



## Édito

« Il n'y a pas de bonheur plus grand que la célébration de la Création des Élohim. » Cette merveilleuse citation de Maitreya, il y a dix ans, à Las Vegas, résonne encore chez ceux qui ont eu le privilège d'y participer. La préparation du 400<sup>e</sup> Contact m'a amenée à réfléchir au contenu de cette édition spéciale et il m'a semblé juste de partager un pot-pourri de citations de Maitreya sur notre « devoir » de Bonheur, notre « mission » de Bonheur.

Lorsque j'ai rejoint le Mouvement, j'étais impatiente de « faire » quelque chose. « S'il vous plait, dites-moi ce que je dois faire pour aider !!! » Les réponses que je recevais des Guides étaient invariablement : « Sois heureuse simplement. » C'était le plus sage des enseignements que je pouvais recevoir à ce moment-là et c'est toujours le meilleur enseignement que nous pouvons transmettre autour de nous. J'ai demandé à quelques Guides de partager leurs « ressentis » sur le Bonheur et j'espère que vous apprécierez également quelques-uns de leurs textes ci-dessous. Je vous souhaite à tous la plus heureuse des célébrations de la Création, dimanche prochain. Envoyons nos vibrations de bonheur avec tellement de chaleur que nous atteindrons nos Créateurs dans un grand « MERCI » collectif.

bb



## Célébrer la Création

Maitreya Raël, le 31 mars 66 aH (2011) — UB Las Vegas – E.U.

Il n'y a pas de plus grand bonheur que celui de célébrer la Création des Élohim, d'être vivant, de pouvoir ressentir l'infini, de ressentir la beauté des plantes, des filles, des garçons ; tout autour de vous est matière à célébration. Ne regardez pas les choses ou les êtres, les animaux ou les humains autour de vous, sans avoir à l'esprit cette notion de célébration. Ainsi, quand je regarde une fleur, je ne vois pas la fleur, je vois une graine qui, au commencement, a été créée par les Élohim. Quand je regarde un immense arbre, un séquoia, je vois une petite graine, car au commencement, c'était une petite graine. Quand je regarde un oiseau, je ne vois pas un oiseau, je vois un œuf. Cet œuf contient tout son ADN, la magnifique Création des Élohim. Tout ce que je vois autour de moi, pour moi, c'est une célébration.

À chaque instant de votre vie, à chaque seconde de votre vie, dans tout ce que vous faites, vivez-le comme une célébration de la grandeur et de la beauté de la Création des Élohim. Et c'est dans tout ce que vous faites, pas seulement lorsque vous vous allongez pour une belle méditation, pas seulement lors du contact le dimanche matin avec les Élohim, pas seulement quand vous lisez les Messages, ou lorsque vous parlez des Messages, mais aussi quand vous allez aux toilettes, faites-en une célébration. Quand vous mangez, lorsque vous buvez, dans tout ce que vous faites, faites-en une célébration. Lorsque vous mangez, c'est une célébration, car ce que vous mangez vient de la Création des Élohim. Quand ce que vous mangez va à l'intérieur de vous, faites-en une célébration. Quand vous savourez le goût, quand vous sentez l'arôme, faites-en une célébration. Quand vous digérez, faites-en une célébration. Et quand vous allez aux toilettes, faites-en également une célébration.

## Le bonheur est programmé

Maitreya Raël, le 13 mai 72 aH (2018) – Rassemblement du dimanche à Okinawa - Japon

Nous devons toujours nous rappeler que le bonheur est programmé dans notre ADN, dans notre code génétique. Le bonheur est une décision, c'est un choix que vous faites tous les matins au réveil [pour mettre le programme en fonction].

C'est également vrai tout au long de la journée, à chaque seconde, mais c'est particulièrement important au réveil. Si vous le décidez le matin, cela va déclencher une réaction en chaîne pour toute la journée.

Quand vous vous réveillez, demandez-vous : « Est-ce que je veux vivre un jour de bonheur ou un jour de dépression ? » C'est aussi simple que ça, quoi qu'il arrive, même si vous avez perdu votre maison la veille, même si vous apprenez la veille que vous avez un cancer, même si votre petite amie ou votre petit ami vous a quitté la veille également. Ce serait exceptionnel que toutes ces choses se produisent le même jour, mais c'est possible. Alors, demandez-vous : « Est-ce que je veux vivre une journée de bonheur ou une journée de dépression ? » C'est votre choix !



Maitreya Raël, 31 mai 69 aH (2015) – Rassemblement du dimanche à Okinawa - Japon

La simplicité, c'est toujours préférable, pour tout, dans votre vie. Plus c'est simple, mieux c'est, pour tout. Notre corps, la création, le temple des Élohim, tout est simple. La façon dont notre corps fonctionne est tellement simple. Pour les scientifiques, c'est difficile, mais c'est très simple. C'est basé sur l'amour. La vie est basée sur l'amour et le bonheur. Le bonheur est inscrit dans notre ADN et c'est pour ça que chaque fois que nous ressentons le vrai bonheur, notre santé s'améliore ; parce que nous soutenons l'ADN qui nous soutient.

## Le gâteau et le dessert

Maitreya Raël, 18 février 72 aH (2018) – Rassemblement du dimanche à Okinawa – Japon

Tous les jours, quand vous vous réveillez, ressentez la joie d'être en vie. Chaque matin, je dis : « Wow ! » Puis, j'ouvre les rideaux et je regarde ça [l'océan]. Cela ne change rien à mon bonheur. Ce n'est pas l'océan qui fait mon bonheur, mais c'est une joie. Wow ! Okinawa, c'est tellement beau. Ça ne change rien à mon bonheur. Je peux être en ville devant un immeuble, ce sera le même bonheur, mais c'est magnifique. C'est une joie. Comprenez la différence entre bonheur et joie. Le bonheur, ce n'est jamais « wow » ; le bonheur, c'est toujours là, stable. Vous l'avez que vous soyez riche ou pauvre, avec un beau partenaire ou une jolie copine, ou seul sur la plus belle plage du monde, ou dans un tout petit appartement devant une usine. Le bonheur ne change pas. Mais la joie, c'est très bien, wow !



