsi le renoncement à la violence de la part de ETA dans le cadre d'une Fête de la Réconciliation. J'en suis tout émue et reconnaissante.

- Marieli : Pourrais-tu nous résumer en quelques lignes cette approche du Pardon Radical et son message essentiel ?

- Lola : Je vais essayer car si ses effets sont rapides, il est moins facile de la concentrer en peu de mots. Le PR soutient que tout ce qui nous arrive sert les desseins de notre âme. Que celle-ci attire les personnes et les événements chargés de nous éveiller à notre vérité et authenticité personnelle. L'expérience humaine étant au service de la mission spirituelle, soit individuelle et/ou groupale. Quel que soit le processus utilisé, le PR parcourt cinq phases basiques :

- 1 Raconter l'histoire,
- 2 Éprouver les sentiments et les émotions,
- 3 Démonter l'histoire,
- 4 Re-poser l'histoire,
- 5 Intégrer la transformation.

L'histoire en question est l'histoire de victime, l'histoire qui me qualifie comme victime ou bourreau. Le PR initie à une nouvelle perspective de cette histoire qui retraduit toutes les données d'une manière « radicale » avec des effets vérifiables à tous les niveaux de l'être : physique, psychique et spirituel. C'est pour cela que le PR est aussi un moyen de conserver ou améliorer la santé, même dans des cas extrêmement graves. Pour fonctionner, et bien qu'étayé par des arguments élaborés et solides, pas besoin d'y croire, pas besoin d'être convaincu, il est même recommandé d'être sceptique.

« Le passé se libère »

Il suffit d'un minimum de désir de pardonner, d'ailleurs et en premier lieu par égoïsme positif : pour la santé, l'équilibre et la joie de vivre, et d'accepter de parcourir l'expérience d'un de ses processus. Il n'est pas non plus nécessaire de faire de profondes explorations du passé puisque les situations du quotidien en sont les échos. En traitant l'incident actuel personnellement avec un formulaire à cet effet et gratuit, ou avec des entrevues ou un atelier avec un coach, le passé se libère, les modèles répétitifs du présent se diluent et, par conséquent, il en va de même pour ceux qui allaient conditionner l'avenir. On ne tourne plus en rond, on ne se pose plus la question : « Mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ÇA à nouveau ? ».

- Marieli : De quelle façon la pratique du Pardon Radical contribue, ou peut contribuer à installer la paix dans le monde, surtout en ce moment ?

- Lola : En simplifiant beaucoup et en ne relevant que ce qui nous sert ici, la science même nous fait prendre conscience aujourd'hui de notre pouvoir personnel.

Le biologiste Rupert Sheldrake témoigne que tout élément de l'univers est solidaire et connecté avec les autres. Ainsi, ce que je fais pour moi-même a un impact dans le monde. Si je veux la paix dans le monde, je dois d'abord faire et maintenir la paix en moi. Pour ce faire, le mental et la volonté consciente produisent peu d'effets réels car "imposent" en quelque sorte des interventions arbitraires par rapport à la complexité de l'être.

« Les énergies subtiles »

Ce sont les techniques travaillant les énergies subtiles, comme le fait le Pardon Radical, qui arrivent à transformer les impulsions, ou messages, qu'échangent tous les éléments du monde. Ceux-ci vont de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Citons ceux qui nous intéressent ici : les cellules du corps qui se libèrent ainsi de sentiments toxiques, les personnes et leurs différents groupes d'activités qui deviennent plus sereins et efficaces.

Le Dr. David E. Hawkins, dans son livre « Pouvoir contre Force », établit entre autres une échelle vibratoire et compensatoire des différents sentiments humains et leurs répercussions sur soi et dans le monde. Le pardon se situe à un niveau qui indique qu'un individu maintenant grâce à lui une paix intérieure la plus stable possible, compense et équilibre à peu près 200 mille personnes vivant dans l'angoisse. C'est dire combien nous sommes puissants sans le savoir. En prendre conscience et s'y employer est plus utile et réconfortant face à tant de désastres.

Et tout cela est non seulement compatible mais aussi déterminant pour une action plus juste dans nos vies et dans le monde.

Les effets balsamiques de la technique du Pardon Radical reposent totalement sur sa pratique et la vérification personnelle. Tout processus de Pardon Radical est un espace protégé, aimable et respectueux, et n'expose à aucune « confession » publique.

Je vous invite à approfondir Ho'oponopono dans le prochain stage qui sera réservé aux personnes ayant déjà assisté au stage Ho'oponopono, un chemin vers la conscience :

Stage Rencontre Ho'oponopono et Pardon Radical

. Date : dimanche 8 et lundi 9 avril 2012
. Lieu : FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris
. Informations : www.mercijetaime.fr

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

(Site sur le pardon radicale en anglais :
<http://www.radicalforgiveness.com/>)

(Site sur le pardon radical en espagnol :
<http://www.perdonradical.es/>)

News

Une nouvelle rubrique vient de voir le jour sur le site www.journala4.fr, elle s'intitule « Dossiers Bonus ». Vous y trouverez des articles pratiques directement téléchargeables.

Citations

« Notre propre vie est l'instrument avec lequel nous expérimentons la vérité. »

Thich Nhat Hanh,



Le Sage nous dit :

« Sème une pensée, tu récolteras une habitude.
Sème une habitude, tu récolteras un caractère.
Sème un caractère, tu récolteras une destinée. »

Le jugement

Il m'a été donné de voir ce mois-ci, une jolie phrase pleine de bon sens, sur un site Internet ; je suis heureux de la partager avec vous :

« Avant de porter un jugement sur mon caractère ou ma vie, mettez mes chaussures, parcourez mon chemin, vivez mon chagrin, mes douleurs, mes doutes, mes fous rires... Parcourez les années que j'ai parcourues et trébuchez là où j'ai trébuché, relevez-vous tout comme je l'ai fait... et seulement là vous pourrez me juger ! »

Il est vrai que nous devrions y réfléchir à deux fois avant de porter un jugement hâtif sur les autres. Car nous ne jugeons que sur les apparences sans connaître le fond des choses.

