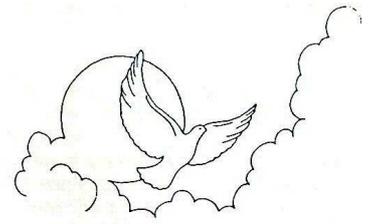


# Vivre Sa Légende

N° 19 décembre 2008



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

IN 1961 – 0041

1 €



La fête de Noël réveille tant d'émotions, stimule tant de réactions...  
Et si ...

Noël projette certains d'entre nous dans la douce nostalgie du passé. Nous cherchons alors à revivre l'émerveillement de l'enfant. Nous tentons de saisir les odeurs du sapin, des bougies, ces odeurs qui nous faisaient rêver. Nous admirons la guirlande qui scintille et qui nous renvoie à la magie de l'insouciance. Nous attendons le réveillon tel un enchantement, au coeur duquel nous ravivons le bonheur de l'enfant, la joie d'un moment féerique.

Mais Noël pour certains, c'est un plongeon dans une mémoire qui fait mal. C'est la perspective d'une soirée de solitude. C'est la blessure de l'abandon qui s'ouvre à nouveau. C'est le rituel familial où personne n'entend personne, où la chaleur et l'amour manquent désespérément. C'est la dure déception d'un cadeau qu'on aura demandé et que l'on n'aura pas, d'une tendresse qui ne s'exprimera pas.

Puis, pour certains Noël ne représente pas grand chose : une illusion dans laquelle on se perd, dans laquelle on s'abandonne un peu, où pendant quelques heures, nous oublions un quotidien parfois éprouvant.

Et si Noël était l'extraordinaire occasion de guérir le passé ? ET si Noël était le moment de douces réconciliations ? Et si Noël était cette formidable opportunité de créer une fête douce, pleine de lumière et d'Amour. Et si Noël se construisait délibérément dans une Energie de Révérence, de Beauté et de Grandeur..Et si Noël était ce temps suspendu dans lequel nous nous surprendrions à croire que nous sommes tous de la même famille ?

Et si Noël n'avait plus de passé, pas d'avenir mais simplement la puissance du moment présent, la force de l'instant, la richesse de l'Ici et maintenant. Et si Noël n'était qu'un grand lâcher prise et l'acceptation de la Lumière ?

En chacun se tient la possibilité de faire de Noël une fête qui nourrit l'Univers d'une chaleur profonde, d'un Amour inconditionnel.....Et si nous faisons ce rêve : que tous les enfants la Terre connaissent l'Abondance, la Fraternité et la Joie !

Merveilleux Noël à Vous Tous !

Dominique Claire Germain





« *I have a dream* »  
**J'AI UN RÊVE**

*Martin Luther King*

*« Je vous le dis aujourd'hui mes amis, bien que nous devons faire face aux difficultés d'aujourd'hui et de demain, j'ai tout de même un rêve. C'est un rêve profondément enraciné dans le rêve américain.*

*Je fais le rêve qu'un jour, cette nation se lève et vive sous le véritable sens de son credo : Nous considérons ces vérités comme évidentes : que tous les hommes ont été créés égaux.*

*Je fais le rêve qu'un jour sur les collines rouges de la Géorgie, les fils d'esclaves et les fils des propriétaires d'esclaves puissent s'asseoir ensemble à la table de la fraternité.*

*Je fais le rêve qu'un jour, même l'état du Mississippi, désert étouffant d'injustice et d'oppression, soit transformé en une oasis de liberté et de justice.*

*Je fais le rêve que mes quatre jeunes enfants vivront un jour dans une nation où ils ne seront pas jugés pour la couleur de leur peau, mais pour le contenu de leur personne.*

*Je fais ce rêve aujourd'hui !*

*Je fais le rêve qu'un jour juste là-bas en Alabama, avec ces racistes vicieux, avec son gouverneur qui a les lèvres dégoulinantes des mots « interposition et annulation », un jour, juste là-bas en Alabama, les petites garçons noirs et les petites filles noires puissent joindre leurs mains avec les petits garçons blancs et les petites filles blanches, comme frères et soeurs.*