Pour moi, il y a trois concepts inspirants concernant le bonheur :

1. Le bonheur correspond au plus haut niveau de réussite personnelle
2. Le bonheur n'est pas une émotion, mais l'absence d'émotion
3. Je ne peux être heureux que lorsque je suis dans la magie du moment présent

Amore

Marco

La joie, c'est ce qui vous fait rire ; le bonheur, c'est ce qui vous rend heureux, dans une harmonie stable et constante et en paix, sans avoir besoin de quoi que ce soit d'extérieur, ni musique, ni danse, ni exercice, ni nourriture, c'est à l'intérieur. Mais danser c'est bien, c'est une joie. Chanter, c'est bien, le sexe c'est bien. Ce n'est pas le bonheur, mais c'est bien.

Donc, quand vous vous réveillez, ressentez la joie d'être simplement vivant et la joie de voir le paysage magnifique. Ce sont des plaisirs ; le plaisir est toujours bon. Et du moment où vous vous réveillez, vous focalisez votre attention pour avoir une journée entière de plaisir. Ce n'est pas un choix entre le bonheur ou le plaisir, vous pouvez avoir les deux ! Certains disent : « Non, non, je veux être un Bouddha, j'ai le bonheur. Pas de joie », comme le stupide Bouddha thaïlandais, sans sourire. Non ! Le vrai Bouddha, c'est le Bouddha chinois, qui rit aux éclats. Il a le bonheur à l'intérieur et la joie à l'extérieur. On m'a dit qu'il aimait le vin, la viande, probablement le sexe aussi ; on ne le dit pas, mais j'en suis certain. Tout ! C'est de la joie. Ce n'est pas comme dans les restaurants français où, dans le menu, vous devez choisir entre le fromage et le dessert. Je ne choisis jamais, je veux les deux,

le fromage ET le dessert ! Et de la même façon, vous pouvez avoir le bonheur ET la joie. Pourquoi seulement l'un des deux ? Donc, vous êtes heureux parce que vous méditez et que vous faites en sorte que votre journée soit remplie

de joie ! Entièrement ! Je me réveille avec la joie d'être vivant. C'est vraiment quelque chose ! Ressentez-le, vous pourriez être mort. Votre cœur bat toujours, vous respirez ! C'est une joie.

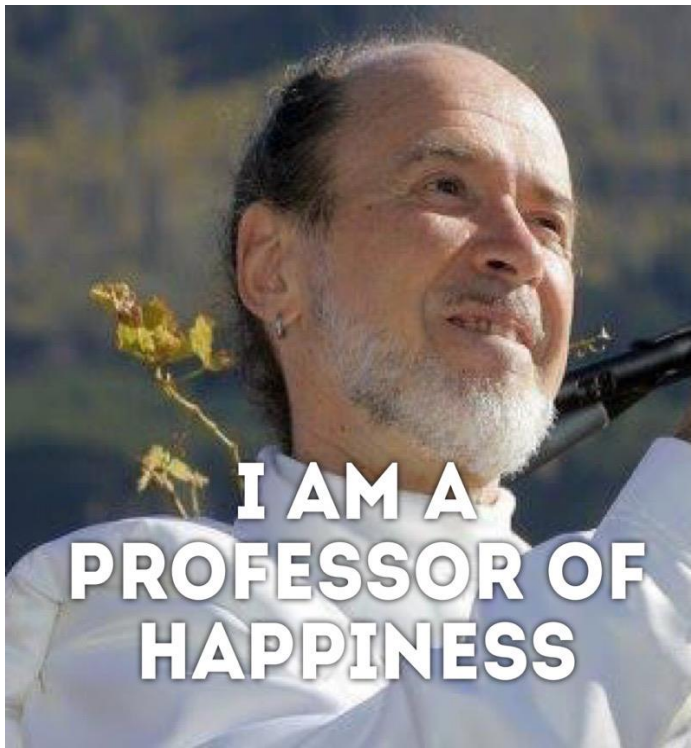
Le bonheur est garanti, mais ne perdez pas le plaisir de rechercher des joies, un nombre infini de joies. Et n'attendez pas la joie venant des grandes choses, elle se trouve dans les petites choses, dans une petite fleur, une petite musique, une petite danse, un petit ver. Regardez chaque petit détail, la joie est dans les détails. Le bonheur est à l'intérieur, mais prenez le fromage ET le désert !

## Le bonheur, c'est de donner sans émotion

Maitreya Raël, 4 février 72 aH (2018) – Rassemblement du dimanche à Okinawa – Japon

L'amour, c'est donner, sans émotion. Évitez les émotions pour découvrir le véritable bonheur. Le vrai bonheur est un bonheur stable pas une succession de joies et de déprimés. C'est la paix dans votre vie, un bonheur paisible. Le sourire du Bouddha chinois ne signifie pas qu'il ne faut pas être heureux. Le véritable bonheur n'est pas une émotion.

Le véritable bonheur est profondément ancré en vous, il atteint toutes vos cellules, il vous fait sentir un avec l'univers, avec tout, sans besoin de sauter en l'air. Vous pouvez sauter, mais pas un saut lié à une émotion. Le bonheur, c'est



chanter, sans émotion. Un jour, Lotus a composé une belle chanson sur Bouddha ; la chanson est parfaite, la voix est constamment la même, comme une prière, à l'opposé des chansons modernes. Qu'est-ce qu'une chanson moderne ? « Je t'aime ! » « Ne me quitte pas ! » « Je vais mourir si tu me quittes ! » Ce sont des émotions. La chanson de Lotus sur Bouddha est magnifique, calme. C'est le bonheur, le véritable et profond bonheur ; ce n'est pas sauter en l'air.

