

# Vivre Sa Légende

Magazine n° 114 • Octobre 2016

1€

« Une âme qui s'élève élève le monde » Gandhi

La pensée du mois :

« Si nous sommes trop nombreux à nous concentrer trop longtemps sur le malheur et sur la destruction, à continuer à nous attarder sur des émotions négatives comme la haine et l'envie, et à ne pas parvenir à exprimer de l'amour et de la gratitude, et que nous restons réticents à demander pardon, alors ce ne sera pas long avant que nous transformions notre rêve lucide en enfer sur terre »

Graham Hancock

## Le Mot Dominique-Claire Germain

Bien trop souvent, les artisans de Lumière, maintiennent trop longtemps leur attention sur les dysfonctionnements de la société ou sur leurs propres difficultés. Cette focalisation sur les imperfections alimentent celles-ci et les font vivre dans tous les domaines de l'existence. Il est bon de ne jamais perdre de vue, que ce sur quoi nous portons notre attention, nous le manifestons dans nos vies. Même si nous ne percevons pas la colossale assistance céleste que nous recevons à chaque seconde, il est important de rester vigilant à propos de nos pensées, de nos regards, de nos attitudes. Car quoique nous fassions, quoique nous pensions, quoique nous ressentions, cela met en mouvement les particules et les ondes de vie qui créent notre réalité et la réalité collective. Il n'y a pas de neutralité dans l'instant présent et c'est pour cela qu'il est fondamental de persévérer dans la recherche du Beau en nous et autour de nous. Août a permis un immense nettoyage des blocages qui handicapaient notre cœur, Septembre s'est inscrit dans un nouveau départ.

Merci de garder votre « curseur » sur les splendeurs de tout ce qui EST car c'est ainsi que nous nous transformons en « accoucheurs » de la nouvelle Terre. Tenez bon, nous avons accompli le plus difficile.



# « LA TRIPLE FLAMME »

## Saint Germain

« Votre cœur est un des cadeaux de Dieu les plus précieux. En lui, se trouve une chambre centrale entourée d'un champ de force de Lumière et de protection telles que nous appelons cela un « intervalle cosmique ». Il s'agit d'une chambre séparée de la Matière, et aucun sondage ne pourra la découvrir. Elle occupe, simultanément non seulement la troisième et quatrième dimension, mais aussi d'autres dimensions inconnues de l'homme. Elle est ainsi le point de connexion avec la puissante corde de Lumière cristalline qui descend de votre Présence Divine pour entretenir le battement de votre cœur, vous prodiguant la vie, un but et l'intégration cosmique.

Je vous enjoins de prendre conscience de cette triple activité divine en vos cœurs et de chérir cette Triple Flamme. Elle est votre essence première, celle qui vous unit à tout ce qui EST. Elle est l'équilibre parfait entre le masculin divin et le féminin divin. Tel un foyer ardent, dès lors qu'elle est généreusement entretenue, elle resplendit de Bleu, de Jaune-Or et de Rose. Chacune de ses Flammes véhiculent les plus hauts attributs du Divin qui sont : La Puissance Divine, La sagesse Divine et L'Amour Divin.

Vous n'avez pas besoin de comprendre à l'aide d'un langage sophistiqué ou par postulation scientifique les comment, les pourquoi et autres raisons de cette activité. Soyez content de savoir qu'un puissant fragment de votre Père/Mère Divin se trouve est là, dans votre poitrine et qu'il est une étincelle de feu provenant du cœur même du Créateur. Nous appelons cela la Triple Flamme de La Vie, Elle y brûle en tant que triple essence de Pouvoir, de Sagesse et d'Amour pur. Chaque reconnaissance quotidienne envers les Flammes sacrées de votre cœur, amplifiera le pouvoir et l'illumination de l'amour en votre être. Chacune de ces attentions produira un nouveau sentiment de dimension pour vous qui sera manifeste en votre monde extérieur mais également dans les replis du subconscient là où sont lovées vos pensées et vos émotions profondes.

