

Contact Newsletter #422

Le 31 décembre 80 aH



Les paroles de Maitreya2

Les enfants de Gaza..... 2

L'état de bouddha, c'est lorsque rien de l'extérieur ne peut vous affecter 5

Quand vous donnez, c'est du pur bonheur..... 7

Le 13 décembre, Célébrations de la première rencontre autour du monde 12

Europe 12

- France – Paris, Aix-en-Provence, Chambéry, Le Mans, Agen & Heer-sur-Meuse12
- Allemagne – Fribourg.....15
- Suisse– Berne15

Amérique du Nord..... 16

- États-Unis – Las Vegas, Boston & Chicago...16
- Canada – Québec, Plessisville17

Asie..... 18

- Corée du Sud.....18
- Japan – Kansai18

Kama 19

Côte d'Ivoire – Toumodi.....19

Abya Alya 20

Equateur – Quito20



*Nous devons profiter de ce que nous avons,
parce que tant de gens n'en ont pas. En
devenant plus puissants, plus harmonieux,
et en éprouvant du plaisir, nous pouvons
lutter pour leur liberté.*

Maitreya Raël

Durant la réunion des Guides, le 5 octobre 80 aH (2025),
Okinawa, Japon



Les paroles de Maitreya

Les enfants de Gaza

Maitreya Raël, lors de la réunion des Guides du 05 octobre 80 aH (2025), Okinawa, Japon

J'aimerais parler de tous les continents, partout, mais il y a un endroit sur Terre qui est dans le cœur de tout être humain. Je dis « être humain » parce qu'il y a huit milliards de personnes, mais très peu de véritables êtres humains. Cet endroit, c'est Gaza, où les gens sont affamés et où les enfants meurent.

Cette région, la Palestine, est l'endroit où nous espérons avoir l'Ambassade. On l'appelait la Palestine, et c'était le nom de ce territoire. Puis Israël a été créé artificiellement par le pouvoir colonial de l'Angleterre ; et, avec la puissance financière de certains individus, ils ont créé un petit État juif.

La souffrance et le génocide du peuple juif, en Allemagne, ont malheureusement créé... je ne peux pas dire une « race », car ce n'est pas une race, mais un groupe ethnique qui croit être supérieur à tout le monde ; non seulement aux personnes noires ou asiatiques, mais à tout être humain. En toute honnêteté, ils ne mentent pas lorsqu'ils disent cela ; ils considèrent réellement toute personne qui n'est pas juive comme un singe. C'est écrit dans leurs livres. Le poison de la Terre, c'est la religion juive.



La religion juive est un poison parce qu'il est dit, dans leurs écritures, que tous les êtres humains sont nés pour être des esclaves du peuple juif. C'est écrit ; lisez leurs livres ! C'est écrit, et ils enseignent cela aux enfants, dans les universités, et dans tous les temples. En conséquence, vous avez une population qui – honnêtement, ce ne sont pas de mauvaises personnes – croit sincèrement ce qui est écrit dans le livre : qu'ils sont supérieurs.

Que se passe-t-il lorsque les gens croient qu'ils sont supérieurs ? Quelle était la croyance d'Adolf Hitler ? Que le peuple allemand était supérieur. Lorsque vous croyez être supérieur, vous voyez automatiquement les autres comme des animaux ou des esclaves. C'était la même chose avec les Africains : ils étaient convaincus que les blancs étaient supérieurs, donc les réduire en esclavage était justifié.

Cet état d'esprit est profondément enraciné, et une religion plus qu'aucune autre le promeut : la religion juive, qui considère tout non-juif comme un esclave. Ce n'est ni une invention ni une mauvaise traduction ; c'est dans leurs livres.

Pour conclure cette magnifique rencontre, et merci aux organisateurs, j'aimerais inviter l'homme responsable de la Palestine à dire quelques mots.

[Léon Mellul, responsable du Mouvement Raélien au Moyen-Orient, prend la parole]

Merci, cher Prophète. Ce n'est pas une tâche facile, mais nous allons la mener. C'est exactement le problème. Dans le Talmud et d'autres livres hébraïques, il est écrit que ceux qui ne sont pas juifs sont nés pour être nos serviteurs. Cette croyance en la supériorité est ce qui détruira cette religion, parce qu'ils prient les Élohim sans savoir qui ils sont réellement.

Tous les prophètes envoyés à Israël, plus de quarante, ont été soit tués, soit emprisonnés parce qu'ils apportaient le même message. Le précédent Prophète des Élohim, son frère Jésus, a apporté le même message. Cela s'est produit lorsque le Premier Temple a été détruit, puis à nouveau lorsque le Second Temple a été détruit. Il est écrit qu'il ne restera pas une pierre sur une autre dans le pays d'Israël. Cela se reproduira, parce qu'il y aura une nouvelle diaspora.