Beaucoup de gens ont tout, mais ils n'ont pas de philosophie, ils ne connaissent pas le Message des Élohim. Vous l'avez, wow ! Ce bonheur doit être, wow ! Un wow permanent ! Un wow sans émotion. Si c'est juste un wow avec émotion, c'est un wow suivi d'une chute émotionnelle. Le bon wow est un wow permanent. Vous vous réveillez dans un état de wow, toute votre journée est un état de wow ; et vous vous endormez dans un état de wow. Et alors, vous rêvez dans un état de wow. C'est le bonheur,

sans émotion. C'est une grossière erreur de croire que le bonheur est une émotion, ce n'est pas le cas ; une grossière erreur de croire que l'amour est une émotion.

Quand vous réalisez que le bonheur n'est pas une émotion, que l'amour n'est pas une émotion, alors vous devenez un bouddha avec ce bonheur permanent qu'absolument rien ne peut détruire ; parce que ce n'est pas une émotion. Les émotions peuvent être détruites, pas le véritable bonheur, même si on vous met en prison, même si vous apprenez demain que vous avez un cancer, même si vous devenez sans-abri. Ce bonheur va rester parce ce qu'il ne provient pas de l'extérieur, c'est à l'intérieur. Vivez-le. Cela ne signifie pas de ne pas avoir d'enthousiasme.

Encore une fois, plusieurs se disent : « Je dois avoir des émotions calmes, alors pas de wow ! » Wow toute la journée, dansez toute la journée, chantez toute la journée, sans émotion. Et alors, votre danse, vos chansons, vos wow deviendront bien plus puissants et avant tout, permanents.

## Donner le Message

Maitreya Raël, 7 octobre 63 aH (2008) - Contact #355

Le bonheur, c'est de cesser de penser à soi-même et commencer à penser aux autres et à la façon dont on peut les rendre heureux. Il n'y a que cette façon de penser qui peut produire un changement positif dans votre vie. C'est la raison pour laquelle nous sommes rassemblés ici. Alors, quelle est la meilleure façon de rendre les autres heureux ? En leur donnant les Messages des Élohim ! Sans les Messages, les gens seront portés à croire en Dieu ou en l'évolution. Le christianisme et toutes les autres religions fondées sur un dieu tout-puissant ont implanté le sentiment de culpabilité dans l'esprit des gens, au nom de Dieu. De croire en l'évolution ne vous rendra certainement pas heureux non plus. Comment pouvez-vous être heureux et croire que vos arrière-grands-pères étaient des singes ?

Le Message des Élohim, lui, fera un changement, il changera votre manière de voir la vie. Nous sommes vivants et nous existons parce que nous avons été créés et aimés par nos Créateurs. Et un jour futur, nous allons aussi créer la vie scientifiquement. En cultivant de telles pensées, les jeunes générations rêveront bientôt de créer une nouvelle vie sur une autre planète. Quand on regarde le ciel d'une nuit étoilée et qu'on se questionne sur les voyages dans l'espace, quand on a ces rêves et ces espoirs, on peut vivre heureux ! Nous ne sommes pas nés pour n'être que des travailleurs, ou simplement pour gagner de l'argent ou pour être déprimés. Nous avons été créés pour le bonheur et le plaisir. Nous pouvons faire cesser le suicide en enseignant toutes ces choses à nos enfants.



## Le bonheur est une discipline



Maitreya Raël, 6 août 71 aH (2017) – UB Croatie – Europe

Dans tout, il y a du négatif et du positif. C'est pour ça que dans le symbole du yin et du yang, il y a un peu de blanc dans le noir et un peu de noir dans le blanc. Rien n'est 100 % positif ou 100 % négatif. Mais vous pouvez choisir où vous regardez, ce que vous regardez, dans tout, si vous décidez d'être heureux, parce que le bonheur est une décision. Le bonheur est également une discipline. Cette discipline est vraiment importante. Vous pouvez décider de devenir heureux, mais il faut de la discipline pour le rester. Comme quand vous méditez, vous vous sentez bien, tellement bien. Quand vous nettoyez votre esprit de toute pensée, pour quelques secondes, vous vous sentez bien. Et « bam ! » Les pensées reviennent. Il vous faut de la discipline pour rester dans cet état.

Maitreya Raël, 29 mars 60 aH (2015) - Contact #391

Décider d'être heureux, c'est vérifier chacune de vos pensées. C'est une discipline. Quand vous voyez une crotte de chien dans la rue, vous ne marchez pas dessus. Certaines de vos pensées sont comme des crottes de chien, ne marchez pas dessus ! Quand vous voyez une crotte de chien, vous l'évitez. C'est la même chose avec les pensées. Chaque fois que vous avez une pensée : « Est-ce une crotte de chien ou est-ce que ça va augmenter mon bonheur ? » Et vous sélectionnez.

La discipline du bonheur est en toutes choses. Vous pouvez être un moine, toujours en méditation en se contentant de chanter : « Aom, aom, aom, aom ... » et être heureux. Ce n'est pas la vie. Dans la vie, vous recevez du courrier, vous communiquez au téléphone, vous conduisez votre voiture, d'autres voitures vous dérangent, la police peut vous arrêter, beaucoup de choses se produisent ; c'est là qu'il faut une discipline.



Un être malheureux est comme un arbre sans racines. Et sans racines, l'arbre peut tenir debout, mais sans vie, sans feuilles, sans fleurs et sans fruits.

Uriel

Maitreya Raël, octobre 63 aH (2008) - Contact #356

Il faut renforcer votre cerveau pour qu'il soit positif, l'entraîner à ne jamais voir le négatif quelles que soient les circonstances. Car lorsque vous voyez le négatif, c'est à vous-même que vous faites du mal, pas aux autres. Cela conduit à un renforcement de la négativité qui s'auto-amplifie à chaque nouvelle pensée et qui conduit à la dépression. Si, en revanche, vous vous efforcez de rechercher le positif, alors le processus inverse se met en route, ce qui augmente votre bonheur et votre capacité de jugement. Et il ne faut surtout pas argumenter à ce propos qu'il y a malgré tout

des faits objectivement négatifs. Il n'y a pas de faits objectivement négatifs ! Lorsqu'on émet ce jugement, c'est précisément le cerveau négatif qui parle !!!

