



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

14 FÉVRIER 2009

**Question de G:** J'étudie la Loi Une et je travaille sur les exercices de mise à l'équilibre, que je vois comme ceci:

A la fin de la journée, ou dans un moment de solitude, examiner mentalement, comme le chirurgien utilise son scalpel, chaque penchant/biais dont on peut se souvenir. Essayer de se souvenir avec précision des penchants/biais ou qualités vus dans le 'soi' à tout moment pendant l'espace/temps expérientiel de l'état d'éveil. Visualiser en toute conscience, ressentir, et redevenir ce biais. Accentuer lentement ce biais jusqu'à ce qu'il emplisse l'être tout entier. Visualiser ensuite le biais polarisé à l'opposé. Ne pas créer mentalement ce biais mais attendre qu'il soit mis en exergue à l'intérieur de soi-même par le processus d'une découverte naturelle. Permettre à ce penchant/biais opposé de remplir son être jusqu'à ce qu'il soit aussi accentué que le penchant/biais ressenti à l'origine. Visualiser ensuite une image contenant les deux choses.

Ma question est: quel est le sens du mot 'biais'<sup>1</sup> tel qu'utilisé dans cette méditation?

*(Retransmission par Carla)*

Nous sommes ceux connus de vous comme étant le Principe de Q'uo. Salutations dans l'amour et la lumière du Créateur infini unique au service duquel

nous venons à vous ce soir. C'est pour nous un grand honneur et un grand plaisir de pouvoir nous joindre à votre méditation et de partager nos humbles pensées avec vous. Nous apprécions hautement cet honneur.

Cela nous aiderait beaucoup, quand nous donnons notre opinion, si vous vouliez bien, quand vous lirez ou écouterez ces mots, faire pleinement usage de votre discernement et passer au crible les pensées que nous offrons en les vannant pour garder celles qui ont de la signification pour vous et laisser s'envoler les autres. Elles ne seront peut-être pas que du son sous la meule de quelqu'un d'autre, mais elles le seront pour vous. Dès lors, ne vous concentrez que sur les pensées qui trouveront un écho en vous. Nous vous remercions pour cette considération car elle nous permet de parler plus librement, sans trop craindre d'enfreindre votre libre arbitre.

Ce soir, la question concerne la nature du biais telle qu'elle apparaît dans les séances de la Loi Une. Pour bien comprendre ce mot tel qu'utilisé par ceux de Ra, il peut être utile de voir le contexte ou environnement du mot et de la planète Terre, ainsi que l'expérience d'incarnation de chacun de vous sur la planète Terre.

Le Créateur indifférencié et non potentialisé n'a pas de penchant/biais. Il y a une seule chose. Cette seule chose est comprise en elle-même et appréhendée en

<sup>1</sup> Original : bias (NdT)

elle-même, et elle est satisfaite. Mais le Créateur infini, choisissant par la première distorsion - celle de la libre volonté - de se connaître Lui-même, a créé un système de densités au travers desquelles toute Son intelligence peut se déployer afin de faire l'expérience de tout ce qui peut être expérimenté, de satisfaire tous les désirs, et de passer par tous les apprentissages de chacune des densités.

Chacun de vous est membre d'un environnement de troisième densité en ce moment. Vous ressentez ses limites et êtes accoutumés à suivre ses règles. Au coeur même de la nature de troisième densité existe une tension dynamique entre tous les attributs et leurs opposés. C'est une illusion très lourdement polarisée. Le masculin et le féminin peuvent être d'une même espèce, mais il y a cependant entre eux de nombreuses différences de corps et de mental. Ce principe masculin-féminin peut être vu à la fois littéralement et figurativement comme la rune, le glyphe, ou le totem qui guide votre expérience sur la planète Terre.

Nous ne disons pas qu'il y a concurrence entre les hommes et les femmes, pour décider quel sexe est le meilleur. Nous disons que c'est la nature bisexuelle des espèces en général qui vient en tête d'une liste sans fin d'autres attributs dont chacun a son opposé. La troisième densité fourmille de perceptions non équilibrées, biaisées, et déformées. Nous ne voulons pas dire que cela est une mauvaise chose. Cela fournit à chaque chercheur le combustible qui lui est nécessaire pour aller de l'avant. Dès lors, tel qu'il est utilisé par ceux de Ra, le terme de 'biais' peut être un synonyme de 'distorsion': un mouvement qui écarte de l'immobilité et de l'équilibre complets et qui pousse vers l'un ou l'autre des opposés dynamiques de la bascule.

