



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)

---

© 2010 L/L RESEARCH

## MÉDITATION DU SAMEDI

II OCTOBRE 2008

**Question de G:** (*c'est Jim qui lit.*) « Dans le complexe corps nous avons un processus selon lequel nous ingérons des aliments variés pour la survie et la croissance de notre corps. Cependant, notre corps n'utilise pas la majorité de la nourriture que nous lui donnons. En fait il sépare les nutriments et autres substances utiles de la nourriture, absorbe ces substances, et élimine le reste. Dans le complexe mental nous avons un processus selon lequel nous sommes constamment bombardés de catalyseurs internes et externes. En analogie avec le corps, notre mental ne doit prendre que les parties nutritives de nos catalyseurs afin de nous approvisionner en expériences distillées dans le but d'une évolution spirituelle. Pouvez-vous nous dire comment notre mental distille nos expériences, en mettant l'accent sur la manière dont nous éliminons ce qui n'est pas utile à notre croissance? ».

*(Retransmission par Carla)*

Nous sommes ceux connus de vous comme étant le Principe de Q'uo. Salutations dans l'amour et dans la lumière du Créateur infini unique au service duquel nous venons à vous ce soir. C'est pour nous un honneur et un plaisir d'être appelés vers votre groupe et nous sommes extrêmement heureux de vous parler du sujet de la bonne nourriture en provenance de catalyseurs entrants, et de la bonne digestion en développant une expérience excellente.

Cependant, comme toujours, nous voudrions demander avec insistance que chacun de vous fasse usage de son discernement en écoutant nos pensées. Si vous les trouvez équitables, s'il vous plaît n'hésitez pas à les utiliser à discrétion. Si elles ne paraissent pas résonner en vous, alors laissez-les de côté et avancez. La pensée qui vous correspond est juste derrière le coin, et elle ne vient pas de nous.

Soyez stricts avec vous-mêmes à ce sujet; pas seulement avec nous, mais avec toutes les choses que vous entendez, et vous rendrez votre vie beaucoup plus simple. Car s'efforcer de suivre une autorité n'est pas utile, à moins que cette autorité ne soit votre propre discernement. Faites confiance à vous-mêmes et à votre processus. Nous vous remercions pour cette considération.

Comparer l'acquisition d'une expérience qui entre à l'ingestion d'aliments est très approprié, mon frère. Il y a en effet de la nourriture qui est pour le corps physique et il y a de la nourriture qui est un nutriment pour le corps qui est votre corps énergétique. Et en effet, tout comme une personne attentive qui veut maximaliser sa nutrition fera des choix dont elle sent qu'ils sont sages dans ce qu'elle veut ou ne veut pas manger ou boire, ainsi il y a de nombreuses choses qu'une entité peut faire quand elle rencontre les vagues d'expériences qui inondent ses sens et ses émotions jour après jour, heure après heure, et minute après minute.

Premièrement, l'on peut prendre en considération le moment de la réalisation d'un nouveau catalyseur. Soudain, on vous demande de prendre une grande bouchée de quelque chose de nouveau: une nouvelle pensée, un échange entre vous-même et quelqu'un d'autre, ou une conversation avec vous-même, qui vous a mené dans une direction nouvelle. Quoi qu'il en soit, vous trouvez soudain en train de mâcher une nouvelle idée, une nouvelle émotion, une nouvelle impulsion, ou une nouvelle pensée.

C'est à dessein que nous utilisons le terme 'mâcher', car c'est une façon de considérer ce qui se passe. Tout comme vous mâchez votre nourriture jusqu'à ce que la salive dans votre bouche ait pénétré les aliments fragmentés favorisant ainsi la digestion, ainsi quand vous recevez quelque chose qui déclenche vos émotions et que vous vous sentez porté à une réaction impulsive, il est habile, d'un point de vue métaphysique, de vous abstenir d'une réaction immédiate et impulsive, et de mâcher l'élément déclenchant en question dans votre mental.

Il se peut que le déclencheur soit un vieil ami que vous reconnaissez pour avoir pu vous offrir l'un ou l'autre catalyseur dans le passé. Consacrez un moment à contempler ce catalyseur et vous commencerez à travailler avec lui sans avoir à faire autre chose que d'honorer et respecter le processus émotionnel qui vous a été offert. Vous pouvez vous demander si vous souhaitez avancer avec la réponse qui vous est venue impulsivement. Peut-être le faites-vous, peut-être ne le faites-vous pas. Il se peut que vous considériez cela comme moins que votre réaction la plus profonde et la plus vraie. Vous avez donc alors l'opportunité de dépasser la peine ou la souffrance qui a déclenché ce qui vous a poussé hors de votre état de paix et de contentement.