*Je fais ce rêve aujourd'hui !*

*Je fais le rêve qu'un jour chaque vallée soit glorifiée, que chaque colline et chaque montagne soit aplanie, que les endroits rudes soient transformés en plaines, que les endroits tortueux soient redressés, que la Gloire du Seigneur soit révélée et que tous les vivants le voient tous ensemble ».*

*Je fais ce rêve aujourd'hui !*



**Suite aux élections Américaines le 4 novembre, Vivre sa Légende a trouvé juste de publier dans son mensuel, le célèbre discours de Martin Luther King. Ce magnifique discours fut prononcé le 28 Août 1963 devant le mémorial d'Abraham Lincoln à Washington après une marche organisée pour la Liberté. 45 ans après, la vision de Martin se réalise par la Victoire de Barack Obama aux élections Présidentielles. C'est parce qu'il y a des visionnaires extraordinaires dans le monde que des événements exceptionnels peuvent se manifester. Martin Luther King désirait voir les Noirs et les blancs coexister harmonieusement et vivre égaux. Et Barack ne symbolise t-il pas ce rêve?**



*La bascule vibratoire que vient de connaître Les Etats-Unis nous propulse dans « l'après victoire », nous poussant à reconsidérer certains aspects de notre fonctionnement. Oui, un sentiment de victoire a déferlé dans le monde entier impulsant des regains d'espoir immenses. La victoire d'un monde plus juste s'est inscrite dans le peuple américain. Ce vent de victoire et cette vague d'espoir ont fait le tour du monde. Mais après la Victoire, vient le moment de s'interroger sur la façon de faire perdurer l'enthousiasme et l'optimisme. Vient alors, le moment de solliciter les merveilleux potentiels qui remodeleront le monde. Pour cela, Les Êtres de Lumière nous accompagnent et nous rappellent :*

**Que Chacun de nous est vital. Que chacun de nous fera la différence. Que nous sommes précieux. Car le Nouveau Monde s'inscrit au coeur de chacune de nos pensées, chacun de nos mots, chacune de nos émotions et chacune de nos actions.**

**Que la responsabilité de chacun est engagée, que nous en ayons conscience ou pas.**

**Qu'il nous est essentiel de devenir des visionnaires constructifs comme l'a été Martin Luther King. Poser la Vision d'un Monde Nouveau est essentiel. Maintenir la vision de ce Nouveau Monde est puissant. Croire en quelque chose ne suffit pas.**

**Que l'intention pure qui amorce la journée, transforme le quotidien.**

**Que la gratitude qui conclut la journée, scelle le Nouveau Monde.**

**Que tout est parfait à chaque instant et que chaque instant est sacré.**

**Qu'il est temps que nous devenions des observateurs silencieux, les témoins de notre propre histoire.**

**Qu'il est temps d'aimer son passé afin de l'assainir.**

**Que le jugement n'appartient pas à la Nouvelle Terre et que chacun d'entre nous expérimente ce qui est juste et bon pour son propre épanouissement.**

**Qu'il est temps de sortir de l'illusion comportementale, de sortir des schémas obsolètes; pour cela il est bon de faire preuve de discernement silencieux.**

**Qu'il est temps de planter les graines sans se préoccuper de comment, ni de quand elles germeront. Accepter que certaines graines ne germeront jamais car il en est de bien plus fortes et de bien plus belles qui ont pris le dessus.**

**Qu'Il est temps d'être doux avec soi-même et le reste du monde, la vie en sera plus douce.**

**Qu'il est temps de se poser les questions justes:**

*Qu'est-ce qui m'empêche d'être dans la réussite ?  
Quels sont mes atouts, mes talents, mes qualités ?  
Qu'est-ce que je peux changer, améliorer, développer ?  
A qui ou à quoi ai-je donné mon pouvoir ?*

