



Plumes d'Ange Angels' Feathers

n° 36 Septembre, 59 a.H.

Bulletin confidentiel et interne à l'Ordre des Anges de Raël - Intern and strictly confidential news letter from the Angels' Order of Raël

Sommaire

- **Rael Science**
- **Expérience de diffusion vers les femmes :**
Les rencontres de femmes en Suisse
- **Poème :** Sanctuaire du Silence
- **Portrait :** Geishas...
- **Texte philosophique :** Osho

Rael Science

Voici un Raël Science sélectionné par Notre Prophète Bien-aimé.

« La discipline est la seule façon de grandir. La règle d'or en matière de discipline est de ne jamais faire d'exception. Plus vous faites les choses tout de suite, plus c'est facile. [...] Avoir rien à faire fait partie de la discipline car quand tout est fait, notre esprit est libre et on jouit du plaisir d'avoir rien à faire. »

RAEL

[Faire de l'exercice physique cinq fois par semaine.](#)

Les gens de tous âges sont sérieusement invités à faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.

Un rapport émanant d'un agent médical en chef anglais dit que les enfants devraient en faire 60 minutes par jour. Sir Liam Donaldson dit que l'activité physique est la clef pour diminuer les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et d'obésité. Il dit que les gens devraient faire en sortes que l'exercice physique fasse partie intégrante de leur vie de tous les jours - marcher au lieu de prendre le bus et monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

« Preuve évidente »

Environ trois femmes sur quatre et trois hommes sur cinq ne font pas assez d'exercice.

Sir Liam dit qu'il y a des preuves scientifiques évidentes qui montrent que l'exercice peut améliorer la santé de chacun.

« La preuve scientifique nous y oblige », dit-il.

« Les gens qui sont actifs physiquement diminuent jusqu'à 50 % les risques de développer les maladies chroniques principales comme les maladies cardiovasculaires, les attaques cardiaques et les diabètes de type 2, et d'environ 20 % à 30 % le risque de mort prématurée. »

Sir Liam dit que chaque adulte devrait faire en sortes de faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée cinq jours par semaine.

Cependant, il dit aussi que la plupart des gens aurait besoin de faire de l'exercice 45 à 60 minutes par jour pour éviter l'obésité.

L'activité physique modérée peut entraîner une accélération des rythmes respiratoires et cardiaques. Cela peut faire transpirer. Cependant, ce n'est pas exténuant pour autant et vous devriez être capable de poursuivre pendant un certain temps.

Sir Liam dit que les 60 minutes d'activité chez les enfants devraient comprendre des exercices sollicitant les articulations, les muscles et développant la souplesse du corps au moins deux fois par semaine.

L'agent médical en chef dit que les gens pourraient atteindre cet objectif journalier au cours de leur journée.

« Les recherches montrent que les 30 minutes d'activité physique nécessaires pour la santé peuvent se faire par tranche de 10 minutes ou plus. »

« Par exemple, pour un court trajet, on peut faire 10 minutes de marche soutenue plutôt que de prendre le bus. »
Ce rapport représente le dernier effort que le gouvernement a fait pour essayer d'encourager les gens à prendre soin de leur santé.

Un rapport à l'intention du gouvernement avait été publié auparavant et suggérait que la NHS économiserait des millions de livres sterling par an si ce dernier faisait plus de prévention pour éviter la mauvaise santé plutôt que de se contenter de la soigner.

Le gouvernement a donc entrepris depuis une enquête nationale afin de découvrir ce que les gens pensent que ce dernier doit faire pour améliorer la santé publique.

Les Ministres vont publier plus tard dans l'année un White Paper sur la Santé publique énonçant les étapes qu'ils comptent suivre.

Encouragements

Le secrétaire de la Santé John Reid soutient ce rapport.

« C'est un excellent rapport qui met clairement l'accent sur l'importance d'avoir un mode de vie plus actif ».

« Le défi est de savoir, pour nous tous, le gouvernement, les entreprises, le secteur public et les individus eux-mêmes, comment nous allons y parvenir. »

Paul Streets, chef exécutif de l'Agence pour le Développement de la Santé, dit que l'activité physique est « l'un des remèdes les plus efficaces et parmi les moins chers ».