Dans tout, absolument tout, il y a du négatif et du positif, mais le cerveau sain ne voit QUE le positif ; par choix et pas par stupidité ou inconscience, mais parce qu'il sait que cela améliorera à la fois son bonheur et, justement, sa capacité de jugement !

## Le bonheur, qu'est-ce que c'est ?

Maitreya Raël, 7 août 70 aH (2015) dans un discours à Kama

Eh bien, c'est d'abord être fier de soi-même, fier de ce qu'on est, fier de l'être qu'on est, de la culture des ancêtres que vous avez. Vous êtes là parce qu'une succession d'ancêtres ont vécu, ont transmis la vie et ont fait que vous êtes là. Ils sont vivants à travers vous. Et quand ils vous voient singer les Européens, ils pleurent ; parce que certains sont vivants sur la planète des Élohim, ne l'oubliez pas. Et quand ils vous voient aller dans leurs églises, ils pleurent. Quand ils vous voient vous habiller avec des costumes et des cravates, comme les Européens, ils pleurent. « Alors, maintenant qu'ils ont leur « indépendance », soi-disant indépendance, maintenant qu'ils ont la capacité d'être eux-mêmes, ils continuent de nous trahir culturellement en s'habillant comme les Européens, en ne retrouvant pas les langues africaines originelles qu'on leur avait léguées, nous, les anciens, en ne retrouvant pas les religions originelles beaucoup plus belles que la religion de la souffrance qu'est la religion catholique. »



Dans les religions anciennes africaines, vous trouverez des trésors de valorisation de la nature, de respect de la nature, de communion avec la nature ; avec des mots un peu primitifs, certes - mais moins primitifs que la religion catholique - parlant du dieu de la forêt, mais il faut le comprendre, c'est l'esprit de la forêt, c'est l'esprit des arbres, qui ont aussi une conscience ; l'esprit des animaux, qui ont aussi une conscience. Et toutes les merveilleuses danses africaines où les gens imitent des animaux, deviennent des animaux, un peu comme les Aborigènes d'Australie, c'est magnifique. C'est se sentir un, l'unité avec tout ce qui est vivant. Alors là, les religions chrétiennes, elles en sont loin. Ce sont des religions de la mort, de la souffrance, du sang, du sacrifice. C'est épouvantable ! C'est une horreur. Ça n'a rien à voir avec Jésus. Jésus déteste la croix. Il déteste le sang. Il aime... il aimait l'amour. Il aimait tout le monde. Il était rempli de fraternité. Il apportait un message de paix et d'espoir.

## Une vie excitante

Maitreya Raël, 25 mars 65 aH (2011) - Interview avec le National Geographic

Lorsque vous redécouvrez le bonheur par la méditation, par des exercices très simples, la vie devient passionnante. Chaque seconde, chaque jour est passionnant et beau et vous voulez continuer pour toujours. C'est pourquoi j'enseigne le bonheur.





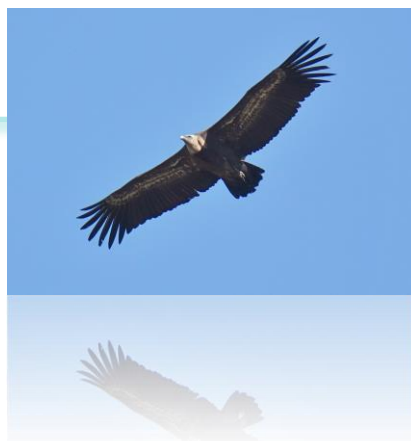
### Le grand oiseau

Souvent, lors des fins d'après-midi, après les visites à mon père, je montais à l'Ursuya, une petite montagne du Pays basque, pour laisser se dissoudre les émotions que les rencontres avec papa faisaient naître en moi. La vieillesse qui s'imprimait en lui de jour en jour me laissait souvent un goût amer et un voile de tristesse au bord des yeux.

Cet après-midi-là, je l'ai vu planer dans la clarté du ciel. Sans un bruit, il glissait au-dessus des collines avec douceur, majesté et tranquillité comme pour mieux se fondre dans la courbure de la montagne. Il survole, il regarde, il observe. L'oiseau majestueux remplit l'atmosphère de l'après-midi de sa danse fluide. Ses gestes sont lents, ses ailes restent immobiles comme un lien vers la beauté du paysage, vers la tranquillité du moment, vers le mouvement de la vie. Son vol glisse dans l'air, comme la vie glisse dans le temps. Toutes les émotions disparaissent et se dissolvent dans la pureté de l'instant pour laisser la place à un calme paisible teinté de sérénité. Le silence, la présence de l'oiseau, les caresses du vent nous transportent dans l'intensité du présent, si particulier que l'on ressent l'ombre des montagnes au-delà de la brume, que l'on goûte à la magie des arbres qui ondulent imperceptiblement sous la fine brise qui monte de la vallée. Des parfums de fraîcheur nous parviennent. La contemplation nous ouvre à l'unité, à l'infini. L'oiseau dans ce paysage nous montre la voie, je me sens un peu plus être, l'on rend grâce à ceux qui nous ont créés et surtout à celui par qui on sait que tout cela est vrai.

Cet après-midi-là, j'ai voulu dire aux nuages que si ma vie est belle, c'est à eux que je le dois. Cet après-midi-là, des larmes ont coulé et j'ai dit avec plus de force encore : « je t'aime la vie. »  
Et si c'était juste cela le bonheur...