Ils ne méritent pas ce territoire, la terre que les Élohim ont donnée à leurs ancêtres, parce que leur comportement envers les Palestiniens, qui ont bien plus le droit d'y vivre, est encore pire que celui des nazis. Les Juifs actuels sont des Juifs convertis. Les Palestiniens ont plus de droits d'être là que ceux qui sont venus d'Ukraine, de Russie, de Hongrie ou de Pologne. Ils ont immigré, leurs parents se sont installés, et maintenant ils disent : « C'est notre pays. »

À deux heures du matin, avec l'aide de l'armée, ils entrent dans une maison palestinienne et en expulsent la famille. Ils coupent des oliviers, tuent des animaux, et tirent sur des gens juste pour s'amuser ; pour détruire. Et ce sont ces gens qui ont reçu les dix commandements de Moïse et qui se disent juifs ? Ils ne suivent personne, car le sixième commandement est : « Tu ne tueras point », et le huitième est : « Tu ne voleras point. » Donc, ils ne sont pas juifs. Ils ont perdu ce privilège.

Nous sommes ceux qui sont scellés au front. Nous sommes ceux qui ont reconnu le dernier message des Élohim. Les vrais juifs sont ceux qui ont reconnu les Élohim. Seuls les raéliens sont les vrais juifs aujourd'hui ; et probablement les descendants des Élohim.

Tous ces Khazars d'Europe de l'Est sont des convertis au judaïsme. Ils n'ont pas un seul chromosome, pas une seule cellule, les reliant comme descendants directs des Élohim. Seuls les Juifs séfarades et ceux vivant dans les

régions arabes – y compris en Arabie saoudite aujourd’hui, même les cheikhs – sont descendants du peuple juif. Donc, les Palestiniens tués aujourd’hui retrouveront leur pays une fois encore.

C’est ce que je propose dans mes communiqués de presse : ériger cette Ambassade. Nous ne devrions plus l’appeler le Troisième Temple. Nous devrions l’appeler l’Ambassade, parce que les Juifs ont perdu le privilège de construire le Troisième Temple. Nous construisons cette Ambassade. Si vous nous donnez l’autorité de la construire – c’est ce que je demande – vous retrouverez la terre de vos ancêtres. Et Israël redeviendra la Palestine.

[Maitreya Raël reprend la parole]

Merci, Léon. Avant de partir, je veux vous rappeler, et c’est lié, que lorsque vous exprimez votre soutien aux Palestiniens, la première chose que les gens disent est que vous êtes antisémite. Pourtant, 92 % de la population d’Israël n’est pas sémite. Alors, quel est le pays le plus antisémite ? Israël. Qui sont les Sémites ? Comme Léon l’a dit, les habitants d’Arabie saoudite, d’Égypte, et de nombreux pays du Moyen-Orient ; ce sont les vrais peuples sémites. « Sémite » ne veut pas dire « juif ». Sémite désigne une large population. Quand vous tuez des Palestiniens, vous tuez des Sémites. Les personnes les plus antisémites sur Terre sont donc en Israël.



Nous sommes dans un endroit magnifique, avec une nourriture délicieuse et en tout confort, mais n’oubliez pas de penser à Gaza, aux enfants de Gaza. Cela ne signifie pas que nous ne devons pas profiter de la nourriture ou de la beauté autour de nous. Je savoure un dessert au restaurant et je ne me sens pas coupable de le manger. Nous devons profiter de ce que nous avons, parce que tant de gens n’en ont pas. En devenant plus puissants, plus harmonieux, et en éprouvant du plaisir, nous pouvons lutter pour leur liberté.

Merci.

L'état de bouddha, c'est lorsque rien de l'extérieur ne peut vous affecter

Maitreya Rael, Rassemblement du dimanche 30 novembre 80 aH (2025), Okinawa, Japon

Cette semaine a été une semaine très spéciale. Cela fait exactement quarante-cinq ans que je suis arrivé au Japon pour la première fois.

Quarante-cinq ans ! Merci, Sky, pour ta méditation. La chose la plus importante que tu as dite, c'est d'être témoin de soi-même. Devenir un véritable raélien, c'est devenir un bouddha. Vous êtes tous des bouddhas. Parfois vous l'oubliez, mais c'est votre objectif... sans être votre objectif. Car si vous voulez être un bouddha, vous ne pouvez pas l'être.

Vous pouvez devenir un bouddha si vous ne le voulez pas. De la même manière, vous ne pouvez pas méditer si vous voulez méditer. Vous êtes, sans penser que vous êtes, car si vous pensez que vous êtes, vous n'êtes pas. Ce détachement, cette distance, et cette proximité. Une distance avec tout, et la proximité avec tout ; surtout avec le handicap le plus terrible que nous ayons : penser. L'émotion : l'émotion vient de la pensée. Les attentes : si vous attendez de quelqu'un qu'il se comporte d'une certaine manière et qu'il ne le fait pas, alors vous ressentez de la frustration. Et la frustration génère la colère. L'image des montagnes russes donnée par Sky est très bonne.

