



L/L Research est une filiale de
Rock Creek Research &
Development Laboratories, Inc.

P.O. Box 5195
Louisville, KY 40255-0195

L/L RESEARCH

www.llresearch.org

Rock Creek est une association
sans but lucratif qui se consacre
à la découverte et au partage
d'informations susceptibles de
contribuer à l'évolution
spirituelle de l'humanité.

A PROPOS DU CONTENU DE LA TRANSCRIPTION QUI SUIT: Cette transmission reçue en télépathie est extraite des transcriptions de réunions hebdomadaires d'étude et de méditation tenues à Rock Creek Research & Development Laboratories et L/L Research. Elle vous est offerte dans l'espoir qu'elle vous sera utile. A l'instar des entités de la Confédération qui insistent toujours sur ce point, nous vous invitons à faire appel à votre discernement et à votre jugement pour évaluer son contenu. Si vous percevez de la vérité, tant mieux. Si vous ne vous sentez pas sur la même longueur d'onde, laissez de côté; car ni nous, ni ceux de la Confédération ne souhaitent mettre des obstacles en travers de votre chemin.

CAVEAT: La présente transcription a été vérifiée mais peut encore demander des corrections. Si vous constatez des erreurs, n'hésitez pas à nous en faire part, nous nous ferons un plaisir de les corriger. (Traduction française: Micheline Deschreider)

© 2009 L/L RESEARCH

MÉDITATION DU SAMEDI

12 AVRIL 2008

Question du groupe: Q'uo, notre question de ce soir est: « Quand on lit les textes mystiques dans les distorsions du christianisme, du bouddhisme zen, du soufisme, du yoga de l'hindouisme et d'autres systèmes de pensée non codifiés, on a l'impression que la voie de l'illumination exige du chercheur une grande quantité et qualité de temps, d'énergie, et de focalisation ».

Que diriez-vous à celui qui recherche l'illumination et dont les obligations de service à la famille, au travail et à la société paraissent exclure la possibilité de consacrer le temps et l'énergie requis? En outre, est-ce qu'une volonté et une foi suffisantes peuvent surmonter ces limites quotidiennes par rapport au temps et à l'énergie disponibles?

(Retransmission par Carla)

Nous sommes ceux du principe connu de vous comme étant celui de Q'uo. Nous vous saluons dans l'amour et dans la lumière du Créateur infini unique, au service duquel nous venons à vous ce soir.

C'est un grand honneur et un grand plaisir d'être appelés à nous joindre à votre cercle de recherche. Nous vous remercions de nous inviter à partager nos pensées avec vous. Comme toujours, nous voudrions vous demander de faire usage de votre discernement quand vous écoutez ou lisez ce que nous avons à dire. Si vous voulez bien le faire, cela nous permettra de parler librement. Car toutes nos pensées ne

rencontreront pas ce dont vous avez besoin, et il est important pour nous de ne pas enfreindre votre libre arbitre ni perturber votre processus en suggérant que nous pourrions faire autorité d'une quelconque manière, et qu'il faut nous écouter dans tout ce que nous disons.

Mes amis, cela n'est pas la vérité. Nous sommes ceux qui partagent leurs pensées avec vous, tout comme vous vous voulez partager vos pensées avec nous, et tout comme nous voulons vous écouter avec discernement; dès lors nous voudrions vous demander de nous écouter avec le même discernement, en faisant usage des pensées qui vous sont utiles, et en laissant le reste de côté.

Nous voudrions faire remarquer que ce soir celui qui parle pour Q'uo est Hatonn et non Latwii. Nous disons cela au cas où ceux qui prennent conscience de nos pensées trouveraient une différence dans la vibration, la découvrant plus orientée vers l'énergie d'amour que vers l'énergie de sagesse. La question et la constitution du groupe demandent une focalisation plutôt sur les énergies de quatrième densité de l'amour inconditionnel et de la compassion.

Votre question de ce soir concerne la nature du maître spirituel ou peut-être, pour utiliser un mot plus approprié, de l'entité spirituellement mature. Celui qui a posé la question a noté

qu'indépendamment des convictions religieuses de celui qui cherche, ceux qui laissent des écrits inspirants paraissent être des êtres qui ont consacré leur vie entière à la recherche du Créateur infini unique, en n'ayant pas nécessairement un travail pour gagner leur vie, en ne s'engageant pas dans des relations d'une nature personnelle ou dans la création d'une famille.

Ceci est une question très intéressante, et nous allons tenter de l'examiner sous différents angles.