Dans le chant de mise en harmonie qui a été écouté avant cette méditation, il a été question d'un autre très fort assemblage de 'penchants'/'biais' quand celui connu sous le nom de Yusuf dit: « et alors le bien s'en va en haut et le mal s'en va en bas »<sup>2</sup>. Un mystère considérable est attaché à la question de

savoir ce qui est bien et ce qui est mal. Nous préférons décrire cela en termes de polarités et dire qu'il existe une voie radieuse du Service D'autrui et une voie magnétique du Service De Soi. Et bien qu'il puisse être injuste de dire que le Service D'autrui va en haut et que le Service De Soi va en bas, il est néanmoins vrai que ces deux dynamiques sont inévitables en troisième densité, ainsi que dans les deux densités suivantes: la quatrième et la cinquième. Voilà à quelle profondeur peut être vu le sens du Soi et de l'Autrui, ainsi que n'importe quel nombre d'opposés dynamiques appariés.

Dans la prière de Saint François, que cet instrument récite avant chaque séance de channeling, d'autres opposés dynamiques sont aussi proposés:

Seigneur, faites de moi  
un instrument de paix.  
Là où est la haine, que je mette l'amour.  
Là où est l'offense, que je mette le pardon.  
Là où est la division, que je mette l'union.  
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.  
Là où est le doute, que je mette la foi.  
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.  
Là où est la tristesse, que je mette la joie.  
Faites, Seigneur,  
que je ne cherche pas tant  
d'être consolé que de consoler,  
d'être compris que de comprendre,  
d'être aimé que d'aimer.  
Parce que c'est en donnant  
que l'on reçoit.  
En pardonnant que l'on obtient le pardon.  
En mourant que l'on ressuscite à l'éternelle Vie.

Et dans la prière du Notre Père, par laquelle ce cercle a débuté sa méditation de ce soir, il y a la demande de pardonner au prochain comme le prochain vous pardonne. Voilà donc des exemples de penchants/biais complémentaires. Un autre exemple simple est celui, très terre-à-terre, du fait que cet instrument vient de prendre une seule gorgée d'eau. Le 'biais', était sa soif. Le 'penchant', le 'biais' de réaction et de mise à l'équilibre était le verre d'eau. Vous pouvez voir, dès lors, que qualifier quelque chose de 'biaisé' ce n'est pas dénigrer ni refuser le respect. Il n'y a rien d'autre que des 'penchants', des 'biais'. Il n'y a rien d'autre que des distorsions dans toutes les illusions qu'abrite votre création.

<sup>2</sup> Le CD *An Other Cup* que Yusuf Islam, connu précédemment sous le nom de Cat Stevens, a fait paraître en 2006 comprend la chanson *In the End* où se trouvent ces paroles: « You can't bargain with the truth, 'cause one day you're gonna die, and good's going high and evil's going down in the end » (= pas possible de marchander avec la vérité car un jour on meurt, et alors le bien s'en va en haut et le mal s'en va en bas).

Cependant, il y a un graduel amoindrissement des distorsions dans la vie intérieure de chaque chercheur à mesure que ce chercheur commence à apercevoir le caractère inéluctable du 'penchant' ou 'biais' et que, sans jugement, il voit au-delà de celui-ci toute la situation à l'équilibre, et ensuite l'unification de tous les opposés.

Quand une pièce de tissu est coupée en biais et cousue en biais, elle a tendance à créer d'intéressants drapés et à rehausser le style d'un vêtement. C'est exactement la même chose pour les 'biais' humains. Dans la vie d'un humain incarné il y a une expérience continuelle et continue qui fait voir les choses du point de vue d'un biais ou penchant particulier, qui permet ensuite de choisir de repenser, re-visualiser, et voir les choses du point de vue opposé.