Mais à travers cette aventure des montagnes russes, vous apprenez, vous grandissez. Chaque fois que vous vous êtes mis en colère, cela arrive à tout le monde, après un moment, vous vous dites : « Wow ! Pourquoi me suis-je mis en colère ? » Mais vous ne cherchez pas la réponse. Vous ne faites que vous blâmer. Cela crée de la culpabilité, avec les montagnes russes : « Pourquoi ai-je fait ça ? Ah ! J'ai été tellement stupide... » Vous vous jugez.

Ne vous jugez pas lorsque vous faites des erreurs. Vous apprenez de vos erreurs. Vous avez besoin de vos erreurs. Soyez reconnaissants pour vos erreurs au lieu de vous sentir coupable : « Oh ! J'ai été tellement stupide de me mettre en colère. » Cela ne vous mène nulle part.

Qu'est-ce qui est témoin de vous-même, maintenant et dans le passé ? Il est plus facile d'être témoin du passé : « Pourquoi ai-je fait ça ? » C'est passé. C'est bon d'apprendre. Vous demandez « pourquoi » vous élève, alors que vous blâmer vous abaisse. Restez en haut. Évitez de vous blâmer ou de vous juger pour vos erreurs. Les erreurs sont le meilleur aspect de votre personnalité. Elles ont fait de vous ce que vous êtes aujourd'hui.

Sans erreur, bien sûr, vous ne pouvez rien faire. C'est le cas de bien des personnes. Elles restent seules, sans amis, sans personne dans leur vie amoureuse, parce qu'elles ont peur de faire des erreurs. Elles sont sans travail, seules. Mais ce n'est pas ça, la vie. La vie, c'est être avec les autres, interagir avec les autres. Et lorsque vous interagissez avec d'autres personnes, automatiquement il y a des erreurs, parce que vous n'êtes pas parfait. Personne ne peut être parfait, mais vous pouvez être le parfait témoin de vos faits et gestes dans les montagnes russes, sans blâme, sans jugement.

Observez les personnes qui blâment et jugent les autres. Certaines portent vraiment beaucoup de jugements envers les autres. Pourquoi ? Parce qu'elles se jugent elles-mêmes. Si vous cessez de vous juger, alors vous cessez de juger les autres. Et la compassion apparaît. La compassion, c'est la qualité la plus importante. Il y a longtemps, dans la tradition bouddhiste, Maitreya était censé être le bouddha de la compassion. Et je regorge de compassion. Quelles que soient les erreurs que vous faites, vous savez d'avance que je vous pardonnerai. Alors, faites-les ! Faites des erreurs, puisque vous êtes sûrs d'être pardonné.

Et votre supraconscience, naturellement, ne veut pas faire d'erreurs. Mais cela se produit : une incompréhension, mal entendre certains mots. C'est très important, n'est-ce pas ? Si quelqu'un dit quelque chose et que vous comprenez l'opposé, vous jugez. La vie est pleine de ces petits problèmes. Et les problèmes ne sont pas importants. C'est la manière dont vous réagissez qui est importante. « Oh, cet homme m'a insulté, il a dit telle ou telle chose, il pense que je suis stupide. » Ma question à cette personne qui se plaint : « Es-tu stupide ? » – « Non,

mais il dit que je suis stupide. » – « Mais, es-tu stupide ? » – « Bien sûr que non. » – « Alors, tu te blesses toi-même avec les mots de quelqu'un d'autre. »

Les mots des autres peuvent-ils vous blesser ? Jamais. Vous pouvez tous me crier : « Tu es stupide », je m'en fiche. Vous pouvez me lancer la pire insulte imaginable, cela ne me blessera jamais, parce que je sais qui je suis. Je



m'aime. Vous pouvez tous dire : « Maitreya, tu es stupide », d'accord ? Je sais que je suis quelqu'un de très intelligent. Alors, soyez bien à l'aise de dire : « Tu es stupide, Maitreya », cela m'est égal. Si vous doutez de votre intelligence, alors les mots des autres vous blessent. Les mots des autres sont comme des couteaux ; des couteaux qui ne peuvent pas entrer en vous. Mais vous pouvez saisir ces couteaux et vous blesser vous-même. Aucun mot de qui que ce soit dans votre entourage ne peut vous blesser. Aucun mot, aucune attitude, aucune absence de sourire ne peut vous blesser.

Mais certains réagissent immédiatement : « Donnez-moi un couteau, donnez-moi un couteau... » « Cette personne m'a regardé d'une manière étrange ce matin... » « Cette personne ne m'a pas souri ce matin... » Vous seul pouvez vous blesser. Si quelqu'un arrive avec un vrai couteau, bien sûr, nous allons fuir. Mais lorsqu'il est question des couteaux des mots ou des émotions, ceux-là ne peuvent pas entrer. Il vous faut les prendre et les mettre à l'intérieur vous-même, et alors vous souffrez beaucoup ; encore, encore et encore... Cela me semble être très japonais.