Premièrement, nous allons analyser la supposition selon laquelle des écrits inspirants sont généralement produits par des gens dont la vie s'est séparée du cours ordinaire de la société. Cela est vrai. Les travaux les plus admirés par ceux qui cherchent la vérité sont des travaux qui ont été produits par des vies entières de contemplation et de dévotion.

Chacune des religions a une longue liste d'entités dont la vie a été mise à part et a été consacrée à la dévotion du Créateur infini unique. De ces vies dédiées ont été produits de nombreux livres, poèmes, koans¹, soutras² et védas³, qui ont été une bénédiction pour beaucoup. Dans les parties orientale et occidentale de votre monde et dans les sociétés primitives en général, l'office du gourou, du chamane ou du prêtre est un office qui est tenu en haute estime par la tribu ou le peuple, et chaque tribu ou village possède sa figure aimée et très suivie.

Il est rendu honneur à cette entité, et elle fait partie du tissu social de la tribu ou du village. Le gourou ou le chamane n'est pas précisément mis à part du reste de la population. Cependant, il s'agit d'un rôle à plein temps. Il est respecté, honoré, et nécessaire. Il n'y a pas correspondance avec le concept occidental de la fréquentation d'une église une journée par semaine, alors que les sujets spirituels sont oubliés le reste du temps. Il y a plutôt un sens du monde vu à la fois comme un lieu magique et spirituel; un

monde de mystère que le gourou ou le chamane peut interpréter avec des mots ou expliquer dans son silence.

Dans la partie Ouest ou occidentale de votre monde, il est également vrai que ce sont ceux qui ont consacré leur vie à la recherche de la vérité qui ont créé la littérature sacrée qui est révérée et honorée par ceux qui recherchent la vérité. Cependant, la société de l'Occident n'est pas constituée d'un tissu social dans lequel les figures religieuses sont essentielles. Les prêtres, pasteurs, et rabbins de l'occident sont appréciés et honorés. Cependant, l'office du prêtre, du pasteur ou du rabbin est le plus souvent considéré comme une carrière. Il s'agit d'un travail rétribué.

Le prêtre a droit à des congés, comme tout autre travailleur, et a des vacances dans sa carrière spirituelle. Il y a peut-être le même degré de dévotion chez bon nombre de ceux qui sont des chefs spirituels tant à l'Ouest qu'à l'Est. Au sein des ordres de moines et de nonnes, des chercheurs dévoués peuvent vouer toute leur vie à la dévotion du Créateur infini unique. Cependant, ces sociétés sont mises à part des villages, villes, et cités. Elles ne font pas intrinsèquement partie de chaque voisinage. Elles ne sont pas une vue familière dans la petite zone de rues et avenues que vous habitez peut-être. Une emphase et une importance différentes sont accordées à la recherche religieuse ou au parcours spirituel dans le monde occidental.

Il peut être noté à cet égard que la plupart des auteurs les plus appréciés du monde occidental font partie de la minorité des moines et ils ont pu consacrer leur vie tout entière, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, à la recherche du mystère.

Ce qui unit l'Orient et l'Occident dans leur attitude envers les maîtres spirituels, instructeurs, ou entités spirituellement matures, c'est qu'il est supposé que le reste du village, de la tribu ou de la cité ne sont pas des maîtres spirituels. Ce travail est confié à la seule entité du village ou de la tribu, qui est spirituellement douée et qui a été choisie pour être le gourou, le chamane, ou le prêtre de la tribu ou du village en Orient.

Dans le monde occidental, le travail de chef spirituel est confié aux quelques uns qui se sentent appelés à une vocation spéciale. Le reste des gens se contentent d'assister aux offices et d'écouter les sages paroles qui sont délivrées en chaire. Ils reçoivent leurs sermons

¹ Un koan est un aphorisme énigmatique, souvent paradoxal, utilisé dans le bouddhisme zen comme une aide à la méditation et un moyen d'atteindre l'éveil spirituel.

² Soutra: Résumé d'un point doctrinal sous forme d'aphorismes, destiné à faciliter la mémorisation; La plupart des soutras ont été rédigés entre 500 et 200 ans avant notre ère, et ont été par la suite incorporés dans la littérature de l'hindouisme.

³ Les Védas : livres sacrés de l'Inde, écrits en sanskrit archaïque. Les principaux d'entre eux sont le Rig-Véda, le Sama-Véda, l'Atharva-Véda, et le Yajour-Véda.

du Sabbat, se sentent à l'aise quand ils retournent au monde séculier, et ne pensent plus aux choses spirituelles jusqu'au Sabbat suivant.