Ce n'est pas que vous recherchiez un meilleur comportement de votre part. L'effort de "bien se comporter" crée souvent plus de problèmes au chercheur que la volonté de parler avec honnêteté ou, comme dirait cet instrument, "dire la vérité au pouvoir en place". Si des têtes doivent rouler ou des sentiments être blessés parce que pour vous il a été éthiquement nécessaire de dire la vérité, alors qu'il en soit ainsi.

Cependant, souvent la réaction initiale de surface qui a été déclenchée n'est pas votre vérité profonde mais un effet parasite qui traîne depuis votre enfance ou

depuis un moment de votre vie où vous ne vous êtes pas senti soutenu, aimé ou estimé. Étonnamment, il ne faut que très peu de temps pour reconnaître ces éléments déclenchants et se tourner vers l'enfant intérieur (ou la version plus jeune de vous-même) qui a été blessé et qui a souffert, et pour lui exprimer par des caresses et des baisers, et en le berçant dans vos bras, que vous aimez, honorez et respectez cette douleur, et que vous êtes là pour reconforter et administrer le baume de Galaad à cette souffrance.

En deuxième lieu, il est bon de réaliser d'un cœur content et léger qu'en fait beaucoup de ce qui afflue dans votre système s'en écoulera inchangé par vous, tout comme vous-même en resterez inchangé. Cette expérience, tout comme les aliments, comporte des coques, des peaux, et des parties inutilisables qui ne feraient aucun bien à votre corps énergétique. C'est une erreur souvent commise par ceux qui sont sur un chemin spirituel que d'essayer de s'accrocher à chaque parcelle d'expérience en pensant que tout a une signification. Le volume d'expérience qui passe au travers de votre corps énergétique est stupéfiant, et essayer de s'y accrocher et d'en faire quelque chose d'intellectuellement satisfaisant peut en fait constiper votre corps énergétique.

Celui connu sous le nom de Freud a dit que parfois un cigare n'est qu'un cigare. Parfois, une coïncidence est en vérité juste une coïncidence. Quand vous serez prêt pour les synchronicités vous commencerez à les voir se multiplier partout autour de vous. Chaque fois que vous reconnaissez une coïncidence comme porteuse d'une leçon spirituelle, vous vous ouvrez davantage à ce niveau de vie que cet instrument appellerait 'magique'. Plus vous accordez de respect aux détails de votre existence (aux animaux et oiseaux que vous voyez, aux noms des rues et des gens que vous rencontrez, et ainsi de suite), plus vous vous ouvrez à la réception de nombreuses allusions et suggestions pointues en provenance de votre environnement.

Cependant, cette façon de penser n'est bonne que jusqu'au point où elle vous empêche de simplement laisser couler les choses, par besoin d'identifier, cataloguer, et penser à toutes les synchronicités. Il est très utile de trouver un équilibre entre vivre la vie sans prendre conscience de l'étonnante profusion des connexions, allusions et indices que ces connexions intérieures vous donnent, et vivre la vie tellement plongé dans l'auto-analyse que vous ne parvenez

jamais à crever cette bulle et à penser à vous de manière à pouvoir simplement être vous-même.

Que les coques restent des coques. Que les peaux restent des peaux. Laissez-les passer à travers vous et vous quitter. Si vous recevez un catalyseur difficile, laissez-le circuler. Allez directement au cœur de celui-ci. Mâchez-le bien. Rompez-le en autant de petites bouchées que vous le pouvez et mâchez sans discontinuer, avalez tant que vous pouvez, et ne cessez pas de vous affirmer à vous-même que tout ce qui passe à travers vous s'en ira, et que seuls les éléments qui peuvent vous faire du bien resteront en vous.

En troisième lieu, il est souvent dit que la nourriture est meilleure quand elle est mangée en compagnie d'amis, quand il y a des rires, de bonnes conversations et de la bonne compagnie; et cela est vrai. En compagnie d'amis le corps se détend, le cœur peut rester indéfendu, et la digestion se fait en douceur.