« Gomenasai ! Gomenasai ! Gomenasai ! » J'essaie toujours de modérer les gens qui ne cessent de répéter : « Gomenasai ! » Bien sûr, s'excuser est un signe de respect et un comportement souhaitable envers les autres. Mais ne le faites pas à l'excès. Vous faites une erreur. C'est beau de s'excuser ; une fois. Parce que je vois beaucoup de Japonais : « Gomenasai ! Gomenasai ! Gomenasai ! » Une fois. « Je m'excuse. » C'est tout. Et si la personne à qui vous le dites a besoin de plus, c'est son problème. Ce sera alors à cette personne de s'excuser.

Souvenez-vous bien que personne ne peut vous blesser, sauf vous-même. Parce que si vous vous blessez avec les mots des autres, vous ne pourrez jamais devenir un bouddha. Vous utilisez la pensée négative des autres pour vous faire du mal, mais vous ne pouvez entrer dans

l'état de bouddha que lorsque rien de l'extérieur ne peut vous affecter ; ni en négatif ni en positif. Certaines personnes me disent : « Je t'aime. » Est-ce véritable ? Cela m'est égal. Je sais que vous m'aimez. Si vous me le dites dix fois, très bien, mais une fois suffit ; ou pas du tout, juste un sourire, car je n'ai aucune attente.

Cela se produit notamment dans les couples. Vous savez, ces partenaires qui demandent toujours : « Est-ce que tu m'aimes ? » J'ai vécu cela autrefois. J'étais très jeune, à Paris, avec une jolie petite amie, mais elle était constamment dans l'insécurité. « Est-ce que tu m'aimes ? » – « Oui. » – « Est-ce que tu m'aimes ? » Dix minutes plus tard : « Est-ce que tu m'aimes ? » Et après quelques heures, j'ai répondu : « Non » parce qu'elle le cherchait, elle le réclamait. Très surprise, elle m'a répondu : « Tu m'as dit dix fois que tu m'aimais et maintenant, non ? » – « Parce que tu dois apprendre à t'aimer toi-même. »

Ces personnes qui manquent d'assurance, elles ne s'aiment pas elles-mêmes. Elles comptent sur les autres pour se sentir bien. Je ne compte sur personne ici pour me faire me sentir bien. Au début du Mouvement, j'organisais des réunions de Guides et je les entraînai à s'insulter mutuellement sans réagir, parce que vous êtes responsable de votre réaction. Si je dis : « Je te déteste », cela ne doit pas vous blesser, parce que vous savez que ce n'est pas vrai.

N'ayez aucune attente d'être aimé par les Élohim. Qui êtes-vous pour vous attendre à ce que les Élohim vous aiment ? Quel manque d'humilité ! « Élohim, je vous aime. S'il vous plaît, aimez-moi. » Non ! L'amour, c'est donner ; sans attente. Et les Élohim ne s'attendent pas à ce que vous les aimiez. Je répète, les Élohim ne s'attendent pas à ce que vous les aimiez. Mais si vous le faites, ils apprécient. Vous ne les rendez pas heureux, car ils sont heureux quoi qu'il arrive, mais ils apprécient. C'est agréable de se faire dire : « Je t'aime. » C'est tellement beau d'être aimé lorsqu'on ne s'y attend pas. Si vous vous y attendez, ce ne sera jamais suffisant. Si vous ne vous y attendez pas, avec un simple « je t'aime », vous êtes heureux pour des siècles.

J'adore cette autre blague que j'ai vue sur Internet. Un homme a une petite amie, un peu comme celle que j'avais à Paris. Elle lui demande : « Est-ce que tu m'aimes ? » Et le gars répond : « Je te l'ai dit hier. Alors, tant que je ne t'enverrai pas une lettre ou un message disant que ça ne tient plus, considère que c'est toujours valable. » Très intéressant. « Est-ce que tu m'aimes ? » – « Je te l'ai dit hier. » C'est drôle, mais c'est profond. Avons-nous besoin de l'entendre chaque jour ? Non. Vous ne me dites pas que vous m'aimez chaque fois que vous me rencontrez. Mais je sais que vous m'aimez, et je l'apprécie. Même si vous ne le dites pas, je le vois dans vos yeux.

Et avec les Élohim, c'est la même chose. Nous aimons les Élohim. Nous pouvons dire : « Élohim, je vous aime », mais nous n'attendons rien en retour. C'est cela, la beauté du véritable amour.

Quand vous donnez, c'est du pur bonheur

Maitreya Raël, Rassemblement raélien du 7 décembre 80 aH (2025), Okinawa, Japon

Vieillir est un privilège. Un grand nombre de personnes ne vieillissent pas. Il existe une manière très simple de ne jamais vieillir : mourir. Quand vous mourez, vous cessez de vieillir.