En fait, dans de nombreux cas parmi les peuples de votre culture moderne il n'est pas estimé nécessaire du tout de penser à des choses spirituelles, sauf de la même manière que l'on pense à la politique, aux sports, ou au dernier spectacle à la mode sur votre téléviseur. Cela fait partie de l'univers de la vie normale. Il n'est pas nécessairement considéré comme indispensable de consulter des chefs spirituels comme des prêtres, des rabbins ou des pasteurs, excepté en des occasions appropriées comme des mariages, des baptêmes ou des funérailles.

Ainsi donc, la vaste majorité des entités, que ce soit à l'Est ou à l'Ouest, se satisfont de penser à elles-mêmes en termes non spirituels. Ce sont juste des gens qui vivent leur vie. En fait, si l'on devait suggérer à un grand nombre de gens que eux aussi sont des prêtres, il n'y aurait aucun sentiment de résonance de la part de ceux qui entendraient une telle pensée. Ils diraient: « je ne suis pas du tout un prêtre, je suis une personne profane. Je ne sais pas grand-chose en ce qui concerne les choses spirituelles. Je ne pourrais jamais être prêtre. Je ne pourrais jamais être chamane. Je ne pourrais jamais être un chef spirituel. Je n'ai pas le temps, ni l'énergie, ni l'intérêt qu'il faut pour devenir spirituellement mature ».

Nous voudrions suggérer, par ailleurs, que chacun de vous est déjà un prêtre. Votre nature même est sacrée. Chaque cellule de votre corps est emplie de l'amour et de la lumière du Créateur infini unique.

Celui du nom de G a dit il y a peu qu'il avait souvent le sentiment qu'il était très proche de cette réalisation de l'unité avec tout. Qu'il était souvent très proche de ce sentiment que toutes les choses sont sacrées et que toutes les choses sont une. Et cependant, il a l'impression qu'il y a un mur de verre, une séparation qu'il ne peut pas voir, qu'il ne peut pas traverser, et qui l'empêche de réaliser qu'il y a cette unicité.

Nous sommes d'accord avec celui connu comme G. Celui du nom de A a lui aussi parlé des murailles qu'il sent autour de son coeur, de sorte qu'il ne peut pas être transparent ni sans défense dans sa vie de tous les jours, mais qu'au contraire il est prudent et sur la défensive dans son approche d'un

environnement quelque peu hostile, car telle est sa perception de ce monde. Et nous voudrions dire que la plupart des entités de votre monde trouvent souvent que leur environnement est hostile: hostile à leur sécurité, hostile à leur confort, et hostile à tout sens d'une liberté véritable.

Les gens de votre planète ont renoncé à leur puissance. Pour la plupart, ils ont perdu la conviction qu'ils sont des prêtres. Ils ont perdu le sens d'eux-mêmes en tant qu'entités magiques et puissantes.

Beaucoup a été écrit dans vos livres de sociologie et livres populaires, à propos du sentiment, dans la société moderne, d'être des rouages d'une machine, en quelque sorte moins qu'humains. Il leur est demandé à chaque instant: « Quel est votre numéro de sécurité sociale? », « Quel est votre numéro de permis de conduire? », « Quel est votre numéro de compte? ». Un nom ne suffit pas à une culture qui souhaite identifier méticuleusement les entités.

Et ainsi on s'appuie de moins en moins sur la qualité d'un être humain et de plus en plus sur un numéro, une série de nombres entiers qui ne peuvent en aucun cas, en aucune manière, en aucune forme, exprimer la profondeur et la richesse de la personnalité, du caractère, de l'essence, des âmes sur la planète Terre.

Nous voudrions vous suggérer qu'il est possible de choisir de reprendre votre pouvoir, de récupérer votre sens de ce qui est magique, et de redevenir des prêtres dans votre vie de tous les jours.

Nous reconnaissons de tout coeur que votre culture ne vous laisse plus le loisir de consacrer à temps plein votre vie à la recherche du Créateur infini unique. Il existe encore des ordres, dans toutes les religions, qui offrent un nombre limité de places à des gens désireux de se débarrasser de toutes les préoccupations terrestres et de se concentrer sur la recherche du Créateur infini unique. Mais le nombre de ces places est très, très, réduit.