Ne négligez donc pas votre Triple Flamme car elle est votre autel divin, ne la négligez pas car elle est le soleil de votre cœur, vous attirez ainsi le pouvoir de l'amour qui s'amplifie en votre cœur. Puis envoyez cette énergie d'Amour de par le monde en tant que semence, semence qui vaincra les ténèbres de cette planète. Avec ce cadeau de liberté infinie, je vous donne ma promesse éternelle de vous aider à trouver votre liberté immortelle tandis que vous déterminez de ne jamais abandonner cette triple activité qui anime votre cœur et par la même tout votre être. Cette triple Flamme est votre puissance sacrée, celle qui vous relie pour toujours au grand JE SUIS cosmique, le maître de toute création.»

# « MÉDITATION TRIPLE FLAMME »

## Par Dominique-Claire Germain

Je respire profondément. Du fond de mon cœur, j'invoque ma puissante, victorieuse et bien aimée Présence divine, JE SUIS. Elle m'enveloppe de son amour le plus délicat. Je ressens son cœur relié au mien et instantanément, je reconnais maintenant, totalement et pour toujours que mon cœur est le temple sacré de ma Triple Flamme immortelle.

Je contemple mon éblouissante Présence

JE SUIS et je reconnais enfin cette merveilleuse Triple Flamme en mon cœur. Je la reconnais comme étant un Soleil radieux et tout puissant. Je reconnais cette Triple Flamme comme étant un éclat pur et inaltérable de ma présence JE SUIS. Je la reconnais comme étant mon empreinte divine, celle qui fait battre mon cœur physique et ce depuis le tout début de ma création.

Ma Triple Flamme flamboie tel un soleil irradiant d'un magnifique Bleu saphir, d'un Jaune or étincelant et d'un Rose si tendre. Tout autour scintille la Flamme Violette, alchimie parfaite entre mon masculin divin et mon féminin divin. Je comprends que Cette radiance violette est le mariage sacré de mes deux flammes divines. Cette alchimie reflète ma divine et éternelle perfection. Je comprends ainsi que mon cœur est la source de toutes mes créations.

Je suis ma Triple Flamme, JE SUIS l'expression parfaite de mon Pouvoir Divin, JE SUIS l'expression parfaite de mon masculin sacré

Je suis ma Triple Flamme, JE SUIS l'expression parfaite de ma Sagesse divine, je suis l'expression parfaite de ma conscience christique

Je suis ma Triple Flamme, JE SUIS l'expression parfaite de mon Amour inconditionnel, je suis l'expression parfaite de mon féminin sacré.

Alors Ma triple Flamme s'expande et s'expande pour m'envelopper totalement et même au-delà. Ma Triple Flamme ne fait plus qu'un avec la Triple Flamme de ma Divine Présence JE SUIS. Je respire comme jamais auparavant et à chaque souffle sacré, je renforce ma divine réalité. Je me sens Un avec ma Présence JE SUIS et Un avec les Présences JE SUIS de toute l'Humanité. Ainsi nos cœurs battent à l'unisson et leur écho transcende tout ce qui est.

Ô Triple Flamme, je te chéris enfin, je te reconnais dans ta majesté et je t'honore de tout mon Être. Je te rends grâce d'avoir toujours été cette glorieuse fontaine qui m'a nourri de la plus pure des fréquences universelles. Merci d'avoir toujours déversé dans tout mon être ton élixir d'amour, de sagesse et de force divine.

J'invoque la Triple Flamme d'Alpha et Omega, la Triple Flamme de Hélios et Vesta afin que nos Triples Flammes s'unissent en conscience

formant ainsi qu'une seule fontaine de Force Divine, de Sagesse Divine et d'Amour Divin.

Mon cœur se remplit de cette trinité christique et majestueuse. Mon cœur redevient un puissant soleil qui absorbe et transforme tout ce que JE SUIS. Ses rayons parfaits tourbillonnent en moi et tout autour de moi restaurant l'être géant et éblouissant que JE SUIS.

En nos cœurs résonnent les trompettes de la Victoire. Le chant de la Liberté est entonné et ses notes voyagent à l'infini parcourant tous les espaces de la vie.