De même, dans votre corps énergétique voyez la nourriture que vous mangez comme si elle était mangée lors d'une fête. Vous pensez que vous êtes dans la routine? Vous pensez que votre vie est ennuyeuse? Regardez mieux. Voyez votre vie comme une célébration! Si vous avez le sentiment que la seule personne présente à cette fête c'est vous, alors allumez une bougie, placez une serviette, et préparez-vous à partager un merveilleux festin avec vous-même. Trouvez des raisons de rire. Trouvez des pensées qui mettent tout en perspective. Prenez pour habitude de prendre du recul et de vous demander à quoi peut ressembler une vue élargie.

Il y a un talent qui peut être appris, de la manière dont n'importe quelle habitude peut être apprise: celui d'être une bonne compagnie pour vous-même. Faites attention à ces pensées qui vous rabaissent, dans lesquelles vous vous traitez de stupide, dans lesquelles vous gémissiez sur votre sort, ou ouvrez de n'importe quelle manière la porte sur une vue dans laquelle la vie est dure.

Nous ne suggérons pas que la vie ne peut pas être dure parfois. Elle peut l'être. C'est même une des raisons pour lesquelles vous avez voulu être dans cet environnement, ce camp d'entraînement, comme dit cet instrument. Mais en même temps il y a en vous la capacité de choisir de remplacer une spirale descendante par une spirale montante. Cet instrument et celui du nom de G sont fervents de la

prière de Saint-François et nous voudrions la répéter en cette occasion. Ecoutez les choix et voyez comment vous pouvez créer, à partir de n'importe quelle situation, une tendance au positif et à l'espoir. Cette prière, traduite dans votre langue, dit ceci<sup>1</sup>:

« Seigneur, fais de moi un instrument de Ta paix. Là où il y a de la haine, que je sème de l'amour ; là où il y a insulte, du pardon ; là où il y a de la discorde, de l'union ; là où il y a du doute, de la foi; là où il y a du désespoir, de l'espérance ; là où il y a de l'obscurité, de la lumière; là où il y a de la tristesse, de la joie.

Ô Divin Maître, apprends-moi à aimer plus qu'à être aimé; à comprendre plus qu'à être compris; à consoler plus qu'à être consolé. Car c'est en pardonnant que je suis pardonné; c'est en donnant que je reçois, et c'est en mourant que je m'élèverai enfin à la vie éternelle avec l'Objet de mon Amour ».

Comme il est facile de huiler les roues de la haine à l'intérieur de vous! Et si cette habitude est enracinée en vous, alors vous mettez en forme le corps énergétique d'une manière très toxique pour vous. Vous pouvez prendre un catalyseur que vous avez parfaitement le droit de prendre très mal; cependant,

<sup>1</sup> La célèbre Prière pour la paix, appelée aussi Prière simple ou encore Prière de saint François, ne fait partie d'aucune collection manuscrite. La trace la plus ancienne de ce texte ne remonte pas avant 1913. La prière fut imprimée au dos d'une image pieuse représentant Saint François. Ce n'est qu'à partir de 1936 qu'on l'attribua à l'Assisiata. Son succès mondial est dû au sénateur américain Tom Connally qui en fit lecture en 1945 à la tribune de la conférence de San Francisco qui verra naître l'ONU, la ville de San Francisco ayant été placée dès sa création par les Espagnols sous le patronage du saint.

La voici telle que publiée pour la première fois par un prêtre français: Esther Bouquerel, dans la revue *La Clochette*, (n° 12, déc. 1912, p. 285). Elle est présentée comme un texte anonyme, intitulé « Belle Prière à faire pendant la Messe »,

Seigneur, faites de moi un instrument de votre paix.  
Là où il y a de la haine, que je mette l'amour.  
Là où il y a l'offense, que je mette le pardon.  
Là où il y a la discorde, que je mette l'union.  
Là où il y a l'erreur, que je mette la vérité.  
Là où il y a le doute, que je mette la foi.  
Là où il y a le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où il y a les ténèbres, que je mette votre lumière.  
Là où il y a la tristesse, que je mette la joie.

Ô Maître, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler, à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer, car c'est en donnant qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on trouve, c'est en pardonnant qu'on est pardonné, c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. (NdT; Wikipédia)

si vous refusez de le prendre tel qu'il est à la surface, comme vous auriez l'impulsion de le faire, et que vous cherchez plutôt l'amour qui se trouve dans ce moment haïssable, la lumière qui se trouve dans cette obscurité, l'espérance qui se trouve dans cette pensée désespérante, alors vous pouvez nettoyer votre système de ses toxines.