Et il y a encore moins d'entités qui souhaitent abandonner la vie dans le monde pour entrer dans ces cloîtres sélectifs et isolés et y passer une vie d'observances et de rituels religieux. Votre monde s'est en grande partie sécularisé. Cependant, cela ne doit pas affecter le chercheur en spiritualité qui souhaite devenir mature.

Celui qui a posé la question s'est enquis de trois qualités: le temps, l'énergie, la focalisation. Il est certain que la plupart des entités n'ont pas le loisir de s'adonner à une recherche à plein temps, en ce sens qu'elles sont prises par les responsabilités de gagner leur vie pour pouvoir payer les factures, de se préoccuper des relations au sein de leur cercle familial, ou d'exercer leurs responsabilités en tant que membres de la communauté et citoyens du monde, de la nation et de la région, qu'il s'agisse d'un état, d'une province ou d'une paroisse.

Cependant, il reste deux aspects à prendre en considération outre le temps. L'énergie est le deuxième de ces trois aspects. Certes, votre énergie physique est limitée. Dans le sens terrestre il y a une quantité limitée d'énergie et, quand le corps physique a dépensé toute son énergie physique il recherche le sommeil. Le corps épuisé recherche spontanément le sommeil dès qu'il en a l'opportunité, comme l'a remarqué celui qui est connu comme Jim.

Néanmoins il y a une sorte d'énergie complètement différente qui n'est pas nécessairement épuisée par le processus de gagner sa vie ou de s'occuper de ses relations et d'exercer ses responsabilités au sein de la communauté. C'est votre énergie vitale: l'énergie de l'esprit; votre *élan vital*⁴, ainsi que cet instrument se plaît à l'appeler.

Il est certes facile de se laisser vider de son énergie vitale. Cependant, elle ne s'épuise pas par le travail physique comme c'est le cas pour l'énergie physique. Elle s'épuise, mes amis, en laissant le cynisme, l'ennui et la pensée négative s'installer dans vos processus de pensée.

Il est extrêmement aisé de devenir cynique et blasé quand on porte le regard sur une culture manifestement imparfaite. Et une telle attitude s'alimente elle-même. Si l'on n'est pas cynique et blasé, on peut s'écraser sur les bastions du pouvoir qui paraissent impénétrables, en tentant de changer les choses qu'un chercheur perçoit comme n'étant pas correctes, pas justes, pas appropriées. Et plus d'un cynique est né d'efforts faits dans la jeunesse pour essayer de changer le monde, pour découvrir ensuite que celui-ci est très résistant et pas du tout susceptible de changement. Alors le chercheur cède,

abandonne, et permet à un dégoût du monde de devenir son attitude habituelle.

Nous voudrions souligner que cela est un choix. Il y a d'autres choix disponibles, des choix qui gardent en vie, enthousiaste et dépourvu de cynisme, l'esprit qui mène sa quête.

Celui connu comme Jim a dit précédemment qu'on devient ce que l'on aime ou ce que l'on hait. L'énergie qui emmène vers ce qui est spirituel est l'énergie qui cherche à devenir ce que l'on aime. Une orientation positive peut voir désastres et chaos et cependant trouver de l'espérance, de la stabilité, et un vecteur pour y arriver.

Certaines entités paraissent être nées avec le talent de la positivité et de la gaîté. Et combien sont appréciées ces entités par ceux de leur entourage! Cependant, quand on interroge une telle entité manifestement positive sur son attitude, si elle veut être totalement honnête elle devra parler de souffrances et des durs catalyseurs qui ont mis en péril cette attitude de gaîté. Et elle devra avouer qu'elle a dû creuser profond pour trouver la volonté et la foi permettant de voir au-delà de l'évidence et d'aller chercher l'énergie qui ne se voit pas mais qui est toujours proche; l'énergie d'amour qui est notre nature, que nous soyons incarnés, désincarnés, de la densité une, deux, trois, quatre, cinq, six ou sept.

Cela, nous l'avons tous en commun. Nous sommes faits d'amour. Nous pouvons accéder à cet amour en faisant usage de la volonté et de la foi; et ceci nous amène à la troisième partie de la question: la focalisation.

La focalisation, c'est ce qui supplée au manque de temps et aux relations intermittentes, avec de la bonne énergie positive. Quel que soit l'état dans lequel on se trouve, si l'on peut se focaliser et se déterminer à rechercher le Créateur infini unique, alors le monde et tout ce qu'il contient deviennent spirituels. Tout ce que l'on voit devient sacré. De la plus insignifiante jusqu'à la plus importante, de la plus simple à la plus complexe, toutes les choses parlent avec éloquence du Créateur infini unique. Toutes les voix sont des voix d'amour.