« Faites 30 minutes d'exercice par jour pour diminuer de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires, ainsi que les risques d'obésité, de diabète, d'ostéoporose et de cancer du colon. »

« En effet, l'inactivité est un facteur de risque aussi élevé que de fumer en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires, dit-il. »

Jonathan Ellis de « Help the Aged » (Aider les personnes âgées) dit : « L'exercice est le pas en avant que doivent faire les gens de tous âges pour accroître leurs chances de mener une longue vie en bonne santé. »

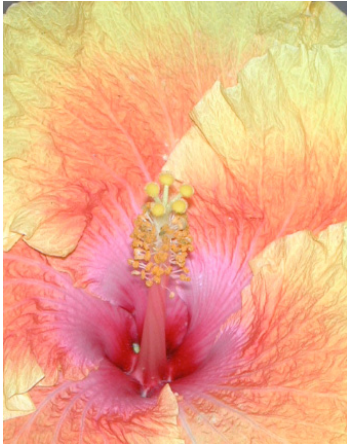
Anges 4 et 5 plumes

Nous avons le plaisir de vous annoncer les nominations en tant que 4 et 5 plumes, des anges suivantes (CD = Cordon doré) :

- **Amérique : O'Rev, de 4CD à 5CD - Nadia Salois, de 3CD à 4CD**
- **Asie : Kaoru Kiuchi, de 3CD à 4CD**
- **Europe : Lara Terstenjak, de 4CD à 5CD - Anouchka Bibens, de 5CD à 4CD - Yasuko Temma, de 2CD à 4CD, Shirley Soodeen et Myriam Dorsaz, de 3 à 4 plumes.**

Félicitation à toutes.

Dans le prochain Plumes d'Anges, vous aurez la liste complète des changements de plumes pour ces trois continents...



Les rencontres de femmes en Suisse

Un instant privilégié de la vie... Un stop dans ce monde qui a un peu perdu de vue ce qui est le plus important : l'être humain.

Une palette de couleurs différentes... rassemblées, là, pour échanger... pour se connaître... pour apporter ses rêves, ses plaisirs, ses souffrances, ses richesses... Sans aucun jugement... uniquement de l'écoute, de l'amour, de la compassion...

Le préliminaire important, avant de se lancer dans l'aventure de la diffusion auprès des femmes, était de tisser des liens entre les anges. Nous nous sommes rencontrées régulièrement pendant 4 ans, pour prendre conscience de ce que représentait un groupe de femmes dans cette approche du développement des qualités féminines.

Nous avons à découvrir que le sens de nos rencontres avait une dimension et un intérêt planétaire. Nous nous sommes confiées, nous nous sommes écoutées jusqu'au bout, nous nous sommes accueillies intégralement dans l'Amour. C'est ainsi que ce sont tissés nos liens de confiance et d'entraide. C'est ainsi que nous avons un peu mieux saisi l'extraordinaire Message de l'Ordre des Anges : « Les Anges de RAEL auront également pour but de diffuser les Messages, mais en essayant de trouver de nouveaux Anges en suscitant des vocations parmi les jeunes femmes qu'elles rencontreront dans la société ».

C'est ainsi que le désir de nous ouvrir aux autres femmes est devenu concret. Nous étions prêtes !!!

Par une approche individuelle, elles sont venues nous rencontrer dans un paradis créé par nous, pour elles. Ces rencontres ont quelque chose de particulier et les femmes sont touchées, bouleversées par le contact avec leur féminité enfin révélée ; elles se sentent accueillies, valorisées. Quand les femmes ont la chance de rencontrer les femmes-anges, l'espoir naît...

Chacune vient, avec son ressenti du moment, certaines viennent pour donner et partager, d'autres pour prendre, d'autres pour se ressourcer, d'autres pour se sentir moins seules et être entourées... Chacune est la bienvenue sans aucun jugement.

Certaines connaissent notre philosophie et nos valeurs, d'autres les découvrent au fil du temps.

Certaines ont confié leurs freins, pensant que le « blabla » des femmes était superficiel et sans intérêt. A la fin d'une journée de rencontre, elles avaient changé d'avis, leur sourire et la détente de leur visage le montraient tout autant qu'elles le disaient. Elles ont exprimé comment elles se sentaient pleine d'énergie à la fin de ces belles journées.

Nous étions étonnées de constater la vitesse à laquelle les femmes entraient en intimité avec nous. C'est un phénomène étrange. Chaque fois que nous agissions, nous apprenions à développer nos qualités d'anges et à devenir de plus en plus anges.

Quelque chose de magique se passe : c'est comme si nous étions complices depuis toujours. Au fil des heures, nous parlons de nos problèmes, de nos joies, selon les envies et les sujets du moment. Des choses personnelles, intimes et fortes sortent...

Même lorsqu'il y en a une qui arrive plus tard... c'est comme si elle était là depuis le début... Elle se « fond » dans le groupe. Prend sa place. Parle. Raconte...

La conclusion : un lien est créé, un fil nous relie... A chacune de nous d'entretenir cette étincelle qui s'est allumée entre nous... en échangeant nos coordonnées par exemple (sans obligation aucune).

Les rencontres de femmes se préparent à chaque jour de notre existante : elles sont ainsi toujours présentes...

PS : Merci pour la complicité de Lydia, Chana et de Myriam Dorsaz.

Dora Kefi (Suisse)

Responsable de l'organisation des Rencontres Femmes en Europe

Rebecca Parker, d'Angleterre, a trouvé ce poème sur Internet et le partage avec nous. Il a été écrit par Christi Ray.