Il n'est pas particulièrement utile de vous gronder ou de vous punir vous-même. Ce qui est utile c'est de sympathiser avec vous-même et de vous offrir ces espoirs, ces consolations, ces petites particules de lumière, qui peuvent faire de la nuit la plus noire, de la plus longue souffrance, quelque chose de faisable, de supportable, et de 'survivable'.

Si vous ne vous cramponnez pas aux émotions sombres elles vont en fait s'écouler au travers de vous. Bien que, certes, quand on reçoit un coup, émotionnellement parlant, il ne paraît pas possible d'en guérir et de passer outre, nous vous assurons que vous le pouvez. Vous êtes un cœur loyal, ferme dans vos desseins, désireux de servir le Créateur infini unique et une force d'amour dans votre incarnation. Ces choses qui vous concernent sont vraies, quoi qu'il arrive. Accrochez-vous à elles et faites-en usage. Utilisez la connaissance que vous avez de vous en tant que personne bonne, digne de confiance, loyale et aimante, de manière à ce que vous soyez à même d'unifier votre esprit déchiré, d'amener vos pensées sombres dans la lumière de votre propre amour et de votre propre conviction que tout est bien.

Il y aura des moments où votre corps énergétique vous paraîtra malade. Laissez-le être malade. Entrez dans l'épuisement, dans la dépression, dans n'importe quel état d'affliction de votre corps énergétique à un moment particulier. Il n'est pas nécessaire de se comporter ou de ressentir d'une certaine manière. Trop souvent, les apprentis en spiritualité s'efforcent de conserver un point de vue positif au niveau du comportement. Ils se contentent de pelleter les émotions et de les jeter sur le côté du chemin afin qu'ils puissent se percevoir eux-mêmes comme des chercheurs sages et métaphysiquement convenables.

Bien que nous vous encourageons à adapter vos pensées à mesure qu'elles surviennent et à vous aider vous-même à trouver les meilleures versions de votre propre vérité, nous vous encourageons par-dessus tout à être témoin de votre propre vérité, quelle

qu'elle puisse être. Si vous êtes dans une mauvaise passe ce n'est pas la fin du monde spirituel.

Et il vaut beaucoup mieux vous permettre de vous soigner, de traverser ce gros tas de catalyseurs qui est coincé dans votre système, que d'essayer de le presser, même si vous vous sentez parfaitement misérable. Il vaut beaucoup mieux permettre au flux naturel de votre propre corps énergétique de faire passer cela au travers de votre système à son propre rythme, sans que vous demandiez à ce corps énergétique de se presser de se débarrasser des sensations que vous ne souhaitez pas.

Toutes vos sensations contiennent des présents, même les plus écrasantes et cruelles. Il y a, pour le vaillant chercheur, une leçon dans chaque chose. Par conséquent, si vous êtes incommodé par ce qui semble être une attaque de déprime permettez-vous le rythme et la grâce d'un flux naturel de retour au bien-être, en sachant que vous êtes fondamentalement très sain.

Heureusement, votre corps énergétique possède une bonne provision de santé intrinsèque. Et c'est la dernière chose que nous voulons suggérer pour le moment. Parfois, quand vous absorbez des aliments qui ne vous conviennent pas, vous prenez des médicaments pour vous aider à vous rééquilibrer. Eh bien, quand vous avez une indigestion spirituelle il est très utile de faire appel à vos guides et de demander l'aide qui est partout autour de vous. Vos guides sont aussi proches de vous que les battements de votre propre cœur. Les anges qui vous entourent ne demandent qu'à recevoir votre demande d'aide.

Comme il a récemment été rappelé à cet instrument, il est toujours bon de se rappeler de demander cette aide et de s'ouvrir en s'attendant à la recevoir<sup>2</sup>. Ne pensez pas, même si vous vous sentez complètement seuls, que vous êtes vraiment isolés. Mes bien-aimés amis, rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Vous nagez dans un océan d'unité et d'interconnexion qui vous stupéfierait si vous pouviez le voir. Et vous avez de très, très nombreux amis sur les plans intérieurs, des amis qui sont attirés vers vous à cause de la beauté de vos personnalités et de votre grand désir de servir. Et ces êtres angéliques

<sup>2</sup> Carla: J'avais justement reçu un avis psychique qui contenait entre autres, la suggestion de demander chaque jour à mes anges d'être avec moi plutôt que de les considérer comme acquis.

ne souhaitent que vous apporter leur amour et leur lumière pour vous soutenir sur les plans intérieurs afin que vous ne vous sentiez jamais seuls. C'est là leur seul espoir: qu'ils puissent entrer dans votre vie et vous aider à réaliser ce que vous souhaitez réaliser.