Vous savez donc tous à quel point vous avez de la chance d'être encore en vie. Et au lieu de vous plaindre de vieillir, vous pouvez garder en tête cette magnifique phrase : « Je ne serai jamais aussi jeune qu'aujourd'hui. » Parce que les personnes négatives disent : « Je n'ai jamais été aussi vieux qu'aujourd'hui. » Mais la version positive, qui est très importante, c'est : « Je ne serai jamais, dans l'avenir, aussi jeune qu'aujourd'hui. »

Ça ressemble à de l'auto-motivation juste pour se sentir heureux, mais c'est bien plus que ça. N'oubliez jamais que tout ce que vous pensez parle à vos cellules. Vos cellules vous écoutent. C'est cela, s'aimer soi-même.

Si vous vous aimez, qu'est-ce que cela signifie ? Aimer chaque partie de vous-même, y compris le gros orteil, le trou du cul : c'est vous. Parfois, on se demande : « Qui suis-je ? Suis-je... Je suis... Je suis... » Je suis quoi ? Quand

vous dites : « Je suis », quelle partie parle ? Est-ce le cerveau ? Non. La bouche ? Elle produit des sons, mais est-ce la bouche ? Êtes-vous seulement votre bouche ? Seulement votre cerveau ? Pas du tout. Vous êtes tout : toutes les cellules, les millions de cellules qui travaillent à vous maintenir en vie. Cela commence à la naissance. Cela recommence chaque jour lorsque vous vous réveillez.

Vous vous réveillez en pensant que vous devez avoir une première pensée. Faites-le vraiment. Vous pouvez apprendre des chats. Quand je réveille mon chat, quelle est la première chose qu'il fait ? Oui, il s'étire, immédiatement. Je peux lui apporter de la nourriture ou autre chose, mais d'abord, il ressent son corps, il est son corps.

Tous vos organes vous maintiennent en vie en permanence. Quel est le plus important ? Le cœur. Cela me fait toujours rire quand je vois des gens chanter l'hymne national à la télévision. Le cœur n'est pas ici, imbécile ! (Montrant le haut du thorax à gauche.) Le cœur est ici (au milieu du thorax). Votre cœur est constamment en train de travailler pour vous maintenir en vie.

Certains pensent que la chose la plus importante, c'est la respiration. La vie, c'est respirer. Vous ne respirez que lorsque vous sortez du ventre de votre mère. Mais, dès la conception, le cœur commence à battre. Bien des mois avant que vous ne respiriez, ce minuscule petit cœur qui grandit vous maintient en vie.

La deuxième chose importante, c'est de respirer, car dans le ventre de votre mère, vous ne respirez pas. Vous avez passé de nombreux mois sans respirer ; nous ne pouvons plus le faire maintenant. Certains enfants, quand ils sont en colère,

dissent : « Je vais arrêter de respirer. »

Ils peuvent le faire quelques secondes, mais, ah, vous devez respirer. Inspirer, c'est inspirer la vie ; et la dernière chose que vous ferez sera de respirer. Et quand vous cessez de respirer, vous mourrez. C'est très simple. Mais en ce moment, vous pouvez être presque certain que vous respirerez encore quelques heures, peut-être toute la



journée ; peut-être, on ne sait jamais, quelques semaines, quelques mois, quelques années. Qu'est-ce qui est important ? La respiration est fantastique.

La respiration que vous aviez il y a dix ans, ou celle que vous aurez l'an prochain, est-elle importante ? La seule respiration importante, c'est celle de maintenant. Respirer, c'est l'outil le plus puissant pour nous ramener au présent. Mais on peut respirer de façon inconsciente ou consciente. Faisons-le ensemble. D'accord ? Un, deux, trois : inspirez... retenez... et expirez. C'est une méditation très, très importante. Souvenez-vous-en lorsque vous serez sur votre lit de mort.

La plus belle respiration, c'est la première, lorsque vous sortez de votre maman. Mais à ce moment-là, nous n'en sommes pas conscients. Pour la dernière, vous pouvez en être conscient et mourir paisiblement. C'est la porte pour atteindre la planète de la vie éternelle.

Et il y en a une autre que les raéliens ont la chance d'espérer : la première respiration sur la planète de la vie éternelle. Préparez-vous. Vous vous réveillerez un jour sur la planète des Élohim et vous respirerez une première fois. Imaginez ce moment. Ça arrive. Je l'espère pour tout le monde ici. Cela dépend de vous, de ce que vous faites de votre vie.

Pourquoi sommes-nous vivants ? Mécaniquement, notre cœur nous maintient en vie. Notre respiration nous maintient en vie. Mais pourquoi être vivant ? Juste pour respirer ?

Pour donner de l'amour.