De plus, généralement nous prêtons aux autres nos propres motivations, ce qui est loin d'être toujours véritable...

« Ho'oponopono »

Mais en allant plus loin, Ho'oponopono nous apprend que nous sommes les créateurs de tout ce qui arrive dans notre vie.

Ainsi, lorsque nous jugeons quelqu'un, nous sommes tout simplement en train de nous juger nous-même.



Aussi serait-il judicieux de s'interroger un instant sur le jugement que nous venons d'émettre et penser qu'il nous était en fait destiné... Cela fait réfléchir ! Mais c'est aussi un bon outil pour notre évolution personnelle.

Tout ceci permet aussi de mieux comprendre le sens de la pensée : « Ne jugez pas les autres, si vous ne voulez pas être jugé vous-même. »

Avec l'arrivée des nouvelles énergies, la dualité va progressivement disparaître, avec elle le jugement, le bien et le mal...

Nous serons alors dans l'acceptation des événements tels qu'ils seront tout en pensant que c'est nous qui les avons créés et que nous pouvons donc facilement les changer si nous le désirons.

Luc BODIN

www.stageslucbodine.com

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

Ils sont ouverts à tous, particulier comme thérapeute. Ils apprennent à soigner avec les énergies grâce à des techniques simples et immédiatement applicables par tous.

De nombreuses dates sont proposées sur Paris et dans la région de Narbonne.



• Informations, programmes et inscriptions :

Sur le site : www.stageslucbodine.com

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

Une question d'intégrité

Avez vous remarqué que chaque fois que vous devez accomplir une corvée, vous vous sentez fatigué à l'avance. Tandis que vous débordez d'énergie quand vous allez faire quelque chose que vous aimez. C'est comme si vous étiez décalé sur le premier choix et complètement présent dans le second. J'appelle ça être en alignement ou désalignement avec l'univers. Plus exactement, être intègre ou ne pas l'être.

Peut-être est-ce parce que les choix que vous faites chaque jour sont en résonance avec votre être profond. Celui qui est directement en contact avec l'univers. Et quand ils ne sont pas en adéquation avec celui-ci, il y a une dissonance qui émerge. C'est un phénomène issu des lois quantiques. Votre niveau vibratoire accueille les idées et les faits qui sont dans la même tonalité et repousse durement ceux qui vibrent à un niveau différent.

Peut-être pouvez-vous y voir un message de votre inconscient qui vous dit que vous exigez de lui des choses qui non seulement ne vous correspondent pas mais vous prennent aussi toute votre énergie. Vous vous épuisez à être sur un autre niveau, à être quelqu'un d'autre.

Cette notion de désalignement est facile à repérer. Elle vient lorsque vous accomplissez une tâche l'esprit complètement ailleurs et que des gestes maladroits provoquent incidents sur incidents. Cela arrive aussi rien qu'en pensant à un engagement que vous venez de prendre et qui provoque en vous des douleurs à l'estomac. Les signes sont là. Vous n'êtes pas sur votre véritable voie, celle qui résonne au fond de vous.

« Les signes sont là »

Bien sûr, vous pouvez insister et aller au bout de vos obligations, ce qui se fera au prix d'une grande souffrance physique. En plus, le résultat ne sera pas à la hauteur des immenses efforts demandés. Tout cela ressemble davantage à un gaspillage d'énergie qu'à une réalisation épanouissante.

Généralement, votre réaction consiste à blâmer l'autre, le patron, la vie et même Dieu. Comment je le sais ? Et bien, il se pourrait que moi aussi par le passé, un jour...

Et puis, il y a ces moments bénis où tout roule dans un monde parfait. Vous devenez le roi du monde quand le client quitte votre bureau après avoir signé le contrat du siècle. Vous êtes le meilleur informaticien que la Terre ait connue à ce jour en résolvant les problèmes techniques qui entravaient la bonne marche de votre entreprise depuis des semaines. Vous côtoyez les étoiles quand vous recevez les éloges de vos amis sur la maison que vous venez d'agencer amoureusement. Ces moments sont des étincelles de joie et il paraît qu'elles peuvent durer aussi longtemps que les étoiles continueront de briller la nuit.



Je dis cela au conditionnel mais il y a bien des bonheurs qui durent toujours, je vous le confirme.

Le tout est d'être en alignement avec soi, c'est-à-dire accéder en permanence à l'état de quiétude dans votre quotidien. Cet état, c'est l'intégrité.

Etre intègre, c'est être honnête, avoir une éthique de vie, que ce soit dans le travail ou dans les rapports avec les autres. Et il y a absence d'intégrité quand vous négligez de l'être avec la personne la plus importante en ce monde, c'est-à-dire VOUS.

Vous pouvez acheter en commerce équitable, utiliser avec parcimonie votre voiture et prendre des serviettes non jetables pour contribuer à préserver la nature. Seulement, si vous faites cela dans une éthique où seul l'intérêt de la planète compte au détriment de votre porte-monnaie, votre confort de vie ou même votre santé, vous n'êtes pas en alignement avec la véritable nature qui vous nourrit.

« L'intégrité »

Une femme que je croisais dans mon magasin bio préféré, racontait comment elle organisait ses journées d'écologiste militante. J'étais fascinée par son sens du dévouement envers la planète. Elle triait chaque déchet, réduisait sa consommation d'eau au minimum, jardinait quotidiennement son potager, organisait le stock des produits récupérés, utilisait peu d'électricité et allait à vélo par tout temps. Son enthousiasme était presque communicatif... presque.