La question concernait l'accomplissement d'une méditation de mise à l'équilibre, qu'il est recommandé de faire quotidiennement: pendant cette méditation le chercheur est prié de passer sa journée au crible, d'en extraire les moments où le soi n'est pas resté impartial, placide et satisfait, pleinement en paix et en équilibre, mais a été attiré vers le déséquilibre d'une manière ou d'une autre.

Peut-être ce jour est-il celui de votre anniversaire, et par conséquent vous avez un penchant, un biais, au bonheur car vous avez reçu un gâteau, de la crème glacée, et quelque chose à ouvrir. Cela déclenche en vous des émotions. Même s'il s'agit d'un penchant, d'un biais, positif, il constitue cependant du grain à moudre pour quelqu'un qui souhaite entraîner sa conscience à enregistrer non seulement les biais du catalyseur survenant, mais aussi les penchants, les biais, correspondants et de réaction.

L'entité qui conduit mal sa voiture et surgit sur votre bande sur l'autoroute peut déclencher des émotions négatives; c'est-à-dire des émotions qui sont de vibrations négatives. Ce peuvent être de la peur, de la rage, de la colère. Ce catalyseur de déclenchement a donc provoqué une contraction de votre corps énergétique, de sorte que le plein flux du prana, ou lumière/amour, du Créateur n'arrive plus au chakra du coeur. Il est totalement compréhensible d'avoir ces sentiments, ce biais, envers l'étranger qui ne vous même pas aperçu et qui, peut-être, a manqué de mettre fin à votre vie. Quand vous considérez ces moments où vous êtes mis hors de votre équilibre, vous êtes à même d'effectuer une sorte de guérison

de ce déséquilibre en permettant à votre émotion originelle de s'intensifier, et en demandant ensuite qu'apparaisse la dynamique de l'opposé de ces sentiments.

Ici encore, ni le penchant/ biais positif, ni le penchant/biais négatif, n'est préférable; ce qui est préférable c'est que les opposés dynamiques soient maintenus de manière équilibrée dans le coeur et la conscience. Le but de ces exercices de mise à l'équilibre n'est pas de nettoyer le corps énergétique de manière à ce qu'il soit 'nickel' pour le reste de votre vie. Il est extrêmement rare, sur votre planète de troisième densité, qu'une entité parvienne à la réalisation sans aucune autres pensées, sans que d'autres questions soient posées, sans que de nouvelles solutions soient trouvées. Car la compréhension du chercheur doit dépasser les confins étroits de sa vision précédente du monde.

Chacun de vous demeure dans un système où il y a de nombreux penchants/biais. Il y a le penchant/biais sexuel. Il y a le penchant/biais de la personnalité. Et le monde tel que vous en faites l'expérience contient biais sur biais. Comment peut-on apprendre, dès lors, dans un environnement aussi biaisé? En fait, c'est grâce à l'opacité de l'illusion et à son perpétuel système d'opposés que la troisième densité fonctionne. Car la troisième densité a pour but le choix, un choix très fondamental, du Service De Soi ou du Service D'Autrui. Il est en vérité désirable d'accentuer ce biais, de s'efforcer de maximaliser le Service D'Autrui dans votre vie et vos pensées, de manière à accélérer l'allure de votre évolution spirituelle.

Nous sommes ceux de Q'uo et nous demandons s'il y a une suite à cette question, ma soeur.

G: Non, il n'y a pas de suite. Cela est très utile. Merci.

Nous vous remercions, ma soeur. Nous sommes ceux de Q'uo. Pouvons-nous demander s'il y a maintenant une autre question?

D: Oui, Q'uo, j'ai une question à propos de la méditation. L'autre nuit j'étais en train de méditer, et il m'a semblé percevoir une sorte de chambre entre les chakras orange et jaune, juste entre les deux. Je me demandais si vous pourriez donner un commentaire à ce sujet et aussi sur la relation existant entre la respiration et le flux énergétique au travers du corps.