**Qu'il n'y aura pas de retour en arrière.**

**Qu'il est bon d'être patient.**

**Que le contact avec les Êtres de Lumière sera de plus en plus facile.**



# Vive Vous êtes bien plus que ce que vous croyez !

Sa Légende

Enseignements de Sananda,  
Le 17 octobre 2008 par Martine

« Vous avez compris combien votre évolution, et surtout votre reconnaissance, Vous permet de vibrer à un niveau supérieur, prenant conscience de l'Être Divin que Vous êtes. Ainsi, Vous permettez à votre ADN de se transformer et de pouvoir atteindre son niveau réel qui est de 12 spirales. Lorsque ces 12 spirales vibrent d'une certaine manière, Vous prenez alors conscience de votre Etat Divin. Ceci vous amène à être plus dans la conscience de ce que Vous êtes réellement, et Vous pouvez alors comprendre au mieux ce qui Vous anime et ce qui fait de Vous un Être Luminique. Vous êtes bien plus que ce que Vous croyez, parce que votre connaissance s'élargit et Vous pouvez ainsi comprendre tout ce que l'Humain a engendré et qui n'est pas la réalité.

Vous comprenez à des niveaux plus élevés ce qui a fait que votre monde en est là où il en est à ce jour, et Vous comprenez que tout ce qui est établi n'est plus de votre ressort. Vous avez simplement à Vous adapter à ce monde qui ne Vous correspond plus, mais qui est là pour Vous permettre d'évoluer à des niveaux vibratoires où Vous avez la possibilité de Nous entendre et de communiquer avec Nous sans que vous soyez perturbés dans votre vie terrestre.

Et c'est ainsi que Vous pouvez Nous permettre d'expanser l'Energie Divine à tous les Êtres du monde, mais aussi à tous les niveaux éthériques, dont l'astral en fait partie. Vous avez aussi la possibilité d'aider tous les Êtres d'ici et d'ailleurs, à prendre conscience de ce qu'ils vivent et Leur permettre de faire le choix de retourner à la Lumière d'où Ils sont issus.

Et c'est une grande nouvelle, tant elle permet maintenant des possibilités qui n'étaient pas accessibles avant, et surtout, tant Vous Vous élevez en élevant la conscience générale de tous les Êtres.

Vous allez comprendre que l'Energie Divine que vous recevez à tout moment par votre conscience élevée Vous sert à tous les niveaux, et que ce qui se passe dans ces niveaux Vous reviendra un jour ou l'autre quand le moment sera venu. Chacun de Vous qui évolue bénéficie de cette Energie d'une manière ou d'une autre, et lorsque Vous arrivez à la pleine conscience de « QUI VOUS ÊTES » et que Vous Vous reconnaissez, alors cette Energie Vous sert, et tout ce que Vous avez créé dans les différents niveaux Vous revient amplifié par l'Amour que Vous Êtes, et l'Amour que Nous Sommes . Il va de soi, que votre évolution continue, et que votre vibration s'accélère jusqu'à Vous rejoindre à un niveau vibratoire Vous le permettant. ...

... Ce que Vous allez comprendre c'est que Vous vivez dans des mondes d'influence basés sur le quotidien, et cela Vous ramène souvent à votre personnalité humaine et donc dans des niveaux qui ne correspondent pas à Votre Être Divin.

C'est là qu'il Vous faut être vigilant pour ne pas céder à des états d'être Vous amenant à vivre des sentiments qui ne sont pas « qui Vous Êtes » ! Vous avez donc à prendre conscience qu'il Vous faut rester Vous-Mêmes, et en permanence dans votre Présence.



Tout est affaire de ressentis. Et tout est en Vous ! Toute solution se trouve en votre Être, et Vous pouvez avoir la réponse à ce qui s'en vient, simplement en Vous laissant aller dans Votre Présence, et en ressentant ce qui est bon pour Vous !

Vous vivez parfois, au quotidien, certaines situations confuses, et Nous Vous disons : pourquoi vivez-Vous cette situation ?

Parce que quelque chose en Vous se laisse envahir par des problèmes qui n'en sont pas. C'est ce que Vous avez à comprendre ... la solution est là, en Vous, et c'est en restant Vous-Mêmes que tout s'éclaircira et que la solution émergera. Vous n'avez pas à Vous préoccuper de ce qui vient, mais à « Être Vous », dans Votre Présence, en toute confiance. Ceci pour Vous dire que votre ressenti est ce qui Vous amène à comprendre toutes choses comme elles sont.