Le moyen le plus commode et le plus simple de travailler avec vos guides est d'entrer chaque jour dans le silence. Nous disons souvent qu'entrer dans le silence et conserver le silence du 'soi' est une partie très importante de la batterie de ressources spirituelles qui sont utiles aux chercheurs. Et en parlant de ce qui permet de bien mettre à profit la nourriture apportée par les catalyseurs, nous serions coupables de négligence si nous ne mentionnions pas les deux sortes de méditations: l'active et la passive.

Dans la méditation passive il suffit d'entrer simplement dans le silence et de permettre au 'soi' de se laisser emporter, soit en suivant simplement votre respiration, soit par tout autre moyen d'obtenir ce silence intérieur. En fait, que vous restiez assis, que vous marchiez, ou même que vous courriez pour méditer, c'est tout un. L'essence de tout cela c'est d'entrer dans le silence. Car à l'intérieur de ce silence se trouve la grande Pensée Originelle d'amour qui peut devenir votre conscience si vous parvenez à vous débarrasser de votre petit 'soi'.

Puis il y a la méditation active, où vous êtes plongés dans vos réflexions et où vous contemplez votre journée. A ces moments-là il est utile de travailler avec les choses qui ont été des déclencheurs ce jour-là, en en faisant l'expérience dans le souvenir, en permettant à leurs opposés de venir dans votre conscience, et en permettant à cette dynamique opposée de s'emparer de votre conscience. Puis, quand vous finissez, mettez mentalement ces deux opposés côte à côte et affirmez la nature à 360 degrés de votre nature et de celle du Créateur. Le Créateur est toutes choses et vous contenez vous aussi toutes choses.

Quand vous arrivez à vous connaître vous-même de mieux en mieux, toutes ces façons de favoriser une bonne digestion et d'avoir un corps énergétique heureux deviennent de plus en plus simples et faciles à accomplir, et même sans effort. Mes amis, tant de choses sont une question d'habitude. Créez des habitudes de contemplation et de méditation, de légèreté de cœur, de prévenance et d'équilibre, et vous ferez très bonne chère de la vie.

Nous remercions celui du nom de G pour cette très intéressante question, et nous voudrions demander à présent s'il y a une suite à cette question, mon frère. Nous sommes ceux de Q'uo.

**G:** Non, pas à cette question, Q'uo.

Nous vous remercions, mon frère. Y a-t-il une autre question, à présent? Nous sommes ceux de Q'uo.

**R:** Q'uo, j'ai deux questions à propos du travail que j'ai entrepris avec G et M quand nous avons lu ensemble les livres de *La Loi Une*. Voici la première question: quand des gens travaillent ensemble en groupe pour en apprendre davantage sur le côté spirituel de la vie, est-ce qu'ils créent une entité métaphysique appelée 'esprit de groupe'? Et si c'est bien le cas, est-ce qu'ils peuvent utiliser cette entité comme une ressource dans la poursuite de leur étude?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question, mon frère. Quand des entités travaillent ensemble spirituellement elles créent, en effet, un mental de groupe, mais il y a plus, mon frère. Chaque entité a des antécédents, disons, un arbre généalogique spirituel. Chacune a travaillé avec d'autres entités dans des vies avant celle-ci, de sorte que l'arbre généalogique devient extraordinairement compliqué, et il est en fait un petit monde.

Nous voulons dire par là que quand une entité se trouve dans la circonstance où elle est capable de créer la sorte de groupe d'étude que vous avez créé avec celle connue comme M et celle connue comme G, vous êtes pratiquement certain que vous avez travaillé ensemble précédemment, et il y a dans les plans intérieurs des entités qui appartiennent à votre groupe et qui se sentent attirées par votre nouvelle réunion. Ce sont des entités avec lesquelles vous avez tous les deux travaillé par le passé. Lorsque vous ajoutez une troisième entité vous obtenez un schéma bien plus complexe des vies antérieures et de ceux qui se trouvent dans les plans intérieurs et qui ont fait partie de ces vies passées, qui vous veulent du bien, et qui souhaitent rendre service s'ils le peuvent.