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris conscience de votre question, mon frère. Pour répondre à votre première question, celle de l'espace entre le deuxième et le troisième chakra dans votre corps énergétique, nous dirions qu'étant donné le travail en conscience que vous faites en ce moment, vous faites l'expérience d'une articulation des deuxième et troisième chakras qui permet à l'énergie de circuler très librement entre le chakra de rayon orange et le chakra de rayon jaune. Le travail accompli très consciencieusement dans le récent passé par vous, mon frère, concernant les membres de votre famille, en créant des relations personnelles à partir de relations familiales et vice versa, a stimulé le centre énergétique de rayon orange et celui de rayon jaune. Les énergies que vous avez ressenties étaient celles qui circulaient librement entre ces deux chakras. Ceci est une configuration positive et utile, suscitée par votre souci aimant de votre famille.

Il y a en fait des espaces entre chaque chakra, et cela peut parfois devenir complexe et beau à voir: le jeu de l'énergie entre trois ou même quatre chakras simultanément, selon l'activité ou les processus de pensée impliqués. Vous pourrez découvrir, mon frère, à mesure que vous poursuivez votre pratique de la méditation, qu'il existe plusieurs de ces poches, navettes, ou tunnels entre les centres énergétiques, tout le long du système énergétique. Ce que sera l'expérience dépend tout simplement du travail qui est demandé de ce corps énergétique à un moment donné.

Nous sommes ceux de Q'uo et voudrions demander si vous voulez bien répéter votre deuxième question, mon frère.

**D:** Pourriez-vous parler de la relation entre la respiration et le flux d'énergie au travers du corps?

Nous sommes ceux de Q'uo et sommes heureux de vous offrir nos humbles opinions à ce sujet. Quand vous pensez à l'action de respirer, vous réalisez facilement l'importance vitale et centrale qu'ont pour votre vie les fonctions automatiques de votre corps. S'il fallait se rappeler de respirer, l'on mourrait très rapidement.

Le chercheur typique peut bien avoir commencé sa vie en respirant profondément, mais l'âge adulte venu, il est très commun dans votre culture qu'il n'y ait plus l'activité physique soutenue qui encourage le corps à respirer profondément, et qu'elle soit remplacée par des activités peu mobilisatrices des

muscles comme l'étude, l'utilisation de l'ordinateur, et ainsi de suite. En l'absence d'une période régulière, quotidienne, de travail fatigant, il est très utile de travailler sur sa respiration.

La simple action de suivre sa propre respiration est une technique très utile pour dégager le mental pendant la méditation. Les respirations profondes sont salutaires pour le système. Tout comme la plante inhale la lumière qu'elle métabolise en nourriture, ainsi votre corps énergétique bénéficie des inspirations et expirations profondes. Les inspirations profondes véhiculent en effet de la lumière. Et quand est établie l'intention d'inspirer du *prana* ou lumière/amour, l'aptitude du chercheur à recevoir la nourriture de la lumière de l'air est grandement renforcée.

La pratique de diverses techniques de respiration est bien connue, et il est certain que le recours à des exercices tels que ceux offerts par le *pranayama yoga* est recommandé à ceux qui souhaitent augmenter leur capacité à faire passer de l'amour/lumière, de la lumière/amour, ou du *prana* au travers du véhicule physique et du véhicule métaphysique.

Les bénéfices de la respiration sont frappants tant pour le corps physique que pour le corps métaphysique. Quand le souffle est délibérément approfondi, les changements intervenant dans le corps physique sont excellents.

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

**D:** C'est très bien ainsi. Merci.

Nous sommes ceux de Q'uo, et nous vous remercions, mon frère. C'est un plaisir de converser avec vous. Pouvons-nous savoir dès lors s'il y a encore une question maintenant? Nous sommes ceux de Q'uo.

**R:** Q'uo, j'ai une question à propos des formes pensées. Je vais commencer par lire le fragment de *La Loi Une* qui a suscité cette question. Don questionnait Ra sur les rapports et photos de vaisseaux en forme de cloche et sur les contacts en provenance d'entités de Vénus d'il y a environ quarante ans, et Ra a répondu: « Nous ne sommes plus de Vénus. Cependant, il y a, parmi vos peuples, des formes pensées qui ont été créées à l'époque où nous avons marché parmi vous. Ce souvenir et ces

formes pensées créées font partie de votre complexe mémoriel sociétal<sup>3</sup> ».