A nouveau je déclare :

Je SUIS Le Pouvoir Divin en action partout, manifestant ma divine perfection ici et maintenant !

Je SUIS L'Amour Divin en action partout, manifestant ma Divine perfection ici et maintenant !

Je SUIS La Sagesse Divine en action partout, manifestant la divine perfection ici et maintenant

JE SUIS le Pouvoir divin en action, JE SUIS le masculin sacré manifesté.

JE SUIS la Sagesse divine en action, JE SUIS la conscience Christique manifestée.

Je SUIS l'Amour divin en action, JE SUIS le féminin sacré manifesté.

Je SUIS l'Autorité divine qui orchestre ma vie à la perfection

Je SUIS la Sagesse divine qui guide tout mon être à chaque souffle

Je SUIS l'Amour Divin et tendre qui guérit mon univers et l'univers qui m'entoure.

Je SUIS ma Présence JE SUIS agissant, ressentant, créant par le cœur, grâce à mon merveilleux soleil central immortel.

Je rends grâce, ô oui je rends grâce du plus profond de mon être. Je me sens reliée pour



# Pour guérir, dites ces cinq lettres :

# MERCI

Xavier Bazin

**Aujourd'hui, je voudrais vous parler d'un remède d'un genre nouveau – et j'aimerais que vous l'essayiez, avec moi, au cours de la semaine qui vient.**

Son efficacité contre de nombreuses maladies est impressionnante. Il n'a aucun effet secondaire... à part vous rendre plus heureux.

Et pourtant, il faudra des années, probablement des décennies avant de le voir prescrit par la médecine officielle et noté noir sur blanc sur une ordonnance. Car il a un énorme défaut : il ne rapporte rien à personne !

Ce remède simple et gratuit consiste simplement à... dire un mot de cinq lettres : merci.

Vous ne me croyez pas ? La science, elle, est formelle : **D'innombrables études scientifiques prouvent l'efficacité de la GRATITUDE**

Tout a commencé en Californie, à la fin des années 1990, quand le Professeur Emmons annonça qu'il se lançait dans l'étude de la gratitude et de son impact sur la santé.

Evidemment, ses collègues le regardèrent avec des yeux ronds. Comment une simple émotion pourrait-elle guérir ? Et comment diable pourrait-on l'étudier scientifiquement ?

Robert Emmons a tenu bon, car il croyait à son idée. Mais il ne pouvait pas se douter de l'incroyable vague planétaire qu'il allait déclencher en à peine 15 ans. Aujourd'hui, il ne se passe plus un mois sans que des équipes de chercheurs des quatre coins du monde ne publient une étude sur la gratitude, avec des résultats des plus étonnants. Rien que sur l'année 2015 :

Des psychologues londoniens ont montré que les personnes à qui ils avaient demandé d'éprouver chaque jour un peu reconnais-

sance avaient, au bout de deux semaines, un meilleur sommeil et une tension artérielle abaissée par rapport à un groupe comparable [1] ;

Des médecins de l'hôpital de Boston ont constaté (à leur grande surprise !) que des patients suicidaires à qui ils avaient donné des exercices psychologiques conduisant à ressentir de la gratitude voyaient leur désespoir disparaître dans 90 % des cas [2] !

Une équipe irlandaise [3] a montré qu'en seulement trois semaines, un groupe qui devait noter chaque jour 5 choses dont ils se sentaient reconnaissants voyaient leur niveau de stress et de dépression chuter jusqu'à 27 % (aucun effet n'a été noté dans un groupe comparable qui devait simplement noter 5 choses qui leur étaient arrivées dans la journée)

Les mêmes résultats ont été trouvés par des chercheurs de Hong-Kong auprès de professionnels d'hôpitaux, par nature particulièrement exposés au stress et à la déprime [4] ;

Ces conclusions sont fiables car elles proviennent d'essais cliniques solides, tous réalisés contre « placebo ». La gratitude est en train de devenir l'un des médicaments les plus efficaces qui puisse exister !

C'est une avancée d'autant plus extraordinaire que, au départ, c'est son impact sur le bonheur qui avait le plus intrigué les chercheurs.