Pierre



## Le bonheur est un devoir

Maitreya Raël, août 65 aH (2011) dans un discours à Kama

La sagesse des Élohim comporte également la folie, la joie de vivre, la danse. Quand vous faites vos pas de danse, vous ne vous éloignez pas de la philosophie. Je sais que, parmi vous, il y a parfois des Africains qui ont étudié en Europe, qui ont été contaminés par l'image de ces grands intellectuels qui ont avalé un balai et dont le manche leur reste encore dans la gorge ; ils regardent tout d'en haut, ils ne rient pas, comme si tout était sérieux, à la façon d'un attaché de presse. Ça, c'est de la merde, il faut dire l'expression, le mot est juste. Quand on est aux stages avec moi, on rigole tout le temps. Plus vous riez, plus vous ressemblez aux Élohim. Plus vous riez, plus vous avez de chances de vous décontracter, de vous élever, d'apprendre.

On apprend mieux, on crée davantage quand on rigole, quand on s'amuse, quand on est joyeux. Pourquoi les Élohim nous ont-ils créés sur terre ? Pour être heureux. Alors, faire de la science : oui, pour être heureux. Développer l'économie : oui, pour être heureux ! Ce n'est pas parce que tout va mal dans le monde, parce que malheureusement des millions de gens meurent de faim sur terre, qu'il faut pleurer. Si on pleure et qu'on détruit notre croissance pour demain, on n'aura pas d'énergie pour faire en sorte que ça change. Ce n'est pas être égoïste ; au contraire. Plus les gens meurent, plus il faut être joyeux, être heureux, pour avoir encore plus d'énergie pour changer cette planète.

Être heureux, pour un raélien, ce n'est pas « autorisé », c'est un devoir. Vous avez le devoir du bonheur. Vous, les Africains, vous l'avez, je dirais, « presque génétiquement ».



Follow the butterfly!  
 Look, there's a multicoloured butterfly, fluttering by the hay.  
 Who knows where its going? Who cares anyway!  
 Up and down and tourbillion, carried by the breeze,  
 Beckoned on all sides, by petals and polleneze.  
 A movement of its wings, they say, can change the clouds in China  
 But the same goes, the other way, the clouds can change inside her.  
 No ulterior motive, no predictive brain,  
 Not expecting anything... in exchange, just natures rain.  
 So let's follow our butterfly, release and let her go,  
 For her name is Merry Miss Happiness, and forever may we flow.

Marcus

Maitreya Raël, 13 décembre 62 aH (2007) - Contact #344

Vous ne pouvez changer le monde que si vous êtes plus heureux. Vous ne pouvez pas changer le monde si vous êtes négatif et déprimé. Si vous rencontrez un guide avec une conscience suprême, mais qui soit négatif, triste et dépressif, et qui ne cesse de vous dire : « Vois ces enfants, ils n'ont rien à manger et en plus, c'est la guerre », vous ne vous sentirez pas mieux et vous n'aurez pas envie d'améliorer ce monde. Un des plus importants enseignements des Élohim tient en ces mots : « Soyez heureux pour changer le monde », « Amusez-vous ! », « Soyez de plus en plus

heureux » et c'est ce que nous accomplissons durant nos stages. Une partie de votre cerveau s'appelle la supraconscience et elle est censée guider votre cerveau. Un cerveau peut avoir vécu de nombreux stages, une myriade de méditations et devenir un puissant outil d'autodestruction ; ou alors, devenir un puissant outil pour soigner le monde et ceux qui nous entourent.

Qui fait le choix ? La supraconscience, qui se compare au pilote de Formule 1. Notre cerveau est un bolide de Formule 1, ou d'IndyCar pour les Américains, et il a besoin d'un pilote. J'ai eu connaissance de plusieurs Guides avec un haut niveau de responsabilité au Mouvement, ayant assisté à de nombreux stages et pouvant même enseigner la méditation, se retrouver soudainement en dépression pour avoir négligé d'utiliser la supraconscience. Je l'ai moi-même vécu l'an dernier. J'étais malade, en Suisse, et j'ai commencé à être très négatif, je sentais que j'avais échoué dans ma mission : « Pourquoi suis-je encore ici ? Élohim, venez me chercher, s'il vous plaît », et je désespérais. Et tout à coup, j'ai réalisé : « Un instant, je ne suis plus guidé par la supraconscience. » Je suis alors revenu à la pensée positive, à l'amour.

Comment y arriver ? En ne se concentrant que sur la beauté, que sur la pensée bonne et positive. Cela ne détruira pas le mal et le négatif, mais vous rendra plus forts afin de les détruire. Vous ne pouvez éliminer les mauvaises choses, le mal, la laideur, en étant déprimés à leur propos. Si vous agissez ainsi, vous serez affectés et le mal vaincra. La seule façon de faire triompher le bien consiste à être heureux, à ne voir que les belles choses, à vous entourer de belles musiques, à vous centrer sur de belles images, sur la beauté des enfants, sur la beauté de l'espoir et la beauté du succès qui vous entourent. Cela n'anéantira pas le mal, mais vous serez plus forts pour le combattre. C'est la seule voie.

Et voilà pourquoi ce n'est pas qu'un simple plaisir d'être heureux, c'est un devoir !



Lorsque je réfléchis au bonheur, je me dis que le vrai bonheur consiste à ne pas avoir besoin du bonheur, car lorsque ce que l'on pense, ce que l'on dit et ce que l'on fait sont en harmonie, on ne peut qu'être heureux. Souvent, les gens sont persuadés que le bonheur consiste à avoir le meilleur de tout, mais les gens qui sont véritablement heureux savent tirer le meilleur de tout ce qui se présente sur leur chemin et ils savent trouver la beauté dans les petites choses ; la nature nous l'enseigne, tout est en parfait équilibre et en harmonie dans la diversité de ses formes. Être heureux équivaut à remplir votre verre de bonheur ; en faisant cela, vous commencerez à remplir celui des autres et vous vous étonnerez que le vôtre soit toujours plein, parce que vous êtes vous-même, libre et heureux. Et enfin, n'oubliez pas qu'un aspect surprenant du bonheur est qu'il rend la personne agréablement paresseuse : wow :-))

JE VOUS EMBRASSE avec AMOUR

Ezaël

## Profitez de votre vie sexuelle

Maitreya Raël, 22 février 64 aH (2010) - Contact #365

Qui dit que le bonheur consiste à rester éternellement avec le même partenaire ennuyeux ? Au nom de quoi ? Dieu ? Il n'y a pas de dieu ! Profitez de votre vie sexuelle ! Et profitez-en un jour à la fois !