Vous avez aussi à comprendre que Vous avez des difficultés encore à admettre l'Être merveilleux que Vous Êtes, tant Vous ne voyez pas la Grandeur de votre Beauté. Vous Êtes un Être qui expérimentez le sens de votre profondeur, et en même temps Vous rayonnez de toute votre Luminosité. C'est ce que nous voyons ! Ne Vous dévalorisez plus ! Pensez toujours à l'Être Divin que Vous Êtes.. Et sachez que Nous Vous Honorons pour ce que Vous Êtes, tant votre Grandeur est à l'image de ce que Vous Êtes vraiment.

Vous aurez besoin encore de temps pour apprendre à Vous connaître et à voir en Vous cette Grandeur que Nous voyons, parce qu' une partie de Vous pense encore que Vous êtes un simple être humain devant faire face aux aléas de la vie. Nous Vous le disons :

Vous Êtes Ceux par qui l' énergie Divine passe et Vous êtes Ceux qui créent le Nouvel Univers, et qui permettent à « Tout ce qui est » de s'expanser et d'être une expression que « le Grand Tout » exprime dans Toute sa Grandeur.

Vous avez besoin de croire en Vous et toujours garder à l'esprit que Vous êtes un Être Divin, et non un simple humain. Ceci fera de Vous un Être d'une Grandeur et d'une Beauté dont tous les Univers en ressentiront les effets.

Vous Vous méprenez sur ce que Vous êtes car on Vous a toujours dit que Vous étiez de simples humains, en fait, Vous possédez de merveilleux atouts et Vous avez du mal à l'admettre. Pour atteindre le niveau qui Vous permettra d'être conscients de vos aptitudes illimitées, il Vous faudra atteindre une intégrité Nous permettant d'agir ensemble sans que rien ne Nous affecte en aucune sorte. VOUS AVEZ EN VOUS UNE PUISSANCE QUI VOUS PERMET D'ÊTRE UN ÊTRE CREATEUR AU-DELA DE CE QUE VOUS POUVEZ IMAGINER. Cette Puissance fait de vous un être capable de créer dans l'Amour à tous les niveaux afin que tout s'harmonise d'une façon ou d'une autre. Ce qui veut dire que cette Puissance ne peut être utilisée à de fins personnelles, mais toujours dans un but constructif pour que Tout s'élève vers le Grand Tout. C'est en utilisant cette Puissance d'Amour que Vous pouvez Nous laisser agir à travers Vous et que Vous pouvez aussi Vous attirer ce dont Vous avez besoin. Tout se fait dans l'Amour, pour l'Amour et uniquement pour l'Amour de Tous.

Vous avez toujours eu une vision restreinte de ce que Vous êtes et Nous sommes là pour Vous dire combien Vous êtes des Êtres Merveilleux !..

*(Suite dans le Vivre sa  
Légende du mois de janvier 2009)*

# « LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT »

« Soyez présent en tant qu'observateur de votre mental, c'est à dire de vos pensées, de vos émotions et de vos réactions dans diverses situations. Accordez au moins autant d'attention à vos réactions qu'à la situation ou à la personne qui vous fait réagir. Remarquez aussi la répétitivité avec laquelle votre attention se fixe sur le passé ou l'avenir. Ne jugez pas et n'analysez pas ce que vous observez. Regardez la pensée, sentez l'émotion, surveillez la réaction. N'en faites pas une problématique. Vous sentirez alors quelque chose de plus puissant que n'importe lequel de vos sujets d'observation : la Présence calme qui observe de derrière le contenu mental, le témoin silencieux.

Lorsque certaines situations déclenchent des réactions empreintes d'une forte charge émotionnelle, comme lorsque l'image de soi est menacée, qu'un défi se présente dans votre vie et suscite de la peur, que les choses vont mal ou qu'un noeud émotionnel du passé refait surface, la Présence doit se faire intense. Dans de telles situations vous avez tendance à devenir « inconscients ». La réaction ou l'émotion prend possession de vous, vous devenez elle et agissez en fonction d'elle. Vous vous justifiez, vous accusez, vous attaquez, vous vous défendez...