**Tout a commencé avec le bonheur**

Certes, il n'est pas nécessaire de faire des études en blouse blanche pour percevoir que la gratitude est un merveilleux sentiment, digne d'être cultivé.

Ce n'est pas un hasard si toutes les traditions morales et spirituelles encouragent les hommes à être reconnaissants les uns envers les autres et à remercier la desti-

née, Dieu ou la nature des bienfaits qu'ils reçoivent de la vie.

Et il suffit d'observer autour de soi pour constater que les personnes reconnaissantes sont généralement plus épanouies que les ingrats.

Mais on n'était pas sûr qu'il soit vraiment possible de vivre mieux simplement en se « forçant » à éprouver régulièrement de la gratitude.

Pour en avoir le cœur net, le Professeur Emmons a sélectionné, au début des années 2000, plusieurs centaines de personnes et les a réparties en trois groupes.

Pour confirmer ces résultats inédits, le Professeur Emmons fit le même test avec des personnes affectées de maladies neuromusculaires graves et dégénérantes.

Il pensait que, dans leur cas, il leur serait bien difficile de ressentir de la gratitude vu leur souffrance quotidienne et l'absence d'espoir d'amélioration.

Et pourtant, les résultats ont été éclatants : les membres du groupe « gratitude » avaient un sentiment global de bien-être plus élevé que les autres. Mieux : la qualité de leur sommeil s'était améliorée. Même leurs conjoints ou proches ont témoigné avoir constaté un changement positif, voyant qu'ils avaient davantage goût à la vie.

La preuve était faite que la gratitude n'était pas un sentiment comme les autres.

### **Amélioration des relations conjugales, de la productivité au bureau**

Car la gratitude ne se contente pas d'améliorer notre moral.

Des études ont montré qu'elle améliore aussi nos relations avec les autres – et tout particulièrement les relations de couple. Exprimer sa reconnaissance à son conjoint, y compris pour les petites choses du quotidien, est un moyen simple d'enrichir le lien qui lie deux êtres qui s'aiment.

Un manager qui dit « merci » peut voir la motivation de ses troupes monter en flèche. C'est le résultat étonnant d'une étude de l'Université de Pennsylvanie.

Dans la semaine qui a suivi un discours

naissance pour les efforts de ses collaborateurs, leur productivité a augmenté de 50 % par rapport à ceux qui n'avaient pas eu le discours.

Mais c'est sur la santé que l'impact de la gratitude reste le plus spectaculaire.

### **La gratitude soigne aussi les maladies cardiaques**

J'ai mentionné ses effets sur le sommeil, l'anxiété ou la dépression. La gratitude va jusqu'à soigner votre cœur !

Dans une étude récente, les chercheurs ont demandé à une partie d'un groupe de patients souffrant de maladie cardiaque de tenir un journal des événements dont ils pouvaient être reconnaissants. Au bout de seulement deux mois, leur niveau d'inflammation avait reculé et leur rythme cardiaque s'était amélioré. Au total, leur risque cardiaque était devenu inférieur à ceux qui n'avaient pas tenu de journal.

Je pourrais encore continuer la liste des bienfaits de la gratitude, dont beaucoup restent d'ailleurs à découvrir.

Sachez simplement qu'elle stimule le système immunitaire, aide à tenir ses bonnes résolutions (faire du sport, quitter ses addictions, manger moins sucré) et pourrait même freiner la dégénérescence du cerveau liée à l'âge.

Mais arrêtons-nous une seconde pour comprendre d'où vient cette étonnante efficacité.

### **La gratitude soigne parce qu'elle nous grandit**

La gratitude est précieuse car elle nous conduit à reconnaître (au sens de constater, d'admettre) qu'il y a du bien dans son existence. La vie n'est jamais parfaite et est parfois cruelle. Mais elle comporte toujours des joies, des moments dignes d'être vécus. La gratitude nous invite à célébrer ces moments, à reconnaître ce qui va bien dans notre vie plutôt que de ruminer ce qui va mal, à se concentrer sur le positif plutôt que le négatif.