Si vous donnez de l'amour à tout le monde – aux personnes autour de vous, à celles qui sont loin, à celles que vous ne connaissez pas – vous accomplissez votre rôle. J'ai vu de nombreuses photos de vous dans l'action « Une minute de méditation pour la paix ». Vous vous asseyez dans la rue et vous méditez une minute pour la paix. En faisant cela, vous donnez de l'amour à toute l'humanité. Rappelez-vous aussi l'autre action que j'ai promue : les câlins gratuits. Les câlins gratuits ! Vous êtes dans la rue à offrir un câlin à n'importe qui. Ainsi, vous donnez de l'amour ; vous marchez toute la journée, vous rencontrez des gens.

Comment donner de l'amour ? Pas besoin de parler ; avec vos yeux. On peut donner de l'amour par une action posée, mais c'est aussi prendre le temps de regarder les gens dans les yeux, prendre le temps de sentir que les autres sont vivants, pardonner toute erreur qu'ils peuvent commettre : « Je vous pardonne. Je vous pardonne pour toutes les erreurs que vous avez commises et pour toutes celles que vous ferez. » L'amour est dans le passé, le présent et le futur.

Donner de l'amour, donner, donner. Recevoir est agréable. Donner de l'amour ; chaque fois que vous donnez, vous devenez plus heureux. Quand vous recevez, c'est agréable. Quand vous donnez, c'est du bonheur pur. Donner n'importe quoi, ou simplement vos yeux. Et les yeux sont connectés à la bouche. Naturellement, lorsque vous regardez les gens, un sourire vient. Naturellement. Ressentez-le. Souriez aux gens. Cela change leur vie. Cela change toute leur vie.

Très souvent, quand je vais faire des courses, au restaurant, ou n'importe où, je souris à des personnes que je ne connais pas. Parfois, surtout en France, les gens se fâchent si vous souriez, et ils disent : « Pourquoi vous me souriez ? » C'est incroyable, n'est-ce pas ? Ils se sentent menacés par un sourire. Cela montre à quel point notre éducation et notre planète sont folles. La vraie question devrait être : « Pourquoi ne me souriez-vous pas ? » C'est cela, la question à poser quand vous rencontrez quelqu'un : « Pourquoi ne souriez-vous pas ? » – « Pour aucune raison particulière. » Justement ! Parce que vous n'avez aucune raison de le faire, vous devriez sourire ! Sans aucune raison. C'est cela, donner.

Donnez votre sourire. Vous aimez les Élohim ? Vous regardez le ciel ; peut-être qu'ils sont en haut, ou pas sûr, ils peuvent être en bas, à droite, à gauche, mais nous regardons vers le haut. Et quand vous regardez vers le haut, souriez. Envoyez votre sourire aux Élohim, avec gratitude, et faites-le chaque fois que vous vous réveillez. Avant d'ouvrir les yeux, avant de sortir du lit, vous vous réveillez et vous souriez. À personne ! Quand vous souriez, vous envoyez un message de bonheur à toutes vos cellules.

Quand vous souriez, chaque organe est en meilleure santé. On peut le mesurer. Vous pouvez mesurer le rythme cardiaque, la tension artérielle, les ondes cérébrales. Quand vous souriez, tout devient meilleur. Votre foie fonctionne mieux, vos intestins fonctionnent mieux ; tous vos organes. Si vous allez aux toilettes, souriez ; vous ne souffrirez d'aucune constipation, tout se relâche. Dans chaque action, votre corps travaille mieux.