En sortant du magasin, je la croisai de nouveau. Installée dans mon véhicule j'observais son manège alors qu'elle commençait à charger son destrier à roues. Je m'étonnais alors de voir que tous ses sacs trônaient au milieu du trottoir. Les passants slalomaient parmi ses achats jusqu'à ce qu'un monsieur buta sur l'un des obstacles mais sans le renverser. D'un seul coup d'un seul, la femme se retourna vers lui et entra dans une colère noire. Elle alla jusqu'à injurier ce passant un peu distrait. J'en étais estomaquée... tout comme le monsieur, d'ailleurs.

Dans cette histoire, je voulais surtout démontrer que ce n'est pas parce que vous faites votre devoir d'éco-citoyen que vous êtes en parfaite adéquation avec votre Moi profond. Pour cette femme, il était évident qu'elle vivait difficilement ces contraintes qu'elle s'était elle-même imposées. Son mal-être était visible dès qu'elle se retrouvait à gérer le côté pratique de son quotidien. Elle n'était pas dans l'intégrité. Elle n'était pas en alignement avec sa divinité intérieure.

Alors qu'au contraire, lorsque vous faites quelque chose qui vous plaît véritablement, vous vous sentez bien. Vous êtes en accord avec vous-même et vous n'avez absolument pas envie d'étriper le premier passant qui croise votre chemin. Vous êtes intègre.

« Vous vous sentez bien »

Il en va de même pour vos actions au quotidien. Posez-vous la question : Est-ce que vous faites les choses parce que vous le devez ? La notion de devoir est une piste à suivre. Cela va de pair avec le rôle : rôle de parent, rôle de patron, rôle de frère. La liste est longue. Je vous laisse choisir.

Maintenant, imaginez que vous fassiez uniquement ce qui vous plaît. Pas de barrières, tout est possible, laissez faire votre imaginaire. Ce peut être comme prendre un chevalet, une toile et des tubes de peinture, et partir vous installer au milieu de la nature. Ou encore d'aller chercher les enfants à la sortie de l'école par cette belle journée ensoleillée sauf que cette fois vous les emmenez faire une longue promenade dans le grand parc où des animaux vivent en semi-liberté.

Qu'importe le souhait, ressentez simplement ce qu'il provoque en vous. Il y a une connexion qui se fait. Vous vous sentez relié à votre vraie nature, certains la nomment aussi puissance divine. En fait, vous êtes en alignement avec l'univers. Vous êtes dans l'intégrité.

Et quand vous êtes relié à l'univers, vous bénéficiez de toutes ses largesses. Vous avez à portée de la main l'abondance et l'amour, c'est juste une question d'intégrité. Mais alors, serait-ce aussi un moyen de vivre sereinement les bouleversements actuels ?

Nathalie BODIN

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



News en bref

Le vaccin de la grippe présente une efficacité très modérée d'après une méta-analyse parue dans le prestigieux journal « The Lancet Infectious Diseases » (26 octobre 2011). Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étendu leurs observations sur plus de 40 ans (1967-2011) concernant les vaccins contre les virus influenza.

Les nanoparticules, notamment les nanoparticules de dioxyde de titane, sont de plus en plus nombreuses dans notre environnement. Or elles pourraient venir perturber nos fonctions cérébrales à cause de leur accumulation dans le cerveau. Serait-ce une nouvelle cause possible de la maladie d'Alzheimer ?

L'espérance de vie continue de progresser en France. En 25 ans l'espérance de vie des hommes a progressé de 5 ans et celle des femmes de 4 ans et demi, mais les écarts entre les ouvriers et les cadres persistent.

L'imagerie médicale cérébrale fait sans cesse de nouveaux progrès. Nous en sommes aujourd'hui à être capable de visionner les images reconstituées par le cerveau à partir de films présentés à une personne. Fort heureusement, nous sommes encore loin de pouvoir lire dans la pensée des personnes... mais la prouesse technique est importante.

Les plantes dépolluantes ne sont guère efficaces dans les conditions de la vie quotidienne, comme nous aurions pu nous en douter... Leur action ne s'opère que sur des pollutions trop limitées. Ainsi, rien ne remplace la suppression des sources de pollution et une bonne aération des locaux.

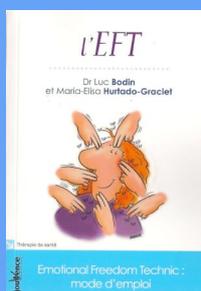
Luc Bodin

Evènement 2012, 1^{er} congrès francophone d'E.F.T*

Ce congrès aura lieu au palais des Congrès du Futuroscope de Poitiers, le 4 et 5 février 2012.

Maria Elisa GRACIET HURTADO co-auteur du livre l'EFT aux éditions Jouvence, ainsi que d'autres experts français de l'E.F.T vous feront découvrir et approfondir cet outil étonnant.

*Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Liberté émotionnelle.



Informations et bulletin d'inscription à télécharger sur :

<http://eft-facile.eklablog.com>

<http://www.journala4.fr>

François d'Assise

En évoquant la fête de François, le 3 octobre dernier, ma rédactrice en chef me souffle : « Et si tu écrivais quelque chose sur Saint François ? »

Elle savait toucher la corde sensible car il est vrai cet homme me fascine au point que l'an passé, nous sommes partis, Maria-Elisa et moi, à Assise et avons, à huit cents ans de distance, mis nos pas dans ceux de François.

A la naissance, sa mère lui donna le prénom de Jean. Son père, qui revenait de France, le rebaptisa François comme un rappel du nom du pays avec lequel il entretenait des relations commerciales.

Il était né d'une famille de commerçants riches. Il vécut une jeunesse facile, insouciante et alla au devant de toutes sortes d'expériences, fit la fête et même la guerre. Mais cette existence le laissa insatisfait.

« La rencontre de la pauvreté et de l'amour »

La lecture des Evangiles, la rencontre avec les lépreux puis l'appel du Christ dans la chapelle de Damiano l'aidèrent à trouver la réponse à ses questions et à l'amener à changer son destin.