Ce n'est pas de la simple « pensée positive ». Il ne s'agit pas de se voiler la face et d'ignorer les difficultés ou les défis de la vie quotidienne. Il s'agit de réaliser que même les épreuves peuvent nous apporter

quelque chose, et que c'est sur cela qu'il faut se concentrer.

La gratitude permet aussi de bloquer net les émotions toxiques comme l'envie et l'ânerie. Plutôt que de jalouser celui qui a plus, la gratitude nous fait apprécier ce que nous avons. Elle nous invite à nous réjouir en pensant à ceux qui souffrent davantage, bloquant ainsi notre tendance naturelle à lorgner sur ce que le voisin a en plus.

Plus profondément, la reconnaissance nous détourne de nous-mêmes pour nous ouvrir à autrui. Nous reconnaissons que nous devons à autrui au moins une partie des bienfaits qui nous arrivent.

L'ingrat est arrogant, narcissique. Tout lui est dû. Pourquoi, dès lors, devrait-il se montrer reconnaissant envers ceux qui lui rendent service ?

Etre reconnaissant, au contraire, c'est ne plus considérer comme acquis les bienfaits que les autres nous apportent. Plutôt que d'être froid et sec, notre lien à autrui n'en devient que plus chaleureux.

Et plus nous lui exprimons notre gratitude, plus notre entourage se réjouit de nous faire du bien. Et plus il le fait, plus nous avons de raisons de lui être reconnaissant... C'est un cercle vertueux sans fin !

Mais ce n'est pas si facile.

### **Pourquoi il est si difficile d'être reconnaissant ?**

Certains sont naturellement doués pour la gratitude. Ils peuvent atteindre des sommets : Mère Térésa disait à quel point elle était reconnaissante envers les déshérités qu'elle aidait, parce qu'ils lui permettaient d'approfondir sa propre spiritualité.

Mais tout le monde n'est pas Mère Térésa. Pour vous et moi, au quotidien, c'est plus compliqué et cela demande de la pratique.

Car le plus grand ennemi de la gratitude, c'est notre fâcheuse tendance à nous habituer. On sait aujourd'hui que les gagnants du loto, après un an d'euphorie, reviennent

à leur niveau de bonheur d'avant leur gain. Ils se sont habitués à leur nouvelle vie, leur belle maison, les restaurants trois étoiles. Rapidement, ils prennent pour acquis tous ces bienfaits. Leur nouvelle vie leur paraît « normale ». Ils ne se sentent plus particulièrement reconnaissants de la chance qu'ils ont eue.

Ce glissement nous affecte tous, tous les jours : l'eau courante, le chauffage, la possibilité de se nourrir trois fois par jour, tout cela représente un confort extraordinaire par rapport à ce que l'humanité a vécu pendant des millénaires.

C'est peut-être la raison pour laquelle il semble plus difficile pour les habitants des pays développés de ressentir la gratitude.

Pierre Rabhi a cette phrase magnifique sur la petite communauté algérienne dans laquelle il a vécu son enfance :

« Ici, l'existence s'éprouve d'une manière tangible. La moindre gorgée d'eau, la moindre bouchée de nourriture donne à la vie sur fond de patience toujours renouvelée, une réelle saveur. On est prompt à la satisfaction et à la gratitude dès lors que l'essentiel est assuré, comme si un jour vécu était déjà un privilège, un sursis. »

La sécurité et le confort ne facilitent pas la gratitude. Pensez à ces enfants rois qui reçoivent toutes les attentions.

Et c'est un vrai travail que de se placer dans une posture d'humilité puis remercier la vie pour tout ce qu'elle nous apporte. De se mettre dans une attitude de réceptivité aux beautés et aux joies simples de l'existence. Pour la plupart d'entre nous, il est impossible d'y parvenir du jour au lendemain. Mais il existe des astuces simples pour cultiver ce précieux sentiment.