La discussion que nous avons eue dans le cadre de notre groupe d'étude en ligne avait pour point de départ ce qu'est une forme pensée pour Ra. Nous nous sommes souvenus que la pyramide créée par Ra était une forme pensée et que Ra lui-même était venu sur Terre en tant que forme pensée pour enseigner. Ainsi donc, nous avons émis l'idée qu'une forme pensée est peut-être quelque chose qui n'a pas de conscience mais qui peut être créé par un être qui a de la conscience. Pouvez-vous, dès lors, décrire d'une autre façon les formes pensées? Merci.

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris conscience de votre question, mon frère. Dans l'environnement ordinaire de l'espace/temps de troisième densité il est difficile pour le mental d'un homme de s'enrouler autour du concept qu'il peut exister des entités et des essences qui n'ont pas de physicalité mais qui possèdent leurs propres validité et réalité. Si l'on regarde les choses d'un point de vue métaphysique ou du temps/espace, cependant, ce sont les pensées de l'humanité qui se distinguent et non les véhicules physiques qui, en fait sont seulement les enveloppes de systèmes d'énergies incorporés.

La forme pensée est une entité, une essence, ou une qualité qui a une vie indépendante de ceux qui l'ont pensée à l'origine. Les mots auxquels vous pensez très souvent quand vous pensez à ce qui est une personne aimante et aimable: beauté, vérité, honneur, justice, etc., sont, dans le monde métaphysique, des formes pensées qui ont une vie qui leur est propre et une nature qui leur est propre. Voilà un exemple de formes pensées durables.

Un autre exemple de formes pensées est le phénomène courant des fantômes. Lorsque des entités ont quitté le véhicule physique dans lequel elles ont pu passer une incarnation mais que, pour une raison quelconque, elles ne souhaitent pas entrer dans les plans intérieurs pour le passage en revue de leur incarnation et leur guérison, l'enveloppe de la personnalité désincarnée qui est communément appelée 'fantôme' peut s'attarder dans le monde physique. Elle n'est cependant pas du tout physique. Elle peut rester indéfiniment, jusqu'à ce que

quelqu'un parvienne à entrer en contact avec cette âme et à l'amener à reprendre son rythme de recherche et d'apprentissage au travers d'autres incarnations et d'autres choix.

Nous qui sommes de la Confédération, nous ne sommes apparus dans vos cieux que comme des formes pensées. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de physicalité aux phénomènes apparemment très réels qui sont signalés sous le nom d'OVNI. Certes, ceux de la loyale opposition, ceux qui sont engagés dans la communication Service De Soi avec ceux qui souhaitent une telle communication sur votre planète, n'hésitent pas à apparaître dans les cieux sous une forme parfaitement physique. Mais nous avons découvert depuis longtemps qu'intervenir dans votre existence physique c'est enfreindre votre libre arbitre. Cependant, la forme pensée du supposé vaisseau vénusien en forme de cloche est une forme qui fait partie du mental profond, car vos peuples les voient depuis de nombreux milliers d'années.

D'autres exemples de formes pensées sont les esprits de la nature: les dévas, les gnomes et les lutins. Toutes ces créatures peuvent être facilement rejetées par une entité qui souhaite mesurer et juger la création physique par des moyens empiriques uniquement. Cependant, toutes ces formes de vie désincarnée sont réelles, de la même manière que votre corps énergétique est réel. Certains peuvent voir les couleurs palpitantes du corps énergétique, et certains peuvent voir les fées, les gnomes et les lutins. Certains dansent avec les dévas et les esprits de la nature. Car ils ont reçu une vision plus large et plus profonde que celle qui leur vient de leurs yeux physiques.