Enfin il abandonna à son père tout ce qu'il possédait, argent, vêtements, lors d'un moment fort de sa vie sur la place d'Assise en compagnie de l'évêque, et quitta définitivement et brutalement sa vie d'homme riche pour aller à la rencontre de la pauvreté et de l'amour.

Il vécut alors dans le dénuement complet, dans le détachement total par rapport à toute sa vie passée, et c'est ce qu'il désirait.

Et c'est dans cette vie extrêmement dure, faite de privation, qu'il trouva la liberté, la joie, l'amour de toute chose, l'amour de la création, l'amour de Dieu.

Pour lui, la Création forme une grande famille, une sorte de fraternité universelle. C'est ainsi qu'il n'a de cesse d'enseigner l'amour, l'amour de la nature, des animaux, de la Terre notre mère, du Soleil, de l'univers.

François d'Assises vécut pendant une des périodes les plus noires du Moyen-âge. Etrangement, sa vie mystique démarre en 1209, l'année du sac de Béziers où les armées du Roi de France, sous les ordres de la papauté, firent 20 000 morts. Une année des plus sanglantes qui annonce les futurs massacres des Cathares et le début de l'inquisition. Mais toute face sombre a son côté lumineux. Pendant que la chrétienté se dressait en imposant aux peuples et de façon impitoyable son immense pouvoir, il s'élevait et éclairait cette triste période grâce à la beauté de son âme et la puissance de son Amour.

Il pourrait être un homme de notre temps. Son message a traversé les siècles pour arriver jusqu'à nous et les valeurs qu'il a enseignées sont celles dont notre époque a tant besoin.

Mais il est un homme de notre temps et il nous montre la voie car le pouvoir de l'amour est en train de l'emporter sur le pouvoir des hommes et de l'argent.

« Il voyait l'amour »

Transporté par l'amour, en toutes choses il voyait la beauté, la face lumineuse, il voyait l'amour.



Son discours était celui-ci :

« Où règnent sagesse et charité,
Il n'y a ni crainte ni ignorance.
Où règnent patience et humilité,
Il n'y a ni trouble ni colère.
Où règnent pauvreté et joie,
Il n'y a ni cupidité ni avarice.
Où règnent paix intérieure et méditation,
Il n'y a ni désir de changement ni dissipation.
Où règne la crainte du Seigneur pour garder la maison,
L'ennemi ne peut pratiquer nulle brèche pour y pénétrer.
Où règnent miséricorde et discernement,
Il n'y a ni luxe ni dureté de cœur. »

“François d'Assise“ de GianMaria Polidoro

Un lien vers la prière de Saint François :
<http://www.mercijetaime.fr/textes-et-citations-c731409>

Jean GRACIET

Stages Ho'oponopono,
« un chemin vers la
conscience »

Animés par Maria-Elisa et
Jean Graciet

Fontcouverte (Narbonne):
10 et 11 décembre 2011

Paris :
21 et 22 janvier 2012

Aix en Provence :
18 et 19 février 2012

Bordeaux :
24 et 25 mars 2012

Paris :
21 et 22 avril 2012

Stage « Rencontre
Ho'oponopono et Pardon
Radical*»

Animés par Maria-Elisa,
Jean et Lola Lucia

(*Réservé aux personnes ayant
déjà assisté au stage
Ho'oponopono, un chemin vers
la conscience)

Paris :
8 et 9 avril 2012

Pour en savoir plus

[http://www.mercijetaime.fr/c
alendrier-c424956](http://www.mercijetaime.fr/calendrier-c424956)

Tel : 04 67 39 12 74

Les clins d'œil de la vie

**Chaque événement du
quotidien nous apporte des
messages. La vie nous parle sans
arrêt.**

**Elle ne sait plus quoi faire
pour nous faire comprendre les
leçons.**

Voici la toute dernière qui m'est
arrivée.

J'attache beaucoup d'importance
au discernement, surtout en ce moment.

Nous sommes inondés par des
tonnes d'informations, et nous sommes
appelés à l'utiliser sans arrêt de façon à
sélectionner ce qui est utile pour nous.

Pour laisser parler mon âme,
j'aime bien utiliser des jeux de cartes.

L'autre jour, comme par hasard,
c'est une carte appelée « Le
discernement » qui est venue me faire
coucou.

Comme je la trouvais belle, j'ai eu
l'idée de la photocopier pour l'afficher sur
mon bureau.

En faisant la photocopie, la carte
est restée coincée. Mais coincée,
coincée.

Incroyable ! Impossible de la
sortir.

On aurait dit qu'elle était collée.

J'ai tiré de toutes mes forces, rien
à faire. Même à deux, mon mari tenait la
photocopieuse et moi je tirais de la carte
avec deux mains... Rien !

Je me disais que la vie me
parlait très fort, mais je n'arrivais pas
à comprendre.

Hier soir, mon mari préparait
l'article sur St François et devais
copier une jolie image que nous
avons ramenée d'Assise l'année
dernière.

Je ne sais pas comment
l'idée nous est venue de rentrer cette
photo (qui est plastifiée) entre ma
carte et la vitre, et j'ai senti que la
carte bougeait.

Nous avons continué de jouer
avec ça, et petit à petit, la carte est
sortie de son piège.

« La carte du discernement
décoincée par St François »

Ce matin au réveil, je me suis
posé cette question :

« Qu'est ce que St François
m'inspire ou que représente-t-il pour
moi ? »

« Amour, simplicité et surtout
détachement »

Aussi simple que ça !

Quand j'aurai une décision à
prendre, je penserai à St François et
je la prendrai avec : « Amour,
simplicité et surtout détachement »

Merci la vie !

Maria Elisa GRACIET
HURTADO

CD's Ho'oponopono

Vous pouvez, dès à présent, vous procurer les deux **CD audio**
qui vous aideront à la pratique de **Ho'oponopono**.

Le CD 1^{re} partie c'est la pratique de Ho'oponopono racontée
par Maria-Elisa avec une séance guidée (durée 40 minutes).