Maitreya Raël, septembre 57 aH (2002) - Interview « Sexes & Confidences » - Canada

Le dénominateur commun des raéliens, c'est qu'ils sont heureux. Pourquoi ? Parce que tout mon enseignement vise à détruire toute culpabilité et toute peur ; culpabilité par rapport à la sexualité, une sexualité libérée, le plaisir c'est bon, l'argent c'est bon. Ça ne doit pas devenir un dieu, mais c'est bon de gagner de l'argent ; alors que dans bien des religions, et la religion catholique en particulier, c'est un crime de s'enrichir.

Le bonheur, c'est d'être témoin à chaque instant des beautés de notre monde.

Daniel Turcotte



Ce qui importe dans la vie, c'est :

- 1 - d'être heureux
- 2 - être heureux
- 3 - être heureux
- 4... :-)

Maitreya Raël, 7 février 64 aH (2010) – Contact #364

Soyez heureux pour les Élohim

Les Élohim ont créé la vie sur terre dans le but de créer des gens heureux. Lorsque nous sommes déprimés ou tristes, nous trahissons les Élohim. Alors, soyez heureux et pas seulement pour vous, mais pour les autres autour de vous et pour les Élohim.

Maitreya Raël, 18 avril 66 aH (2012) – Contact #380

Le SAVOIR n'apporte rien

Le SAVOIR, il ne peut vous apporter le bonheur parce que le savoir n'apporte rien. Pendant que vous dites que ce joli petit oiseau est un « colibri machin truc », il s'est déjà envolé et vous n'avez pas eu le temps d'admirer sa façon très particulière de voler et la beauté de son plumage... trop tard ! Le savoir n'a rien à voir avec l'éveil, avec la conscience de l'infini.

Maitreya Raël – *The Maitreya*, p. 58 - 57 aH (2003)

## Le bonheur, c'est d'être

Maitreya Raël, août 63 aH (2008) – Interview avec un journaliste slovène

Le problème n'est pas de devenir heureux, mais de le rester. Et autour de nous, tout est en place dans les médias, dans le gouvernement, surtout dans les médias, pour détruire le bonheur. Parce que notre culture, la culture du 21<sup>e</sup> siècle, ne cesse de répéter que pour être heureux, il faut avoir ; avoir une nouvelle voiture, avoir une nouvelle maison, avoir un lave-vaisselle, avoir et avoir et avoir. Et cela ne crée pas le bonheur. Le bonheur, c'est d'être. Et c'est une sorte de rééducation dont tout le monde a besoin pour... juste être, pour ressentir le bonheur à l'intérieur et non pas à partir des choses que l'on possède.



Le bonheur pour moi, c'est de jouer et de rire dans un magnifique jardin rempli du parfum de l'amour à l'intérieur, peu importe où je suis et quand je suis, c'est le temple de mon cœur. L'amour coule naturellement et répand cet arôme rafraichissant dans l'air qui l'entoure, afin que les vies qui passent puissent emporter cet arôme au loin...

Abby



Se réveiller le matin, c'est le bonheur.  
 Me réveiller et me sentir vivant.  
 Entendre la fauvette du matin.  
 Entendre ta voix.  
 Voir un sourire.  
 Entendre des rires.  
 Dire merci.  
 Et encore plus de mercis.  
 Sentir la brise rafraichissante sur mes joues et humer le parfum des fleurs.  
 Être en vie en ce moment.

Love

Hideaki, Japon



Je ne sais pas si je possède le niveau requis pour énoncer des mots de bonheur, mais cela m'a permis de me remémorer des moments précis de ma vie, et je souhaite donc partager mon témoignage.

À l'âge de 25 ans, j'ai quitté le Japon. C'était juste après mon deuxième stage au Japon. Il y avait plusieurs raisons, mais, pour résumer, j'ai été sauvée par Maitreya de plusieurs façons et cela m'a décidé à complètement quitter ma zone de confort. Juste après le Japon, j'ai participé au stage des Amériques, au Québec. Puis, juste après, je suis allé au stage européen, en France.

Je recommençais alors ma vie, sans rien de prévu, et je ne faisais que découvrir et me familiariser avec de nouvelles cultures, de nouvelles langues, de nouvelles personnes... tellement de méditations avec plein de monde en si peu de temps et sans même imaginer l'effet produit ; la plupart du temps je finissais par m'endormir. :-)

Lors de ce stage européen, pendant la période de pause, je me suis allongée seule sous la douce lumière du soleil au bord de la piscine, avec toutes ces personnes qui riaient, jouaient, souriaient, les oiseaux qui chantaient. J'étais tout simplement émerveillée par ce paradis sur terre, si rayonnant ; et tout semblait se dérouler au ralenti.

Soudain, cela m'a ramené à mon enfance, dans un champ de pissenlits, seule, tout resplendissait dans des couleurs vives, comme si tout était au ralenti. J'étais en admiration. J'ai vécu sans ce sentiment de connexion pendant tellement longtemps, ma vie était bien lourde et voilà que je me retrouvais à vivre ce contraste. Je n'y étais pas habituée. J'ai commencé à penser que j'étais alors totalement libre de décider dans quel pays je souhaitais vivre. Je n'avais qu'une vie toute neuve devant moi et je me demandais ce qu'elle allait devenir.

Puis, soudain, cette peur a surgi en moi. J'ai vécu une vie démentielle, remplie de hauts et de bas et sans contrôle. Le monde extérieur arrivait tellement à modifier mes sentiments et cela m'a si souvent tirée vers le bas. Et puis, tout d'un coup, j'ai eu peur de perdre cette sensation agréable dont je faisais l'expérience. J'avais peur de retourner à la vie d'avant. Devrais-je retourner à cette vie malheureuse dans quelques mois ?