Ce sont là de bons exemples de formes pensées, et nous voudrions offrir encore un autre exemple pour indiquer comment le monde physique et le monde métaphysique peuvent coopérer et coïncider. Si vous pensez au service – dans l'Église chrétienne – appelé 'la Sainte Eucharistie' vous pouvez voir le prêtre invoquer la présence du Créateur infini unique dans la personne de Jésus le Christ. Il y a une invocation annonçant que le véritable être de Jésus va entrer dans l'hostie et dans la gorgée de vin que chacun des communicants va ingérer. Pour ceux qui croient, c'est là une puissante réalité: ils vont réellement pouvoir accueillir en eux le corps et le sang de ce Sauveur crucifié dont le monde entier reconnaît l'amour inconditionnel. Le bénéfice de l'ingestion de cette

<sup>3</sup> Ra, reçu en channeling par L/L Research le 24 janvier - séance 6.

forme pensée qui est mariée à l'hostie et au vin, est très réel et très efficace.

Précédemment, celui du nom de R a dit que tout dans la Création n'était fait de rien d'autre que des formes pensées, et nous trouvons que ce point est très bien perçu. Le Logos originel, cette Pensée d'amour inconditionnel, file en effet la lumière pour manifester tout ce qui est. Par conséquent, chaque entité est une forme créée par la Pensée d'amour et modelée en aspects de l'amour par la lumière. Dans ce sens, chacun de vous est une forme pensée, votre physicalité étant moins réelle que votre essence en tant qu'étincelle de ce Logos.

Nous sommes ceux de Q'uo. Pouvons-nous donner une plus ample réponse, mon frère?

**R:** Oui, Q'uo, j'ai encore une question. Merci de parler de ce sujet. Voici: les chercheurs qui sont conscients de leur progression classent parfois leurs pensées en positives et négatives. Je voudrais demander quelles suggestions ou principes vous pourriez offrir à ceux qui sont des chercheurs conscients sur la voie du Service D'Autrui par rapport à des formes pensées créées au cours de leurs activités courantes. Quelles suggestions feriez-vous en termes d'équilibre ou peut-être pour apporter davantage d'amour dans la recherche et l'existence?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous avons pris conscience de votre question, mon frère. Les exercices de mise à l'équilibre au sujet desquels celui du nom de G a posé une question précédemment ont pour objet la remise à l'équilibre du mental et des émotions perturbés et incontrôlés. Et certes, l'application constante de la technique consistant à penser tout au long des actions de la journée et à désirer consacrer du temps à l'équilibrage de toutes les distorsions et de tous les biais perçus est excellente pour créer l'espace personnel dans lequel vous évoluez.

Souvent, il est supposé que la vie c'est ce qui vous arrive. Mais dans un tel modèle le chercheur est une victime. Cela ne correspond pas à ce que nous percevons de vous. Hier après-midi, cet instrument a parlé avec un client qui souhaitait comprendre comment il pourrait faire de sa vie une chose plus sacrée, et cet instrument a partagé avec ce client sa propre perception, avec laquelle nous sommes d'accord, celle selon laquelle c'est le chercheur qui modèle sa vie, non pas dans ce qui lui arrive, mais dans la manière dont il réagit à ce qui lui arrive.

Nous n'argumentons pas sur le fait que, dans la vie de tous surviennent bien des choses qui ne sont pas les bienvenues. Cependant, le mental ou conscience de l'homme est une chose puissante. Chacun d'entre vous a un grand pouvoir qui est intégré dans son être. Vous avez la capacité de dire 'oui' ou 'non' à chaque stimulus qui se présente. Nous réalisons que nous parlons en clichés quand nous disons que c'est vous qui créez votre vie. C'est un des piliers de ce que cet instrument appellerait « pensée Nouvel Age » que de considérer que votre vie est choisie par vous et peut être modelée par vous, par vos désirs et votre volonté. Cependant, autant que nous le sachions, il est littéralement vrai que chacun de vous a la capacité de créer la vie qu'il préfère. C'est là une tâche immense pour la plupart des entités qui tentent de créer un environnement positif pour la croissance de leur âme. La manière dont il souhaite former son environnement intérieur est un choix qui revient à chaque chercheur.

Une des grandes difficultés, quand il s'agit de former un environnement positif, est l'écho des voix entendues dans la petite enfance et même au début de l'âge adulte, des voix négatives qui ont informé le jeune être sans défense qu'il ou elle n'était pas malin/maligne, pas beau/belle, pas capable d'aller de l'avant, pas digne d'attention, et ainsi de suite. Laisées telles quelles, ces voix peuvent persister toute la vie. L'insidieux, avec ces voix, c'est que de nombreux chercheurs les ont intériorisées, de sorte qu'ils ne reconnaissent pas qu'elles ne viennent pas d'eux. Ce sont des voix de souffrances et de blessures de mémoire ancienne.