Le CD 2^e partie a été enregistré par Maria-Elisa et Jean. Deux
méditations guidées pour cultiver la relation entre les
différentes parties de notre identité (moi-supérieur 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)

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 nutriments utiles contre le cancer

L'organisme n'a pas les mêmes besoins nutritionnels pendant une maladie cancéreuse qu'en situation normale. Il convient donc impérativement de les combler afin de soutenir l'immunité générale du corps, de maintenir l'état général de la personne et aussi d'agir contre le cancer.

De plus, il faut se rappeler qu'une fourniture conséquente en nutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux...) profite toujours davantage à l'organisme qu'au cancer. Car ce dernier, lorsqu'il y a carence, va se servir dans les réserves de l'organisme. Donc un apport alimentaire varié et abondant, de préférence biologique, est toujours indispensable pendant un cancer.

Les nutriments seront apportés principalement par les légumes, les fruits et les crudités (de préférence d'origine biologique). Des complémentations pourront y être associées comme le miel, les jus d'orge ou d'herbe verte, la spiruline, le ginseng...

Parmi les nutriments, certains ont démontré aussi une action particulièrement intéressante dans le cancer. C'est le cas notamment :

- De la **vitamine C** (voir encadré) qui a démontré un effet antiprolifératif dans le cancer. Elle se trouve dans l'acérola, le cynorrhodon, le jus d'argousier, le kiwi, mais aussi les fruits plus courants (fruits rouges, agrumes), le poivron, l'ortie...
- Des **vitamines B** (sauf la B12 déconseillée pendant un cancer) qui stimulent la fabrication de l'énergie (B1), améliore l'oxygénation cellulaire (B9), bloque la cancérisation par son action sur la méthylation... Elles se trouvent dans les céréales, les légumineuses, mais surtout la levure de bière.
- Des **dérivés de la vitamine A** qui ont une action anti-tumorale et aussi stimulent la synthèse des lymphocytes T4 et NK (natural killer) : le lycopène se trouve dans les coulis et sauces tomates, les pastèques... quant au bêta-carotène il est dans les carottes, les épinards, les choux...
- Du **magnésium** qui est souvent carencé. Il est essentiel pour lutter contre la fatigue et le stress. Il stimule l'immunité. Le magnésium se trouve dans le miel, le chocolat noir, les noix, les amandes, le maïs, les haricots verts et blancs, le riz complet... Rappelons aussi que le chlorure de magnésium aurait aussi des vertus propres contre le cancer selon certaines sources (non confirmées).



- Du **germanium** que l'on retrouve dans l'ail, le ginseng, le reishi, l'aloé vera, la chlorella... Cet oligoélément est particulièrement remarquable parce qu'il améliore la biodisponibilité de l'oxygène au niveau des cellules, ce qui perturbe gravement les cellules cancéreuses qui vivent en anaérobie (absence d'oxygène).
- Du **sélénium** qui est souvent carencé chez les personnes atteintes de cancer. Il améliorerait l'efficacité des chimiothérapies. Il favorise l'élimination des métaux lourds. Il est présent dans les céréales, la levure de bière, le chou, les champignons...
- Des **acides aminés** comme la cystéine, la lysine, la taurine, la proline, la glutamine... qui interviennent notamment sur la dénutrition et la formation de métastases. Ils se trouvent dans les céréales, les légumineuses, les algues, le soja, les graines germées...
- Des **polyphénols** ont une action anticancéreuse connue. Ils sont présents dans le thé vert, les fruits, les légumes, les noix, le vin rouge...

Il conviendra, par contre, d'être prudent avec les plantes riches en zinc ou en fer car ces oligoéléments peuvent favoriser la multiplication (prolifération) des cellules cancéreuses. Ils ne seront indiqués qu'en cas de carences manifestes.

Luc BODIN

Le problème de la vitamine C dans le cancer

C'est Linus Pauling, double prix Nobel, qui effectua dans les années 70 les premières recherches sur ce sujet. Il découvrit les actions anticancéreuses des fortes doses (20 à 30 grammes/jour) de vitamine C administrées en perfusion.

Mais la vitamine C a aussi de nombreuses autres vertus pouvant être intéressantes lors d'un cancer, notamment l'augmentation de la fabrication du collagène ce qui pourrait réduire le nombre de métastases. Elle stimule aussi le système immunitaire dont les lymphocytes T4, les immunoglobulines A et M, le complément C3, l'interféron qui sont des éléments très actifs contre les cellules cancéreuses. Elle détoxique l'organisme des métaux lourds ainsi que de ses déchets. Enfin, c'est un excellent antioxydant mais aussi, elle réactive les autres antioxydants neutralisés après une oxydation.

Des études officielles récentes ont démontré que la vitamine C avait des actions anticancéreuses, confirmant ainsi les travaux de Linus Pauling. Elle inhibe ainsi plusieurs gènes impliqués dans la prolifération cellulaire cancéreuse. Mieux encore : « *des souris cancéreuses traitées à de fortes doses d'acide ascorbique survivent quasiment toutes, leur tumeur régresse et aucune métastase ne se forme.* » (Science et avenir, avril 2009)

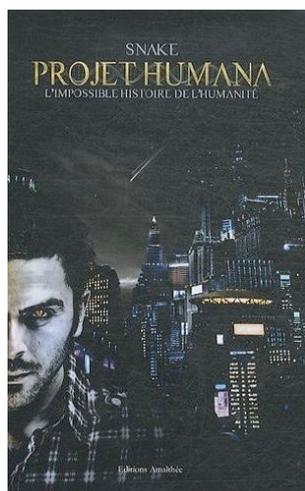
Devant ces résultats on peut se demander pourquoi les études réalisées depuis trente ans présentent des résultats très divergents ? La réponse pourrait venir d'abord de la qualité de la vitamine C utilisée qui doit être de préférence naturelle, donc surtout lévogyre. L'organisme n'utilisant pas les formes dextrogyres. De plus, il s'agit d'une question de dose. A l'état normal, l'organisme humain absorbe entre 1,5 à 3 grammes de vitamine C.