Cette focalisation est la marque de toute entité capable d'utiliser les catalyseurs de la planète Terre pour arriver à la maturité spirituelle. Que cette entité soit un agriculteur/une agricultrice, un mécanicien/une mécanicienne, un ouvrier/une

⁴ En français dans le texte original (NdT).

ouvrière en usine, une enseignant/une enseignante, un employé administratif /une employée administrative, un technicien/une technicienne ou de n'importe quel autre mode de vie, y compris le prisonnier/la prisonnière ou le/la malade cloué(e) au lit par une limitation physique, tous peuvent devenir des prêtres. C'est la focalisation qui est la clé mes amis.

Nous voudrions vous proposer l'exemple de celui connu comme Jim, qui exprime souvent son sentiment d'être à la traîne en ce qui concerne sa recherche, car il doit chaque jour dépenser son énergie physique à un dur labeur. Cela fatigue son corps, de sorte qu'il recherche le sommeil quand il se détend la nuit. Cependant, si n'importe lequel d'entre ceux qui connaissent cette entité et son travail devait dire quelle est son estimation de cette entité, il exprimerait le désir d'apprendre de cette entité. Il exprimerait le sentiment qu'il perçoit cette entité comme un chef spirituel. Même si cette entité conduit un motoculteur, son être profond résonne de l'amour et de la lumière du Créateur infini unique.

Aucune entité véritablement spiritualisée ne croit que sa propre spiritualité est adéquate ou se voit comme spirituellement mature. C'est quelque chose qui fait partie seulement du concept personnel de ceux qui ne sont pas encore devenus matures. Plus un esprit incarné s'approche de la sainteté, plus cet esprit prend conscience de la chair, conscience de l'imperfection et de l'impureté, conscience des kilomètres qui lui restent à parcourir avant d'être véritablement sacerdotal. Cela n'empêche pas ces entités d'être des prêtres.

Nous voudrions vous suggérer qu'il est tout à fait possible à toutes les entités de la planète Terre, en ce moment, quelles que soient leurs conditions de vie, leur calendrier, leurs responsabilités et leurs restrictions, de devenir spirituellement matures par la focalisation déterminée du désir du cœur sur le Créateur infini unique.

Il y a diverses manières d'exprimer cette invocation. Il y a divers moyens de manifester cette détermination. Mais tous ont en commun l'objectif de faire Un avec l'Aimé qui est le Créateur de tout, ce grand mystère et paradoxe que nous appelons le Créateur infini unique faute de mots plus adaptés pour décrire l'ineffable et l'indescriptible.

Et nous voudrions vous suggérer encore une chose, mes amis: si une masse critique d'entre vous devait se consacrer à cette focalisation déterminée sur l'amour, votre monde serait transformé. Il ne serait pas nécessaire que chaque être humain décide de changer sa focalisation pour que ceci se produise. Voyez la différence que fait une seule entité qui choisit de se focaliser sur l'amour. Sa vie lui devient sacrée et elle fonctionne alors comme un prêtre. Imaginez l'impact de groupes d'entités vivant dans le monde et choisissant aussi de se joindre à une communauté sacerdotale informelle de sorte que l'amour soit dans le mental et dans le cœur.

(Fin de la face 1 de la bande.)

(Retransmission par Carla)

Nous avons déjà parlé, par l'intermédiaire de cet instrument, de la nécessité d'un nouveau paradigme, de la nécessité d'une nouvelle façon de penser car, comme vous pensez, ainsi vous agissez. Concentrez vos pensées sur l'amour et voyez votre vie se transformer.

Ce n'est pas que vous transformez quoi que ce soit. C'est que vous vous connectez avec la vérité quand vous vous focalisez sur l'amour. Et cette vérité vous transporte là où votre propre volonté humaine ne le pourrait pas. Tout votre concept du 'soi' s'amplifie, et en même temps la personnalité et l'ego se réduisent, quand vous vous focalisez sur l'amour et que vous laissez entrer la magie de la transformation dans votre vie. Cela ne vous écartera pas nécessairement de votre job, mais en vous mettant en accord avec l'amour vous transformez votre monde.

Nous remercions celui connu comme G pour sa question et voudrions demander à présent s'il y a des questions corollaires avant d'ouvrir la réunion à d'autres questions. Nous sommes ceux de Q'uo.

G: Donnez-moi deux secondes s'il vous plaît. J'ai peut-être une suite à ma question.