Il est dès lors très utile, quand vous vient une pensée telle que: « je suis stupide, je suis incapable de faire cela » ou bien « je ne vauds rien », de prendre le temps et la patience de corriger cette voix. Si vous vous entendez vous-même dire quelque chose qui vous rabaisse, intervenez et dites une vérité profonde, une vérité positive: « Je suis un(e) enfant du Créateur. Je suis parfait(e). Je suis peut-être un(e) abruti(e) mais ce qui est vrai c'est que j'ai de l'amour dans le coeur. Tant pis si j'ai fait cette erreur. Voyons si je pourrai faire mieux la prochaine fois ». Il y a de nombreuses manières de traiter ces voix négatives et de tourner le commentaire en une affirmation de votre propre valeur et de votre propre respect de soi.

L'essence de la création de votre propre environnement c'est le respect et l'honneur rendus à

votre capacité de le faire. Dès que le chercheur comprend qu'il a la capacité d'aller chercher au fond de lui et de ramener à la surface ces voix pour qu'elles puissent être mises de côté et ré-étiquetées comme 'vieux souvenirs', il n'y a plus alors pour le chercheur qu'une simple question de persévérance pour arriver à reconnaître ces mécanismes quand ils se produisent. Entendre les voix négatives, les refuser et les remplacer par la voix de votre propre plaidoyer personnel est indiciblement utile.

Nous sommes ceux de Q'uo et nous demandons s'il y a une question suivante, mon frère.

**R:** Vous avez dit, précédemment, que les formes pensées ont une existence indépendante de leurs origines. Est-ce que l'entité qui génère une forme pensée doit rester focalisée sur, ou doit envoyer de l'énergie vers, cette forme pensée pour que cette forme pensée subsiste? Est-ce qu'elle se dissout quand l'énergie ne lui est plus envoyée?

Nous sommes ceux de Q'uo et nous comprenons votre question, mon frère. Les formes pensées persistent parce qu'elles sont familières à de nombreuses personnes. Un bon exemple en est le Père Noël. Le personnage de Kris Kringle, Santa Claus, du Père Noël, est clairement une forme pensée. Il n'y a pas réellement de Kris Kringle, de Santa Claus, de Père Noël. Cependant, quand arrive le temps de Noël, vos peuples ressentent un flot d'amour et d'affection, et expriment ces sentiments en créant des paniers de nourritures et de cadeaux pour les familles qui ne peuvent pas se permettre de célébrer Noël. Le Père Noël est très vivant dans le coeur de ceux qui veulent faire du bien en période de Noël.

Des formes pensées comme celle de Croquemitaine, de monstres redoutables, de dragons, et autres, sont des formes qui subsistent parce qu'elles ne cessent pas d'être visualisées par ceux qui racontent de générations en génération ces histoires de votre race. Par conséquent, il existe de nombreuses formes pensées très persistantes.

Il y a aussi des formes pensées éphémères et évanescentes qui sont une image de vous en tant que personne qui a certaines habitudes, certaines pensées, et qui se solidifie en forme pensée susceptible de provoquer un fameux grabuge dans votre vie. Heureusement, si vous pouvez développer de telles formes pensées vous pouvez aussi les mettre de côté.

Pouvons-nous répondre encore, mon frère? Nous sommes ceux de Q'uo.

**R:** Non, merci pour vos commentaires, Q'uo.

Nous sommes ceux de Q'uo et nous vous remercions, mon frère.

Nous constatons que l'énergie de ce groupe et de cet instrument s'affaiblit, de sorte que nous allons prendre congé de vous, en vous remerciant une fois encore du plaisir de votre compagnie et pour la beauté de vos auras mélangées. Vous êtes pour nous une source d'inspiration.

Nous vous laissons comme nous vous avons trouvés, dans l'amour et dans la lumière du Créateur infini unique. Adonai. Adonai. ✽