Puisque ces entités se sentent toutes attirées vers votre groupe, vous n'avez pas simplement formé un mental de groupe ou, disons, une sur-âme de groupe, une guidance ou un 'soi' supérieur combiné, mais vous avez également alerté et éveillé bon nombre d'entités des plans intérieurs qui affluent en

masse avec de bonnes vibrations et une bonne énergie pour vous aider sur votre route.

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

**R:** Oui. J'ai dans l'idée que le mental de groupe est une nouvelle énergie qui est créée par un groupe qui travaille ensemble, mais cela ne semble pas être exact. Je pense que vous voulez dire que le mental de groupe est un groupe d'entités métaphysiques qui aident et travaillent avec les trois entités mentionnées. Est-ce exact ?

Nous sommes ceux de Q'uo. Mon frère, cela est exact en partie. Nous disons que votre mental de groupe est composé de vos systèmes de guidance combinés plus le groupe de ceux qui vous veulent du bien, dont nous avons parlé. Il y a en réalité deux rayons à cette roue: il y a la combinaison de votre guidance qui forme son propre 'soi' supérieur pour ce groupe. Et cela est à son tour appuyé par les entités des plans intérieurs qui prêtent leur énergie à cette guidance.

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

**R:** Non. Merci d'avoir couvert cela, et je vais le partager avec les autres.

L'autre question est la suivante: puisque nous travaillons tous trois ensemble, que nous sommes tous inspirés par la *Loi Une*, et que nous essayons tous d'apprendre l'art du channeling, quand nous travaillons ensemble sur cette matière particulière est-ce que cela est utile, d'une certaine manière, d'être de meilleurs canaux de retransmission pour un type particulier de conscience?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question, mon frère. Dans un sens linéaire, cela n'est pas exact. C'est-à-dire que travailler ensemble, être inspirés ensemble, et ainsi de suite, ne vous prédispose pas nécessairement à devenir de meilleurs canaux ou à devenir un certain type de canaux. L'aide que vous recevez, cependant, est dans un sens du 'soi' qui est difficile à quantifier mais est néanmoins très réel. Et cela vous prédispose ensuite à avoir foi en vous-même et à vous libérer des soucis concernant le channeling ou tout ce que vous souhaitez faire d'autre.

*(Fin de la face 1 de la cassette)*

*(Retransmission par Carla)*

La qualité de la camaraderie et du soutien mutuel dont vous pouvez faire l'expérience dans un groupe quand vous donnez votre appui à d'autres et que ceux-ci vous le rendent avec générosité et sans compter, a un effet sous vous, un effet sur la manière dont vous vous percevez vous-même. Il y a là une validation à un niveau qu'il n'est pas possible d'exprimer avec des mots. Et cela vous détend et permet à votre confiance en soi de devenir —non pas présomptueuse et vaniteuse— mais capable d'abandonner la tendance à se contracter et à s'inquiéter des choses, y compris du channeling.

Nous dirions plutôt que ce qui prédispose à être un meilleur canal de retransmission c'est de gagner en clarté à l'intérieur du 'soi' et en ce qui concerne le 'soi', de sorte que quand vous voulez apprendre à faire du channeling, par exemple, vous prenez conscience de la raison pour laquelle vous êtes là, de la raison pour laquelle vous travaillez ce don, cet art particulier, et par conséquent cela devient bien plus simple et pragmatique.

Quant à ce qui prédispose à être une certaine sorte de canal de retransmission, cela est quelque chose qui est unique à chacun. Ce n'est pas de l'extérieur qu'une personne devient un certain type de canal; c'est de l'intérieur.

Si une entité veut devenir un canal pour la guérison mais qu'elle s'efforce de devenir un canal pour la Confédération, alors elle trouble l'eau dirons-nous. Il y a de nombreuses manières de faire du channeling, et pour chaque apprenti en channeling il s'agit d'acquérir une expérience, par la répétition du travail, qui permette de commencer à identifier votre voie de service particulière et unique, et ensuite d'offrir 100% de votre intention et de votre engagement à l'amélioration de vous-même en fonction de votre don maximal.