Nous sommes ceux de Q'uo et, Frère, votre temps est écoulé! Cependant nous voulons vous accorder plus de deux secondes, c'est pourquoi nous voudrions ouvrir cette réunion à d'autres questions. Y a-t-il une autre question à présent? Nous sommes ceux de Q'uo.

A: Salut, Q'uo. Merci d'être venus de soir. Je m'appelle A et j'ai une question pour vous. Je vais

lire cette question. (*lecture*): « mon système gastro-intestinal est lent et fragile, et j'ai de la tension ailleurs dans mon corps, ce qui m'empêche d'avoir un sommeil réparateur. Existe-t-il des principes spirituels auxquels il pourrait être utile que je pense? ».

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question mon frère. Nous voudrions faire remarquer, mon frère, que tout état de santé et limitation qui peut être interprété comme négatif apporte un cadeau.

La nature d'un missionné est souvent sensible et délicate du fait que l'esprit vient d'ailleurs, de là où le câblage du véhicule physique est différent. Par conséquent, l'aptitude à s'incarner pleinement et à jouir de la vie de troisième densité est limitée. Un câblage de densité supérieure ne fonctionne pas bien en troisième densité. En conséquence, il est nécessaire de trouver des moyens de s'incarner de plus en plus dans le corps et d'arriver à aimer, apprécier, et honorer ce corps.

Le défi rencontré par le missionné est donc, une fois qu'il est éveillé, de dépasser ces sentiments de consternation et de répugnance devant les nécessités du monde. Pour certains il n'est même pas particulièrement plaisant de manger, de boire, ou de laisser s'accomplir les fonctions physiologiques. Car il y a un sentiment que ce devrait être un endroit plus simple, plus doux, et plus facile qu'il ne l'est. Le lourd corps chimique exige une bonne dose de patience et de douceur quand l'esprit qui l'habite n'est pas à l'aise dans sa propre peau: « à côté de ses pompes », comme pourrait dire cet instrument.

Il y a une impression d'être en prison, de regarder au travers des barreaux que crée la chair. Et on ne peut pas s'échapper de cette prison de chair pendant l'incarnation. On y est coincé pour la vie; du moins c'est l'impression qu'a le missionné. Nous voudrions vous suggérer, mon frère, qu'il pourrait être utile que vous trouviez le moyen de vous reconnecter à l'énergie terrestre de cette planète qui vous a donné la vie dans cette incarnation.

Celui connu comme G a parlé d'un moment où il était assis sur un rocher dans une forêt sauvage, laissant le soleil le baigner et prenant graduellement conscience du fait qu'il était une figure mythologique dans une histoire de conscience en train de s'éveiller. Soudain, il a commencé à entendre des voix dans le vent, à percevoir la nature

spirituelle de l'étreinte et de la caresse implicites dans le soleil, ainsi que l'impérieuse matérialité du roc qui lui offrait une plateforme sur laquelle il pouvait s'asseoir dans ce monde fabuleux que vous appelez la vie terrestre.

Pendant qu'il focalisait et focalisait encore, il a soudain rompu les barrières de verre qui le tenaient éloigné de son propre cœur intérieur.

Vous, et de très nombreux autres ont ces barrières que vous ne pouvez voir et qui sont là cependant. Elles vous tiennent en sécurité. Elles vous défendent. Mais en ce qui concerne le fait de devenir à l'aise avec votre corps elles n'aident pas. Pour certains, se promener dans la nature peut aider à ancrer et ouvrir les portes de l'esprit en vous, qui créent un sens d'appartenance à cette planète, d'appartenance à cette terre, de faire partie de Gaïa. Peut-être que c'est pour vous une porte qui ouvre sur une existence physique plus confortable, mon frère.

Il existe beaucoup d'autres moyens d'ancrer le soi. Cet instrument le fait en jardinant, ce qui place physiquement ses mains sur la terre et, par une pratique mentale, lui permet de pénétrer dans la terre qui se trouve sous son siège. Physiquement, celle-ci est bien éloignée de son siège, mais l'énergie de la terre est immédiatement là quand l'instrument se focalise sur elle. Ici encore, c'est une question de focalisation. Il est possible que la simple action de vous rappeler de vous ancrer, quel que soit l'endroit où vous vous tenez assis ou debout quand vous travaillez, vous aidera à devenir plus complètement incarné dans votre corps et donc à vous sentir plus détendu, plus confiant, plus assuré. Car vous dépendez vraiment de votre Mère la Terre. Vous êtes un enfant de la Terre et votre corps physique est grandement aidé par cet embrassement de l'énergie terrestre.