Il se pourrait (mais non prouvé) que lorsque le besoin s'en fait sentir, cette absorption augmente, ce qui pourrait être le cas dans le cancer... Mais de toute façon, il est peu probable que cette absorption atteigne les 20 à 30 grammes qui sont nécessaires contre le cancer. La seule solution pour atteindre une telle dose, est d'utiliser une voie injectable et notamment les perfusions. C'est ainsi que les études sur les hautes doses de vitamine C dans le cancer sont positives lorsqu'il s'agit d'une administration intraveineuse, et négatives en cas d'administration orale...

Cependant, l'utilisation de plus faibles doses par voie orale peut être tout de même utile lors d'un cancer pour les autres actions bénéfiques de la vitamine C. Mais elles ne permettront pas l'effet antiprolifératif des fortes doses par voie intraveineuse.

Dr Luc Bodin

Auteur du livre « L'alimentation un renfort indispensable contre le cancer » aux éditions du Dauphin.



Histoire de l'humanité

Ils retracent une histoire dont on ne sait pas si on peut la classer dans la rubrique de la science fiction, de la mythologie ou du fantastique.

Mais peut-être doit-on les ranger tout simplement dans la rubrique "histoire" car ils retracent notre propre histoire depuis la création de l'homme ainsi que des toutes premières et grandes civilisations comme celles des Sumériens, des Egyptiens, des Atlantes, etc.

Beaucoup de questions que tout être curieux se pose ne rencontrent généralement pas de réponses satisfaisantes.

« Beaucoup de questions »

Par exemple : Devons-nous continuer de croire que l'homme, tel qu'il est aujourd'hui, est la conséquence d'une évolution vue sous l'angle de la théorie de Darwin ? Comment se sont formées les grandes civilisations ? Comment et pourquoi ont été construites les grandes pyramides (ce qui demeure toujours un grand mystère pour le monde scientifique) ? Quelles sont les sources qui ont amené la mythologie ainsi que les textes sacrés tels la Bible, la Torah ou le Coran ? Quelle est l'origine de ces Dieux ou de ce Dieu terrifiant dont parle la Bible ?

.../...

J'ai profité de cet été, en grande partie froid et pluvieux et dont tout le monde s'est plaint, pour me plonger dans la lecture de trois volumes dont je n'ai pas sauté un mot tant j'ai été passionné. Il s'agit d'une trilogie absolument étonnante dont l'auteur, un Français, s'appelle Anton Parks. Ces livres ont pour titre, le « Secret des Étoiles sombres », « Adam Genesis » et « Le Réveil du Phénix » (*).

Un grand nombre de scientifiques de renom ont tenté de jeter les bases, à travers les découvertes archéologiques des civilisations anciennes, sumériennes, égyptiennes, akkadiennes ou assyriennes, d'une nouvelle compréhension de ce lointain passé.

Anton Parks n'est pas un scientifique à l'origine. Pendant dix ans, de 14 à 24 ans, des flashes d'informations lui sont parvenus à son insu, couvrant une période de près de 300 000 ans, et qui vont venir compléter et enrichir de façon extraordinaire les connaissances de ces chercheurs.

A partir du moment où Anton Parks a commencé à se pencher sur toutes les études faites jusque-là relatives à ces civilisations anciennes, il va réaliser qu'en définitive ses propres connaissances étaient bien réelles et recoupaient parfaitement les études officielles menées depuis des décennies.

Au fil de cette lecture surprenante mais si passionnante, dans laquelle Anton Parks nous dévoile des dessous insoupçonnés de notre histoire, une foule de croyances accumulées en nous depuis des siècles notamment par notre éducation religieuse ne tiennent plus et s'effondrent.

« Beaucoup de croyances sont remises en question »

Ces trois livres apportent une grande partie des réponses à toutes les interrogations énoncées plus haut. C'est ainsi que l'on découvre que nous avons vécu depuis des siècles dans l'ignorance et le mensonge.

Le mensonge bien sûr car on apprend aussi que, de tous temps, des gens parmi les hauts dignitaires des religions, de la finance et de la politique, savaient tout cela.

Beaucoup de croyances sont remises en question, pour ne pas dire volent en éclat, en même temps que bien des zones d'ombres de notre histoire s'éclairent et trouvent des explications logiques et satisfaisantes.

Tout devient clair, de la création de l'humanité et des grandes civilisations, à l'origine des textes sacrés et des Dieux de la mythologie. La théorie de l'évolution selon Darwin est, sans conteste, reléguée aux oubliettes.

De la lecture de ces trois tomes, on sort différent, plus joyeux, plus léger, comme libéré d'un poids vieux de plusieurs millénaires ! On porte obligatoirement un regard différent sur le monde.



On comprend mieux, par exemple, pourquoi nos sociétés sont érigées en système de types patriarcaux et très hiérarchisées et ont pris les rênes de notre civilisation, et aussi que des décisions prises il y a des milliers d'années puissent avoir de si grandes répercussions sur nos existences d'aujourd'hui.

A peine cette longue lecture terminée, je suis tombé sur un autre livre qu'un ami m'avait passé, intitulé "Projet Humana" signé Snake (**). Ce livre n'a rien de scientifique. C'est plutôt un livre de science fiction et d'aventure. Mais si passionnant qu'une fois ouvert, on ne songe plus à le refermer qu'une fois terminé. Comme un bon polar.

« Le hasard est bien fait »

Mais comme par hasard, et aussi surprenant que cela puisse paraître, bien des faits relatés dans ce roman venaient confirmer, voire quelquefois enrichir tout ce qu'Anton Parks annonce dans ses trois volumes. Absolument incroyable !

Le hasard est bien fait. En tous cas je vous recommande chaudement les lectures de ces deux auteurs. Le monde vous paraîtra plus léger et plus beau.