Sanctuaire du Silence

Je me délecte dans le silence
Où les mots ne sont pas prononcés.

Un endroit pour être entière
Ni morcellée ni cassée.

Car lorsque je suis silencieuse
Mon esprit est en repos.

Et c'est une telle paix, que seulement
Ceux qui sont silencieux peuvent
trouver.

C'est un langage si doux
Et cependant si clair.

Que seulement ceux qui veulent
Entendre, entendent.

Un endroit où les fantasmes
Et la réalité se rejoignent.

Et les troubles du passé
N'oseraient pas rivaliser.
Un endroit où je peux
Être concentrée et libre.

Oui... un endroit pour finalement
Me retrouver moi-même.

Cet endroit existe
Sans frisson de violence.

Cet endroit dont je parle
Est mon sanctuaire du Silence.

Portrait

Geishas, personnes de l'art du « Monde de la fleur et du saule »

J'ai une fascination et une admiration toute particulière pour ces femmes japonaises qui décident de devenir des Geishas. Elles me font penser à des poupées de porcelaine, avec leur maquillage blanc réhaussé au niveau de la bouche par une touche de rouge en forme de cœur ! Un maquillage qu'elle peuvent passer une heure complète à élaborer ! Cela me rappelle les propos de Notre Prophète Bien-aimé dans le numéro 32, où il disait que le maquillage était superflu et que c'était ce qui était important. Cela me fait également penser au temps que passe les cuisiniers japonais à décorer un plat qui va être mangé très vite ou aux mandalas qui sont détruits une fois finis : l'importance de l'inutile, comme le disait RAEL pendant les stages !



Comme l'étymologie du mot le révèle (gei = art et sha = personne), les geishas sont des personnes qui excellent dans divers arts, comme le chant, la danse, la poésie, la pratique d'un ou plusieurs instruments, mais aussi dans l'art de la conversation et dans celui du service. Cela leur permet d'animer une rencontre ou un dîner de manière très délicate et raffinée, de divertir et d'enchanter des personnes (hommes ou femmes) en créant une atmosphère de légèreté et de bien-être. La discrétion est un atout supplémentaire et quasiment indispensable, tant par le détachement qu'elles doivent avoir par rapport à ce qu'elles entendent, que par rapport à la confidentialité de certaines discussions de personnalités publiques. Leur écoute religieuse est également beaucoup appréciée.

La séduction fait partie intégrante de leur profession, et elle ne se fait pas nécessairement par l'intermédiaire de leur beauté, car leur charme et leur personnalité comptent davantage que leur beauté physique.

Les kimonos qu'elles portent sont en général très luxueux (broderie, motifs peints à la main) et se mouvoir avec n'est pas très facile. Aussi, les geishas doivent-elles apprendre à marcher de façon à ce que leur kimono émette un doux chuchotement, parfois un apprentissage de plusieurs années.

Des hommes geishas ont existé ; ils excellaient dans les arts du divertissement (comiques, jongleurs, acteurs...), puis la profession s'est tournée vers les femmes. Ces hommes de l'époque étaient tout aussi féminins que les geishas d'aujourd'hui ; la féminité est bien en chacun de nous, il suffit parfois de peu de chose pour l'exprimer.

On pourra le constater, tout, dans ce métier, est très élaboré et demande beaucoup de discipline, tant la pratique des arts et du langage, que le moindre mouvement de son corps pour donner une impression de raffinement ; de nombreuses qualités desquelles nous pouvons nous inspirer dans nos relations avec notre environnement.

Au fond de nous-mêmes, nous sommes des petites geishas qui ne demandent qu'à déployer leur code génétique. A la différence des Geishas du Japon, nous pouvons être les Geishas de l'Age de l'Apocalypse, avec en plus la conscience du rôle que nous avons à jouer et la perspective de recevoir très bientôt nos créateurs. Quelle chance nous avons d'avoir un modèle vivant pour nous guider dans cette voie en la personne de Notre Prophète Bien-aimé...

Nathalie Seillé (France)

Texte Philosophique

Pendant la caresse douce Princesse, entre dans cette caresse comme dans une vie qui n'a pas de fin...

[...]

Dans l'amour, VOUS ne devez pas être. Seul l'amour doit être. Devenez l'amour. Pendant que vous caressez votre aimé, devenez la caresse. Pendant le baiser, ne soyez pas celui qui embrasse ou celui qui est embrassé. Soyez le baiser. Oubliez votre ego totalement ; dissolvez-vous dans l'acte. Enfoncez-vous si profondément dans l'acte que celui qui agit n'existe plus (...) Oubliez-vous si totalement que vous puissiez dire « je ne suis plus. Seul l'amour existe ».

Alors, ce n'est plus le cœur qui bat, mais l'amour ; ce ne sont plus les yeux qui voient, mais l'amour ; ce ne sont plus des mains qui touchent, mais l'amour.

"Le livre des Secrets" - Osho