Pouvons-nous demander s'il y a une suite à cette question, mon frère?

A: Oui. Ceci est de la même veine. (*Lecture*): « J'ai une tension, une bursite et une tendinite dans les épaules. Est-ce que le fait de réfléchir à certains principes spirituels pourrait m'être utile, outre ce que vous venez de dire, ou bien est-ce que ce que vous avez déjà dit couvre cette question-ci aussi? ».

Nous sommes Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question, mon frère. En un sens, mon frère, nous avons déjà parlé de ceci en termes de principes

spirituels, mais peut-être serait-il bon de le dire d'une manière un peu différente.

Nous allons cependant répéter le principe de base. C'est en fait que les limitations et difficultés apparentes offrent des présents. Souvent, le cadeau est le fait de se mettre à penser et de percevoir la situation dont vous faites l'expérience. Souvent, le présent est de commencer à réfléchir à, et vivre la situation dont vous faites l'expérience. La connexion entre le mental et le corps est très proche et elle n'est pas étrangère à la connexion des sensations dans le corps, avec les choses physiques qui peuvent provoquer ces sensations. Par exemple, dans la mythologie, Atlas a porté le monde sur ses épaules et, indubitablement, il aurait connu les malaises physiques que vous éprouvez s'il avait été humain et s'il avait pu parler de la charge d'avoir la monde sur les épaules.

Quand il y a, dans une partie du corps, une situation qui suggère qu'elle provient d'une trop lourde charge, alors il est raisonnable d'envisager la possibilité que d'une certaine manière vous avez un sentiment non guéri qu'il vous est demandé de porter une trop lourde charge. C'est pourquoi vous êtes alors capable de vous mettre à travailler avec ces sentiments, de les regarder, de rester auprès d'eux, et de commencer à pénétrer les couches de peur et d'anxiété qui vous empêchent peut-être de voir le dessin de votre incarnation.

Certaines entités entrent en incarnation avec un schéma d'incarnation dans le mental. Et si le schéma n'est pas accompli en entier, alors peuvent apparaître une série de rappels physiques qui ramènent en arrière le mental et les sentiments et demandent que l'entité réagisse à la limitation qui est éprouvée. Il peut être fructueux d'examiner ce que signifie un tel signal.

Vous êtes déjà parfait, mon frère. Nous ne sommes pas en train de suggérer que vous devez changer afin de mieux ressentir. Nous suggérons que ces sentiments peuvent être pour vous un signal pour votre vie intérieure, informant que le schéma de votre incarnation peut être considéré d'une manière qui pourrait être utile.

Revoyez la vie dans son entier et demandez au 'soi' quand ces limitations entrent le plus souvent en jeu et quand elles sont les moins apparentes en ce qui concerne la nécessité de les gérer. Peut-être que ce schéma peut devenir clair pour vous de sorte que

vous pouvez alors coopérer avec ce dessin incarnationnel et aider votre corps, votre mental, et votre esprit à se placer d'une façon qui vous soit plus confortable.

Pouvons-nous poursuivre notre réponse, mon frère? Nous sommes ceux de Q'uo.

A: Oui, Q'uo. Voici une autre question de la même veine. (*Lecture*): « Je me sens frustré par ma manifeste incapacité à apaiser mon mental et à méditer. Je comprends bien que la méditation est la base d'un développement spirituel. Y a-t-il des principes spirituels auxquels il me serait utile de réfléchir? ».

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question, mon frère. L'habitude de méditer est, comme toutes les autres habitudes, quelque chose qui s'apprend par la répétition. Souvent, le concept de la méditation est interprété comme un effacement complet du mental pour demeurer dans une félicité céleste. Mais nous voulons vous dire, mon frère, que vous aurez aussi une méditation fructueuse et utile en passant votre temps dans le silence, en observant vos pensées grandir puis en les laissant s'effacer, en les observant s'élever à nouveau et en les laissant s'effacer, encore, encore et encore.

Telle peut être votre expérience de la méditation. Telle peut être votre expérience de la méditation pendant des années. Cela ne signifie pas que c'est cela qui se produit en méditation à un niveau plus profond. Cela signifie que vous avez un mental caractéristiquement actif et agité, et qu'il peut donc falloir des années et des années avant que vous ne parveniez à faire davantage en surface que permettre au silence de se prolonger alors que vous interrompez ce silence et le laissez disparaître, encore, et encore.