Quelques secondes de peur. Puis je me suis dit : « Je ne suis pas certaine de pouvoir garder cette sensation pendant quelques mois, mais il semble plus facile de la garder jusqu'à la prochaine seconde. » Cela semblait possible. Ça m'a semblé moins difficile puisque ce n'était qu'une seconde. Puis je me suis dit : « Pourquoi pas une minute ? C'est sans doute possible. Ou peut-être que je pourrais pendant une heure ? »

C'est ainsi que j'ai commencé à me sentir rassurée par cette sensation d'être connectée tout en ressentant que cela ne m'échapperait pas si je souhaitais vraiment vivre ce moment de connexion avec tout mon être sans me soucier de l'avenir. Depuis lors, la façon dont je vois ma vie a changé. Bien sûr, j'ai encore des hauts et des bas. J'ai tellement de choses à gérer concernant les émotions et l'égo. Mais je sais que je peux me dépoussiérer, me relever, respirer à nouveau cette sensation de connexion en moi, revenir sans cesse à la confiance que j'ai vécue avec cette seconde que j'ai reçue en cadeau.

Quelques années plus tard, j'ai réalisé que c'était précisément ce que Maitreya nous enseignait : « Si vous êtes triste, vous vivez dans le passé. Si vous avez peur, vous vivez dans le futur. »

Je dois le remercier pour d'innombrables choses, mais pour celle-ci, parmi tant d'autres, je suis à jamais reconnaissante envers Maitreya ; non seulement pour m'avoir sauvé la vie, pour m'avoir donné quelques années de plus à vivre, mais pour ce précieux

cadeau d'une seconde de vie intense qu'il m'a offert de vivre. Je suis comme vous tous, je perds cette sensation et je reviens, car lorsqu'on a goûté à cette sensation de connexion, on sait où la retrouver.

Avec tout mon amour,

Shizue

## Créer votre propre cerveau

Maitreya Raël, 8 août 59 aH (2004) - Contact #241

Les Élohim nous ont créés primitifs et ont envoyé des messagers comme Jésus et Bouddha pour nous aider à atteindre un niveau de conscience supérieur. Mais leurs enseignements étaient basés sur la croyance. Le Maitreya arrive alors que les croyances ne sont plus nécessaires. Le Maitreya dit que tout est science. Le Bouddha dit que vous pouvez atteindre le bonheur par la méditation. Le Maitreya prouve que la méditation est bonne et vous demande de comprendre pour mieux méditer. Tous les prophètes ont dit que la méditation est importante, le Maitreya dit que le bonheur, c'est la science. Si vous êtes malades, vous n'êtes pas heureux. Mais vous pouvez régler le problème dans votre cerveau en méditant. En vous entraînant au bonheur, vous pouvez le réparer. Vous pouvez créer votre propre cerveau.



Maitreya Raël, juillet 54 aH (2000) – UB Sportilia – Italie – Apocalypse #120

Dites-vous : « C'est moi qui fais mon bonheur. Pas les Élohim, pas Raël, pas mon ami, pas ma pilule, pas mon somnifère, pas mon voyage à Tahiti, seulement moi avec mon petit marteau et mon petit burin. Tout le reste n'est qu'illusion. »

## Être guides

Maitreya Raël, 7 octobre 60 aH (2005) - Contact #286

Ne pas faire de bien est presque aussi grave que faire du mal. Être vivant, c'est avoir la capacité extraordinaire d'utiliser sa conscience. Une majorité de gens ne le font pas. Nous devons être des guides, nous tous ici. Nous sauvons des codes génétiques qui seraient désespérés sans les Messages. Sans espoir, quel intérêt y a-t-il à vivre ? Le monde peut être un paradis, après une métamorphose extraordinaire, grâce à la conscience. Quelle est la qualité principale du guide ? Sa joie de vivre.

Si vous n'êtes pas heureux d'être vivant, cela ne vaut pas la peine d'exister. Vous devez représenter Yahvé dans la joie, diffuser les Messages dans le bonheur, que les gens vous aiment ou non. Votre meilleur outil de diffusion, c'est votre bonheur. Vous avez toutes les bonnes raisons d'être heureux. D'abord, pour une raison égoïste, parce que c'est bon pour vous. Mais aussi, si vous êtes heureux, vous pouvez apporter du bonheur autour de vous et donner l'envie aux autres de vous connaître mieux. Le vrai bonheur, c'est le bonheur d'exister. Vous êtes des véhicules de la conscience et du bonheur. Des Guides niveau 5 sur scène... Dans le milieu du siècle prochain, le raélisme sera la religion dominante sur terre. Ne l'oubliez pas. Houellebecq l'a compris. Il a dit que notre philosophie est la plus intelligente. Vous êtes le sel de la terre. Regardez nos valeurs : amour, éveil, déculpabilisation, liberté de l'homme, vie éternelle sur terre... y-a-t-il un meilleur cadeau ? Vous êtes sur terre pour rendre les gens heureux et conscients.



La plénitude à chaque instant, une plénitude que j'exprime par un sourire ou par un regard ; avec un regard qui parle, sur le chemin de ma vie !

Une accolade, Sœurs, Frères

Ángel Xue, de Abya Yala



Les moments où je me sens heureux et où je me sens bien, c'est quand je prends soin de quelqu'un.

Cela peut être aussi simple que de préparer un repas pour mes proches.  
Cela peut être de dire bonjour avec mes yeux à un parfait inconnu.  
Cela peut être de simplement toucher la main d'une personne très âgée.  
Cela peut être de faire une blague idiote pour qu'une personne triste sourie.  
En général, je me sens heureux lorsque je me connecte aux autres.