Jean GRACIET

(*) Editions Nouvelle Terre

(**) Projet Humana, l'impossible histoire de l'humanité aux Editions Amalthée

L'histoire de Lucie

Lucie vivait dans un petit village de l'Aude, dans un endroit bien à couvert, bien à l'abri des foules. Au fond, fond, fond de la campagne. Dans sa chambre, il y avait une petite fenêtre en hauteur qui donnait sur une autre chambre beaucoup plus grande. Dans la journée, elle était toute seule. Elle dormait beaucoup car le temps lui paraissait trop long.

Mais le soir, son père arrivait et la plaçait face à la petite fenêtre en hauteur qui donnait sur l'autre chambre.

Elle voyait ainsi arriver, dans cette grande salle, de nombreuses personnes, des enfants et des plus grands. Même des vieux. Ils s'asseyaient au fur et à mesure et au bout d'un moment les lumières s'éteignaient et là :

Oh ! Merveille, sur le mur d'en face plein d'images apparaissaient.

Le temps s'arrêtait et Lucie commençait à rêver avec tous ces personnages.

Tous différents les uns des autres. Des histoires merveilleuses, parfois tristes, d'autres plus gaies.

Il y avait dans ces histoires, des personnages incroyablement beaux, ou alors dotés de qualités extraordinaires. Elle n'en revenait pas à chaque fois.

Et pendant qu'elle regardait l'histoire, elle était heureuse.

Elle rentrait dans l'histoire, à l'intérieur de chaque personnage, elle avait l'impression de la vivre avec eux.

Mais au bout d'un moment, l'histoire finissait et les gens se levaient et sortaient petit à petit.

Et après le tout dernier, son père lui souhaitait bonne nuit, éteignait la lumière, et après, plus rien, le silence et le noir.

Elle ressentait alors un sentiment qu'elle n'arrive pas à bien expliquer.

C'est comme s'il lui manquait quelque chose. Une profonde tristesse au fond de son cœur.

Elle se disait :

« Ces images sont belles, quand je les regarde je suis heureuse et je vois aussi les gens heureux en les regardant. Mais moi, je suis là dans mon coin, je me demande à quoi je sers... »

Elle sentait qu'elle avait de moins en moins envie de regarder par la petite fenêtre.

« De toute façon, ça ne sert à rien. Je ne regarderai plus car après, je me sens encore plus mal. »

Un matin, alors que d'habitude personne ne venait à cette heure-là, elle entendit des bruits dans la salle à côté.



Et puis, petit à petit les pas s'approchèrent. La porte de sa chambre s'ouvrit et un monsieur avec un groupe d'enfants rentra dans sa chambre.

Elle avait un peu peur et se demandait :
« Mais qu'est-ce qu'ils viennent faire ici ? C'est ma chambre ! Et puis, je viens à peine de me réveiller ! »

Le monsieur se mit devant elle et invita les enfants à se mettre autour.

Lucie se disait à l'intérieur :
« Quelle horreur ! Tout le monde me regarde ! Laissez-moi tranquille ! »

Le monsieur commença à parler :
« Voyez ! Quand vous venez voir le film, vous voyez des images sur l'écran.

Elles sont belles !
Toutes ces histoires vous font rêver !
En réalité, vous ne le voyez pas quand vous êtes assis dans votre fauteuil, mais toutes ces images que vous voyez viennent de cette projectionneuse.
Maintenant que vous le savez, vous y penserez. »

Et puis, il continua à donner des explications techniques, mais Lucie n'écoutait plus.

Dans sa tête, plein de pensées sautillaient :
« C'est vrai ?
C'est moi qui fais tout ça ? Toutes ces belles images viennent de moi ?
Et moi qui croyais que je ne servais à rien. »

Je ne sais pas si les machines pleurent, en général, mais derrière la lentille de Lucie, une petite larme perla.

Le soir même, quand le film commença, elle se mit à regarder comme chaque soir par la petite fenêtre, mais là, quelque chose avait changé.

Car elle avait compris que le film venait de son ventre.

Elle était si fière de participer ainsi aux rêves de tous ces enfants !

Merci de nous avoir rêvés chère projectionneuse !

Maria Elisa GRACIET HURTADO

Gratuit or not gratuit ?

Là est la question que beaucoup d'entre vous se posent alors que vous êtes dans la mouvance du nouveau monde et que vous souhaitez vous séparer de toute attache matérielle. De tout temps, la vertu du don a été glorifiée, mise en avant par les représentants religieux qui avaient pourtant une forte tendance à oublier d'appliquer leur propre précepte. Il n'est guère facile de respirer la sainteté dans une société où tout se monnaie.

C'est vrai que je rêve d'un monde sans banque et sans papier monnaie. Un monde où les échanges de services iraient de soi. Un monde où les valeurs seraient dans l'accomplissement d'une vie harmonieuse et dans la découverte d'univers inconnus au nom de l'Humanité avec un grand H.

Oui, je rêve en regardant les épisodes de Star Trek où, en plus de l'ingénieuse téléportation, vous pouvez découvrir que l'argent est totalement révolu et que seules comptent les alliances interstellaires.

« C'est le déclic »

Imaginez que vous n'avez plus à payer pour accéder aux produits vitaux que sont la nourriture et l'eau.

C'est le déclic que j'ai eu en faisant la queue à la caisse du supermarché. J'étais là en train d'admirer les caddies de mes concitoyens et je me suis mise à penser « Dire que l'on travaille pour acheter de la nourriture qui nous procure de l'énergie qui, à son tour, est dépensée pour travailler à gagner ce qui nous fait tenir debout. » Vous me suivez là ?

Ce constat me fit frémir.

Un cercle vicieux est installé depuis si longtemps dans cette société que plus personne ne le conteste.

Pire même, quand quelqu'un ne peut se procurer à manger, il s'entend dire qu'il n'a qu'à travailler, sans prendre en considération que se nourrir et boire est un droit vital et inaliénable pour tout être vivant. Et par je ne sais quel miracle, depuis quelques siècles, ce droit est attribué à ceux qui ont de l'argent.