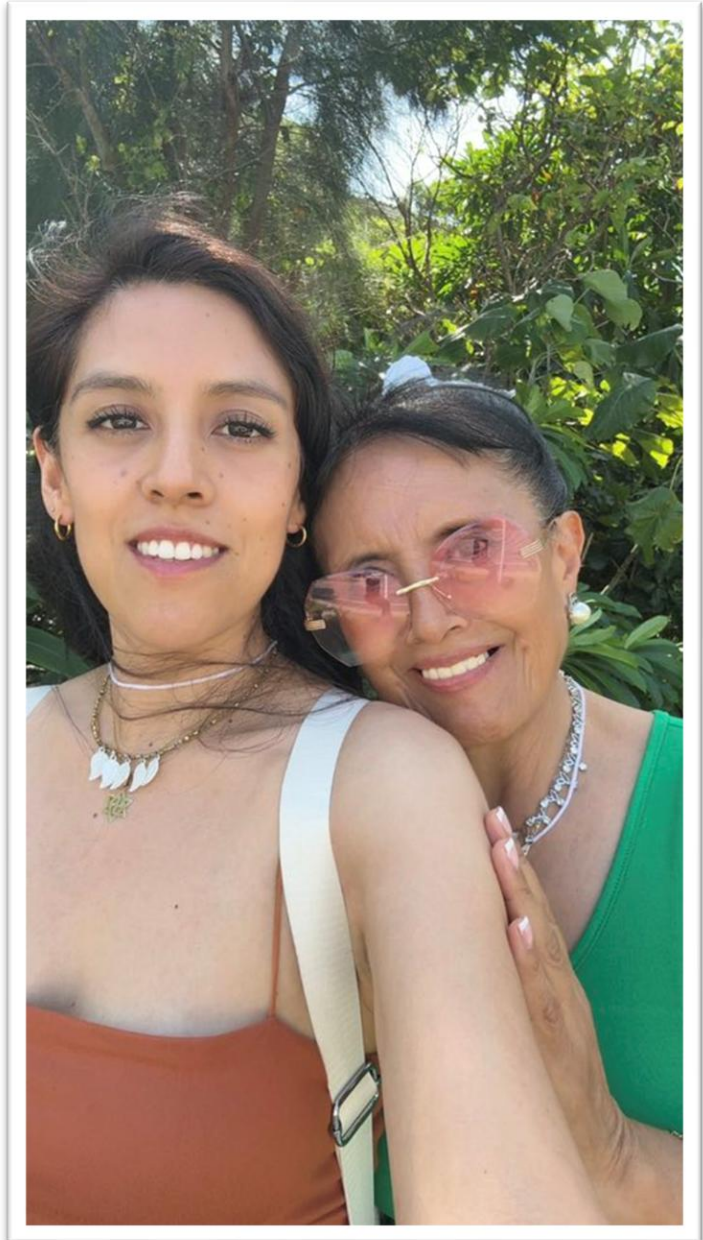
Comme l'a dit un très célèbre philosophe français : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire, je crois : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Et c'est scientifiquement prouvé. Les personnes qui ne sont pas heureuses deviennent plus dépressives. Leur tension artérielle se dérègle, leur rythme cardiaque s'accélère. Certaines personnes provoquent même une crise cardiaque. Quand vous êtes heureux, tous vos organes fonctionnent mieux. Tous les organes ! Vous avez sur Internet des régimes stupides pour « détoxifier ». Il existe un organe ici, qui s'appelle le foie. Le seul travail du foie est de détoxifier. Naturellement, constamment, le foie élimine toutes les toxines du corps. Pour toutes ces créations fantastiques, les Élohim nous ont donné la clé pour être en bonne santé : être heureux. Heureux sans raison.

Heureux, naturellement heureux. C'est très important. Chaque détail affecte votre santé. Regarder des films négatifs ou violents affecte votre santé. Regardez plutôt la beauté. Quand vous êtes assis devant une télévision, vous ne décidez pas de ce que vous voyez. Certaines personnes créent des images et vous les recevez. Mieux vaut aller dans la forêt. Vous choisissez où vous regardez. Il y a peut-être une crotte par terre. Vous pouvez la regarder, ou regarder des fleurs. Vous choisissez. Personne ne choisit pour vous. Mais l'éducation, les médias, vous pousse à regarder la crotte. Et après, tout le monde s'étonne d'être déprimé.

Cinquante pour cent, la moitié de la population américaine, prennent des antidépresseurs ou des somnifères. Cinquante pour cent. Wow ! Nous sommes nés pour être heureux. Nous ne sommes pas nés pour être déprimés. Vous créez la dépression par l'endroit où vous dirigez votre attention. Si vous ne voyez rien de positif à regarder, regardez dans un miroir et souriez-vous. C'est très important pour une bonne santé mentale et pour éviter la dépression. Ne vous regardez pas dans le miroir en disant : « Oh ! Je suis moche ! Oh ! » Lorsque vous faites cela, vous allez vers le bas. Souriez plutôt. Commencez votre journée avec un sourire que vous êtes absolument certain de recevoir : le vôtre ! Un grand nombre de personnes ne le font pas. La première personne que vous voyez le matin, c'est vous-même. Riez ! Je ris dans le miroir. Je me souris. Je ne m'attends pas à ce que les autres me sourient.

C'est une l'attente. Si vous entrez quelque part ou que vous rencontrez quelqu'un et que vous voulez recevoir un sourire, mais que la personne n'est pas heureuse, vous ressentez de la frustration. Le meilleur sourire, garanti à 100 %, c'est le vôtre dans le miroir.