L'apparente turbulence à la surface du mental n'empêche nullement votre mental profond de réaliser votre intention de focaliser votre volonté sur la recherche de la communication qu'il y a dans le silence. Et soutenu par la connaissance de cette intention et par l'établissement de votre volonté, votre soi profond va utiliser ce temps de méditation tout comme il le ferait si votre expérience extérieure était complètement paisible.

Cependant, il y a un autre type de répétition qui peut vous aider à atteindre le silence intérieur, et il s'agit de la pratique de base dont celui connu comme

G a parlé au cours de la conversation au sein du groupe d'étude, qui a précédé cette séance de channeling.

Placer quelque chose de positif que le mental puisse utiliser comme point focal est parfois bien utile à celui qui médite. Ce quelque chose peut être aussi simple que la contemplation de votre respiration entrant dans votre corps et sortant de votre corps, entrant dans votre corps avec de la lumière blanche, vous apportant de l'énergie nouvelle, et sortant de votre corps en chassant de votre champ énergétique tout ce qui est usé et non nécessaire.

Le mantra est très utile à cet égard pour beaucoup. Qu'il s'agisse du nom du Créateur ou d'une quelconque phrase significative, la constante répétition de ce nom divin, ou de cette phrase, remplace les pensées qui surgissent et s'en vont, surgissent et s'en vont. Vous dirigez votre intention. Vous dirigez votre attention. L'intention devient de l'attention et l'attention devient de la félicité.

Pouvons-nous poursuivre notre réponse, mon frère? Nous sommes ceux de Q'uo.

A: Oui, Q'uo. Je profane régulièrement le nom de Dieu dans mes pensées. J'ai aussi des pensées obscènes, sadiques et violentes qui se mélangent à toute espèce de réflexion que je puisse avoir, y compris essayer la focalisation ou la méditation. Y a-t-il des principes spirituels qui pourraient m'être utiles dans ma réflexion?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question. Nous allons commenter.

Les pensées sont des choses du monde métaphysique. La façon dont les pensées vous font vous sentir appartient elle aussi au monde métaphysique. Comme vous pensez, tel vous êtes.

C'est à vous de choisir comment vous voulez mener vos pensées. Vous avez appris à les conduire d'une certaine manière et vous avez remarqué que vous avez fait ces choix. Vous pouvez aussi choisir de changer vos schémas habituels de pensée, de manière à ce que les énergies, au lieu d'être contraignantes, restrictives, génératrices de tensions, deviennent expansives, généreuses, aimantes et joyeuses.

Vous pouvez d'abord avoir l'impression, quand vous substituez une pensée expansive à une pensée restrictive, que vous faites semblant. Et cependant,

mon frère, nous vous disons que cela est une illusion. Et dans cette illusion vous jouez avec de l'énergie. L'énergie, telle qu'elle apparaît dans cette illusion, pénètre dans la forme physique et devient manifestée sous forme d'un corps physique et d'une expérience physique. Et cependant elle commence avec de la pensée.

Pouvons-nous avoir une dernière question à présent? Nous sommes ceux de Q'uo.

A: Oui, s'il vous plaît. Je suis devenu assez passionné par la communication non violente, un processus mis au point par Marshall Rosenberg⁵. Y a-t-il des principes spirituels qui pourraient m'être utiles dans ma réflexion?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question. Nous voudrions vous dire à cet égard qu'il est bon de considérer avec grande passion et joie les pensées qui résonnent en vous et de les incorporer dans votre vie. De cette façon vous pouvez intérioriser les enseignements d'autres instructeurs, les faire vôtres, et commencer à devenir ces valeurs et principes que vous admirez le plus.

Nous sommes ceux de Q'uo. Nous remercions chacun d'entre vous pour la beauté de vos auras et essences, et pour votre engagement d'avoir réservé ce temps de votre vie simplement pour chercher la vérité en compagnie d'entités dont chaque fibre de leur être est orientée vers le grand mystère et paradoxe qu'est le Créateur infini unique, la grande Pensée d'Amour originelle.

Nous vous laissons dans cet amour et dans cette lumière qui est la manifestation de l'amour. Nous vous laissons dans la demeure du Créateur infini unique. Nous sommes connus de vous comme étant le Principe de Q'uo. Adonaï. Adonaï vasu. ✨

⁵ Marshall B. Rosenberg, Non-Violent Communication: a Language of Life: Del Mar, CA, Puddledancer Press, c1999 (La communication non-violente au quotidien. Editions Jouvence. Amazon - NdT)