Marc Rivard

## Juste être

Maitreya Raël, 18 août 57 aH (2002) – Apocalypse #128

Notre bonheur doit être là sans raison, tout de suite, il ne s'agrandit pas comme un panier que l'on remplit, comme une fleur qui s'ouvre. Le bonheur est immédiat, total à l'instant, je suis ici et maintenant. Soyez heureux sans raison. De même, certains passent leur temps à aller ailleurs, pensant être plus heureux plus loin. Et ils courent, ils se préparent, ils font leur valise, des projets. Le temps passe et ils s'installent dans leur ailleurs pour s'apercevoir qu'ils ne sont pas plus heureux qu'avant. Arrêtez de faire dépendre votre bonheur de l'extérieur, soyez votre propre magicien du bonheur, vous avez la baguette magique et le lapin dans votre chapeau. À l'intérieur, il y a toute la magie de l'enfance. Retrouvez vos rêves et rappelez-vous : « Il vaut mieux rêver éveillé que rêver en dormant. » On ne peut diffuser l'amour et la sagesse si l'on n'est pas heureux. Si on est mal dans notre peau, les gens n'ont pas envie de nous écouter.

La meilleure façon de diffuser c'est d'être heureux. Pas besoin de faire des discours, nous n'avons rien à dire, juste à ÊTRE. Alors, grâce à nos yeux et à l'amour qui se dégage de notre visage, ils voudront savoir pourquoi nous sommes si heureux. L'être attire l'amour. C'est pourquoi j'ai besoin que vous soyez des bouddhas. Les Élohim n'ont pas besoin d'une armée de gens mal dans leur peau qui diffusent avec agressivité, ils ont besoin de gens heureux.

Être humain, c'est rire, s'amuser comme des petits lutins, créer, s'épanouir, jouer. C'est ainsi que sont les Élohim.

Maitreya Raël, 1994 - Apocalypse #98

Le bonheur n'est pas un droit, il se cultive, en remplaçant, avant tout, la culture de l'« avoir » par la culture de l'« être ». Il faut enseigner aux gens que le bonheur se fabrique, se cultive, se crée. Redonnons sa véritable place à l'« être ». Cela ne veut pas dire qu'il ne faut rien posséder. Il faut avoir pour son confort, mais en étant concentré sur l'« être » en priorité, car l'« être », lui, ne se développe jamais autour de la possession.



Sourire, c'est le plus beau chemin vers le bonheur.

On ressent beaucoup de bonheur quand on se connecte à l'infini.

Le bonheur est comme les câlins, il faut le partager.

Marie Carmen

## Pour rendre une planète heureuse

Maitreya Raël, 1<sup>er</sup> septembre 64 aH (2009) - Contact #360

Les gens normaux ont besoin d'une raison pour sourire et être heureux. Je vous veux tous anormaux, riant et souriant sans raison, donnant du bonheur aux autres par vos rires et vos sourires, heureux que votre bonheur donne du bonheur aux autres. Le sourire d'une personne qui sourit grâce à vous est important. C'est ça notre objectif, rendre une planète heureuse. Et l'objectif du Maitreya est de vous transformer tous en bouddhas rieurs pour rendre la planète heureuse.

## Influencez votre environnement

Maitreya Raël, 18 avril 66 aH (2012) - Contact #380

Votre bonheur n'a pas seulement un effet sur les autres, mais il a également un effet sur les arbres, les papillons, sur tout autour de vous. Les plantes et les arbres sont heureux de ressentir votre bonheur. L'herbe est vivante, elle ressent votre bonheur. Tout, l'univers, l'infini ; tout ressent votre bonheur. Et si vous êtes heureux, vous ressentez aussi le bonheur des arbres, le bonheur de l'herbe, le bonheur des papillons, le bonheur de l'univers.



Être une mère, être proche d'une enfant a été et est un merveilleux enseignement pour moi sur le Bonheur. J'apprends en observant cette enfant simplement être, jouer, être vraie. Elle m'inspire. Donner et aimer inconditionnellement pour aider à l'épanouissement, à l'accomplissement et au bien-être des autres.

Clémence

## Réjouissez-vous du bonheur des autres

Maitreya Raël, Les extraterrestres m'ont emmené sur leur planète – Les clés – La méditation sensuelle - 30 aH (1975)

Tu ne seras jamais jaloux, car la jalousie est le contraire de l'amour. Quand on aime quelqu'un, on doit rechercher son bonheur par tous les moyens et son bonheur avant tout. L'amour, c'est chercher le bonheur des autres et non pas le sien. Si l'être que tu aimes est attiré par un autre être, ne sois pas jaloux, au contraire sois heureux si celui que tu aimes est heureux, même si c'est grâce à quelqu'un d'autre.

Aime également la personne qui, comme toi, veut apporter du bonheur à l'être que tu aimes, donc qui a le même but que toi. La jalousie, c'est la peur qu'un autre être rende celui que l'on aime plus heureux qu'on ne le fait soi-même, la peur de perdre celui que l'on aime. Il faut au contraire chercher à faire le maximum pour que l'être que l'on aime soit heureux, et si quelqu'un d'autre le rend plus heureux que soi, en être heureux, car ce qui compte, ce n'est pas que l'être aimé soit heureux grâce à soi, mais qu'il soit heureux, tout simplement, quelle que soit la personne qui le rend heureux.

Si l'être que tu aimes est heureux avec quelqu'un d'autre, réjouis-toi de son bonheur. Tu reconnaîtras l'être qui t'aime à ce qu'il ne s'opposera pas à ce que tu sois heureux avec quelqu'un d'autre. Tu te dois d'aimer de ton côté l'être qui t'aime à ce point et lui donner à ton tour du bonheur. C'est là la voie de l'amour universel.

Ne repousse pas quelqu'un qui veut te rendre heureux, car en acceptant qu'il le fasse, tu le rends heureux lui-même, et c'est un acte d'amour. Réjouis-toi du bonheur des autres, afin qu'ils se réjouissent du tien.



OH Bonheur !

Pas sûr que les mots puissent exprimer ce merveilleux état de bien-être ressenti en permanence, rempli d'amour, de beauté et de compassion.

Merci, Élohim et Maitreya, pour ce cadeau de la vie.

Love,

Lamane