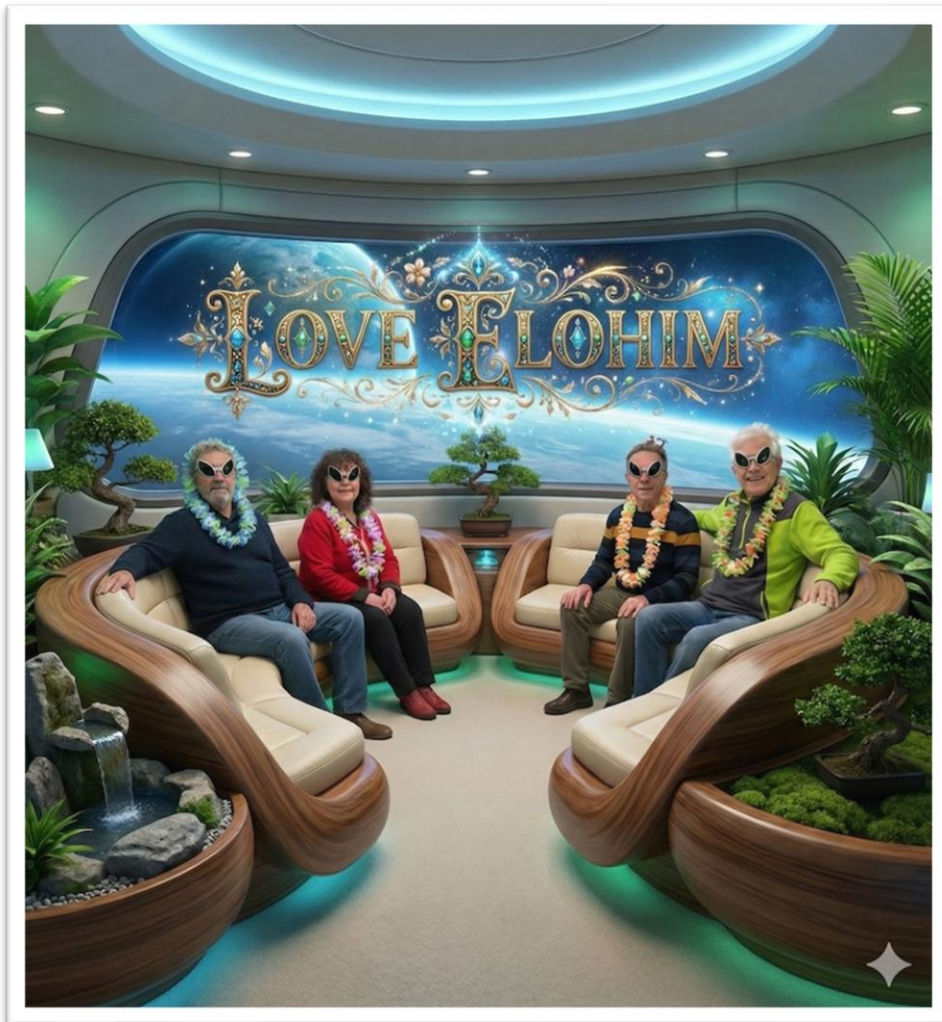


Souvenez-vous de cela chaque matin. Entraînez-vous à sourire ; pas seulement avec la bouche, mais également avec les yeux.

Regardez vos yeux. Ils sont tellement beaux. Avez-vous remarqué la beauté de vos yeux par vous-même ? Ne vous attendez pas à ce que cela vienne des autres.

Vous devriez être amoureux de vos yeux, et alors le bonheur restera dans votre vie. Dans chaque religion importante, les prières sont chantées. Si vous ne chantez pas très bien, ce n'est pas grave. Vous souvenez-vous de la vibration la plus basique, qui est aussi une prière aux Élohim ? Le fredonnement. Humm... Pas de paroles, juste une vibration (le groupe autour de Maitreya fredonne ensemble pendant quelques minutes). Faites un fredonnement de toute votre. Et souvenez-vous, quand nous disons : « Élohim », quel est le dernier son ? Humm. Ça en fait partie.

J'aime tout le monde ici et je suis tellement heureux d'être avec vous.



Le 13 décembre, Célébrations de la première rencontre autour du monde

Europe

France – Paris, Aix-en-Provence, Chambéry, Le Mans, Agen & Heer-sur-Meuse







Allemagne – Fribourg



Suisse– Berne



Amérique du Nord

États-Unis – Las Vegas, Boston & Chicago...



Canada – Québec, Plessisville



Asie

Corée du Sud

En Corée du Sud, six régions ont organisé des fêtes pour célébrer le 13 décembre. L'une d'entre elles a notamment tenu une conférence publique pour transmettre le message. En préparant cet événement, les Raéliens coréens ont pu ressentir la valeur de leur devoir et l'amour d'Elohim. Lors des fêtes, les Coréens ont passé un bon moment en partageant les repas qu'ils avaient préparés ensemble, et ont confirmé que ce moment était le cadeau le plus précieux d'Elohim. Ils ont également pris le temps de réaliser de courtes vidéos pour célébrer Raëlmas. Ce jour-là, deux nouveaux raéliens ont fait leur transmission, dont un étudiant universitaire. Après cette journée, les guides et les leaders coréens ont partagé des informations sur leurs activités et se sont encouragés mutuellement à améliorer leurs actions pour diffuser le message et trouver de nouveaux raéliens.



Japan – Kansai



Kama

Côte d'Ivoire – Toumodi



Abya Aliya

Equateur – Quito