Pas d'argent, pas de nourriture, pas d'eau. Il paraît qu'on peu tenir ainsi quelque temps... avant le grand saut.



A cela s'ajoutent les petites choses qui ont pris votre quotidien d'assaut. L'électricité qui est devenue indispensable pourrait être fournie sous des formes plus délicates qu'une centrale nucléaire et surtout moins onéreuse. Le transport des individus, loin d'être gratuit, demande un investissement régulier en carburant, tickets de trains ou de bus.

Avoir un toit sur la tête, disposer d'un terrain, accéder à certaines voies de circulation, communiquer par téléphone et Internet, jeter ses déchets, se vêtir et bien d'autres qui sont autant de moyens de vous faire utiliser votre carte bancaire. Aujourd'hui tout se paie.

« Une activité gratuite. »

Je vous entends déjà dire « Oui mais quand vous êtes dans cette énergie de compassion, vous pourriez dispenser gratuitement vos connaissances. » Bien sûr que j'aimerais être ce Gandhi. Seulement, même lui avait des « sponsors » amicaux qui entretenaient son mode de vie. Son militantisme, ses procès et son quotidien aussi modeste était-il, avaient aussi un coût.

Nombreux sont les thérapeutes de la « nouvelle ère » qui aimeraient que leur savoir-faire soit une activité gratuite.

Ce rapport à l'argent leur est tellement insupportable qu'ils pensent qu'en sous-évaluant leur tarif ils vont pouvoir aider plus de personnes. Ils s'aperçoivent rapidement que c'est exactement le contraire qui arrive. Leur cabinet se vide et la frustration les envahit.

Il y a plusieurs explications à cette désertion. Tout d'abord, il y a ceux qui pensent que « si c'est pas cher, c'est pas bon. » Et les autres qui se trouvent gênés de ne pas pouvoir payer ce service à sa juste valeur, ce qui les dévalorise aussi par rapport au thérapeute.

Le résultat est que vous avez de plus en plus de mal à payer vos factures.

Je pense que tant que nous serons dans une société où tout se paie avec de l'argent, il n'y aura pas d'autres possibilités que de se faire payer aussi en argent. C'est tout simplement une question de survie.

Il est aussi vrai qu'il faut bien commencer un jour à changer ce système et qu'aujourd'hui c'est peut-être le bon moment. Et comme vous devez être le changement que vous voulez voir en ce monde, peut-être que chacun d'entre vous peut apporter sa petite pierre à l'édifice sans pour autant mettre son quotidien en péril.

Ce bulletin a vu le jour grâce à quatre bonnes volontés. Sa gratuité est un de ses atouts, je souhaite que cela reste ainsi sans compromettre les vies des auteurs. Il s'agit ici de donner de l'espoir et des sujets de réflexion. Cela nécessite un travail d'écriture et de présentation, c'est à dire du temps. Et comme le temps c'est de l'argent, il est peut-être plus facile de commencer par ce genre de don.

Le rapport que chacun entretient avec l'argent est révélateur des croyances qui sont les leurs. L'argent est sale, les riches sont des escrocs et l'argent ne fait pas le bonheur.

Ces maximes sont aussi fausses que celles qui déclarent qu'avec l'argent on peut tout avoir, que l'argent c'est le pouvoir et que seul l'argent compte.

Les événements actuels montrent le penchant extrême que la société a pour l'argent. Il y a cette idée qui vient de naître et qui vous fait croire que la Terre ne pourra plus tourner s'il n'y avait plus d'argent sur la planète. Seulement, avec ou sans lui, le monde continuera son chemin.

Il serait peut-être temps de remettre l'argent à sa place, de lui donner l'importance qu'il a, ni plus ni moins. Sans ce recul, l'argent devient une pensée obsessionnelle qui perturbe autant ceux qui en ont que ceux qui n'en ont pas.

Je pense qu'il est mieux de commencer par accepter la présence ou l'absence d'argent pour être en paix et contribuer efficacement au changement de la société. Et il n'y a rien de tel que l'imagination pour entrer dans cet état.

Et si l'argent était simplement le symbole de l'énergie qui circule en ce monde. Un outil de communication entre les individus qui a pris la forme de papier monnaie. Il y aurait ceux qui communiquent beaucoup et ceux qui ont du mal à entrer en contact avec les autres. Comme l'énergie est une source inépuisable, serait-il envisageable d'imaginer que l'argent l'est tout autant et que c'est seulement votre répulsion envers l'argent qui vous empêche de la recevoir.

« L'argent (...) le symbole de l'énergie qui circule »

Il y a non seulement abondance d'énergie, mais vous ne démunissez personne quand vous vous ressourcez dans la nature. L'univers est généreux en plus d'être intarissable. Il paraît même qu'il n'est là que pour ça : vous relier à sa source et vous en faire profiter.

Alors permettez-vous d'accueillir cet argent en effaçant les mémoires erronées qui paralysent votre contact avec lui mais aussi avec l'univers. Ensuite, mettez-vous en mode de réception et de gratitude. Il se pourrait que l'impossible se produise.

Nathalie BODIN



La croyance entretenue envers l'argent

« Tu trouves qu'une chose est « bonne » alors tu lui accordes une valeur moindre en termes monétaires. Alors, « meilleure » elle est (c'est-à-dire plus grande est sa valeur), moins elle vaut en terme d'argent.

Par conséquent, vos enseignants reçoivent un salaire dérisoire et les strip-teaseuses, une fortune. Vos leaders font si peu, en comparaison des vedettes du sport qu'ils se croient obligés de voler pour compenser la différence. Vos prêtres et vos rabbins vivent de pain et d'eau alors que vous lancez de l'argent aux vedettes du spectacle. »

Extrait de « Conversation avec Dieu » Edition J'ai lu Aventure secrète,
Auteur Neale Donald WALSCH.