Donc, en termes d'apprentissage de channeling, l'intérêt de chaque apprenti en channeling doit être une conversation, avec le 'soi' dans laquelle il y a une connaissance croissante du 'soi', une clarté croissante du 'soi' et le type de service que cette entité particulière souhaite donner de sorte que, au moment de travailler dans le cercle de channeling et de faire partie de l'effort d'ouvrir le 'soi' à nos humbles pensées, rien n'entre en concurrence avec votre attention, que vous soyez à même de vous détendre, de vous ouvrir au 'soi' et de voir ce qui se

pas, sans vous soucier du résultat ni former aucun jugement sur ce que vous faites.

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

**R:** Non, pas sur cette question particulière; vous nous avez donné à penser et je vous en remercie.

Je voudrais demander une brève confirmation; voici: pendant que nous parlions, une sorte de pensée vagabonde m'est venue à l'esprit, comme nous parlions de la Loi Une, que vous en tant qu'entité, en aviez probablement connaissance. Était-ce bien le cas? Quand ce type d'étude a lieu est-ce que vous, en tant qu'entité, puisque Ra fait partie de votre mental de groupe, êtes attiré vers cette énergie dans cet espace/temps et temps/espace?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris connaissance de votre question, mon frère. Et il en est certes ainsi. Nous sommes heureux de vous le confirmer. Dans le monde métaphysique, quand des gens parlent de soi cela se sait. Nous sommes donc tous des indiscrets d'un certain type, dirons-nous, et lorsque vous travaillez avec les pensées que ceux de Ra ont offertes nous sommes là en effet, et nous faisons partie de la Confédération des Anges et Planètes, ainsi que nous nommons parfois la Confédération. Les plans intérieurs et extérieurs travaillent ensemble, mon frère, quand il s'agit de soutien et d'être un bon système de guidance pour ceux qui passent par cette école des âmes qu'est la planète Terre.

Pouvons-nous aller plus loin dans notre réponse, mon frère?

**R:** Non, Q'uo, merci.

Nous vous remercions, mon frère. Y a-t-il une dernière question à présent? Nous sommes ceux de Q'uo.

**G:** C'est moi qui vais à présent poser la dernière question. Si elle trop longue ou prend trop d'énergie à l'instrument, je vous prie de vous sentir libres de ne pas répondre et je la reposerai lors d'une prochaine séance.

Ra a dit à propos du karma qu'une entité qui agit consciemment d'une manière non aimante vis-à-vis d'autres êtres peut devenir impliquée karmiquement. Ils disent aussi que l'arrêt de l'inertie d'action peut être appelé 'pardon'. Ceci pose une question intéressante si l'on considère que pour pouvoir se

polariser l'entité négative s'efforce consciemment d'exclure les énergies du chakra du cœur de toutes ses interactions avec autrui.

Alors qu'est-ce que le karma pour une entité négative? Et si une entité négative accumule une chose telle que le karma, comment est-ce que cette entité négative allège le karma?

Nous sommes ceux de Q'uo, mon frère. Pour répondre à cette question il nous faut vous placer dans une orientation mentale négative. Pour le mental négatif, le karma est délicieux. L'accumulation de celui-ci est délicieuse. Il y a de la joie à créer davantage de karma parce que celui-ci est un sous-produit du contrôle exercé sur autrui et de la manipulation d'autrui. Par conséquent, il n'y a pas d'effort pour alléger le karma sur la voie du Service De Soi; il y a seulement l'effort d'aiguiser la lame de la rage et de la colère jusqu'à ce que celle-ci soit de plus en plus pénétrante et efficiente.

Pouvons-nous aller plus loin dans notre réponse, mon frère?

**G:** Ainsi donc, le karma opère de manière universelle en ce qui concerne les entités de troisième densité, mais il existe deux attitudes différentes par rapport au karma?

Nous sommes ceux de Q'uo. Cela est précisément correct, mon frère.

**G:** Merci, Q'uo. C'est tout pour moi.

Nous sommes ceux de Q'uo. Nous regrettons de voir faiblir l'énergie et notre délicieuse conversation arriver à son terme. Nous ne pouvons vous dire combien nous apprécions de parler avec vous. C'est un tel plaisir !

C'est un plaisir également de regarder l'aura de chacun d'entre vous pendant qu'elles s'entremêlent et créent le lieu sacré qu'est ce cercle de recherche. Votre beauté est parfaitement merveilleuse et nous vous remercions pour l'expérience d'être à même de nous joindre à votre recherche sacrée.

A présent, nous voudrions laisser cet instrument et ce groupe dans l'amour et dans la lumière du Créateur infini unique. Nous sommes connus de vous comme étant ceux de Q'uo. Adonai. Adonai. ❀