Voir :

<http://www.sante-corps-esprit.com/gratitude/>

# Les Initiatives

## AFFICHE POSTER de La TRIPLE FLAMME !

« Votre cœur est un des cadeaux de Dieu les plus précieux. En lui, se trouve une chambre centrale entourée d'un champ de force de Lumière et de protection telles que nous appelons cela un « intervalle cosmique ». Il s'agit d'une chambre séparée de la Matière, et aucun sondage ne pourra la découvrir. Elle occupe, simultanément non seulement la troisième et quatrième dimension, mais aussi d'autres dimensions inconnues de l'homme. Elle est ainsi le point de connexion avec la puissante corde de Lumière cristalline qui descend de votre Présence Divine pour entretenir le battement de votre cœur, vous prodiguant la vie, un but et l'intégration cosmique. Je vous enjoins de chérir cette Triple Flamme, point de contact que vous avez avec la vie en ayant une sincère reconnaissance consciente envers elle. » **Saint Germain**



## Stages

- **Trois Rivières (Canada) (8 et 9 octobre 2016)** : la divine Loi d'Attraction «Osez votre divinité»
- **Trois Rivières (Canada) (16 et 17 octobre 2016)** : mieux comprendre la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées
- **Trois Rivières (Canada) (octobre 2016)** : Des soins sur l'enfant intérieurs seront proposés et une conférence sera organisée (le lieu et les dates vous seront présentés très prochainement. Il est essentiel de réserver à l'avance. Plus de renseignements vous seront fournis ultérieurement.
- **Colmar (Alsace) (5 et 6 novembre 2016)** : mieux comprendre la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées
- **Digne les Bains (19 et 20 novembre 2016)** : Le fabuleux pouvoir des Croyances et des Emotions
- **Meaux (26 et 27 novembre 2016)** : mieux comprendre la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées
- **Paris (10 et 11 Décembre 2016)** : la divine Loi d'Attraction «Osez votre divinité»
- **Toulouse (21 et 22 janvier 2017)** : mieux comprendre la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées
- **Avignon (4 et 5 février 2017)** : la divine Loi d'Attraction «Osez votre divinité»
- **Ile de la Réunion (mars 2017)** : guérir l'Enfant intérieur

# L'Association

L'Association « **Vivre sa Légende** » est libre de toute appartenance.

« Vivre sa Légende » souhaite tisser des liens entre toutes les personnes désireuses de maintenir une vision plus Haute en ce qui concerne l'évolution de la Planète. Nous aspirons à entretenir le concept que **tout est possible** et que nous sommes ici pour accomplir notre **Légende Personnelle**. L'Homme est omnipotent, investi d'une potentialité immense. IL est acteur de son histoire, cocréateur de sa vie. Depuis trop longtemps, tout a convergé à nous faire oublier l'**Être merveilleux que nous sommes**. Afin que chacun d'entre nous puisse réveiller l'alchimiste enfoui au fond de nous, l'Association « **Vivre sa Légende** » propose un journal mensuel qui partage la Vision d'Artisans de Lumière et d'écrivains de renommée internationale. Ce journal offre une approche spirituelle et concrète des événements planétaires.

Les articles choisis témoigneront également de l'extraordinaire processus de **transmutation** qui se met en place. Nous espérons que ces écrits vous soutiendront dans votre aventure personnelle. L'Association propose aussi des conférences, des débats, des Méditations, des concerts et des ateliers d'écriture s'articulant autour de la **Loi d'Attraction**.

*Que l'énergie des mots choisis permette à votre chemin d'être plus doux, plus serein et que votre  
Légende Personnelle se réalise...  
A très bientôt !*

L'équipe de Vivre sa Légende

## Coupon d'adhésion

n° 114 • octobre 2016

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Tél : ..... / .....  
Email : .....  
Date : ..... / ..... / .....

**Adhésion association : 15 €**

**Coupon à retourner à l'adresse suivante :**

Vivre Sa Légende. 114 B Impasse Gilette – Darbousières- 83 100 Toulon.  
Tel : Dominique-Claire 06 99 00 82 19  
Email : vivresalegende@hotmail.fr

*Merci de faire  
passer ce journal !*

*Préservez la nature  
Recyclons !*