Sauf qu'il ne s'agit pas de vous, mais du scénario réactif, du mental dans son habituel mode de survie.

La clef c'est de mettre fin à l'illusion du temps, parce que le temps et le mental sont indissociables. Si vous éliminez le temps du mental, celui-ci s'arrête. Sauf si vous choisissez de vous en servir.

Quand vous êtes identifié au mental, vous êtes prisonnier du temps et une compulsion vous incite à vivre presque exclusivement en fonction de la mémoire et de l'anticipation. Ceci génère une préoccupation permanente du passé et du futur, une indisponibilité à honorer et à accueillir l'instant présent, ainsi qu'une incapacité à lui permettre d'être. La compulsion naît du fait que le passé vous confère une identité et que le futur comporte une promesse de salut et de satisfaction, sous une forme ou une autre. Passé et futur sont tous les deux des illusions.

Plus vous êtes axé sur le temps, c'est à dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit. Et pourquoi l'est-elle ? Parce que c'est tout ce qui existe. L'Eternel Présent est le creuset au sein duquel toute votre vie se déroule, le seul facteur constant. La vie, c'est maintenant!

L'instant présent est l'unique point de référence qui puisse vous transporter au delà des frontières limitées du mental.»

« Vous êtes bien plus que ce que vous croyez ! »



# Initiatives du mois



## MEDITATIONS

Tous les jeudis soirs

Flamme Violette, Loi d'attraction, Féminin Sacré, Abondance..  
20 heures - 3 Euros - Foyer de la Jeunesse - place d'armes - Toulon

## ATELIER D'ÉCRITURE :

Les Ateliers d'écriture se poursuivent en Décembre  
Il suffit de contacter Domi-Claire 06 99 00 82 19  
*Et si Vous offriez un Atelier pour Noël ?*



## « CELEBRER NOËL avec sa Famille Spirituelle »

Le Samedi 20 DECEMBRE

C'est avec un enthousiasme immense que l'équipe de Vivre sa Légende,  
*Domi-Claire, Gil et Annie,*

**Vous propose cette rencontre de coeur!**

Grignoter quelques douceurs, échanger, rire et honorer la vie !

Pour que Noël soit cet instant Chaleureux et Puissant d'Amour,

Nous vous accueillons le 20 décembre à 19 heures 30

Au foyer de la Jeunesse - Place d'Armes - Toulon - 5 euros de participation !

Si vous désirez apporter quelque chose à grignoter, cela est bien venu, merci !

Contactez Domi-Claire 06 99 00 82 19



## « POSER L'INTENTION Pour 2009

Le Vendredi 19 DECEMBRE

Au centre les Mille Liens à la Seyne/mer - 20 h - 5 €

&

Le mercredi 30 DECEMBRE

Au foyer de la Jeunesse - Place d'armes - Toulon - 20 h - 5 €

Lors d'un Instant de Partage, posez en conscience vos intentions pour 2009

Venez avec force, Fun et Révérence poser un acte symbolique :

***Rendre grâce à 2008 et Accueillir 2009 !***



Vivre sa Légende vous propose Un CD de Méditation

***« La Flamme Violette »***

15 Euros + 3 euros frais d'envoi



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, co-créateur 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*

Si ce journal vous  
a plu  
Merci de le faire  
passer!

Préserveons  
la nature



Recyclons !

**L'association « VIVRE SA LEGENDE »**

114B Impasse Gillette-Darboussèdes 83 100 TOULON

**Coupon d'adhésion/abonnement à retourner à l'adresse suivante :**

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ...../ .....

Email : .....

Date : ...../ ...../.....

Adhésion association : 20 €       Abonnement journal (port compris) : 20 €

Adhésion et abonnement : 40 €

.....  Abonnement journal par mail : 5 €

Vivre Sa Légende. 114 B Impasse Gillette –Darboussèdes- 83 100 Toulon.

N° 19 décembre 2008

Tel : Domi 06 99 00 82 19 ou Gil 06 63 80 24 22

Email : vivresalegende@hotmail.fr

N° 19 décembre 2008