

*LA VIE EST RELIGION*  
*12 Exercices quotidiens pour l'esprit, le corps et l'âme*

La Prière de l'Âme

Ô Divin Esprit Cosmique  
Sainte Conscience en toute création  
Portée dans le coeur,  
Maître de l'Esprit  
Sauveur de l'Âme,  
Vis en moi aujourd'hui  
Sois mon pain quotidien  
Comme je donne le pain aux autres  
Aide moi à grandir en Connaissance  
de toute la création  
Purifie mes yeux  
que je voie  
Purifie mes oreilles  
que j'entende  
Purifie mon cœur  
que je connaisse et aime  
la Sainteté de la Véritable Existence  
Divin Esprit Cosmique



**Laura Knight-Jadczyk**

# **LA VIE EST RELIGION**

12 EXERCICES QUOTIDIENS POUR L'ESPRIT, LE CORPS ET L'ÂME

Les Éditions Pilule Rouge  
2019

Copyright © Les Éditions Pilule Rouge, Laura KNIGHT-JADCZYK et Arkadiusz JADCZYK.  
<https://www.pilulerouge.com>

Première édition en français, 2019  
Les Éditions Pilule Rouge  
ISBN :

Tous droits réservés pour tous pays. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou stockée sur un système de récupération de données ou transmise sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique ou autres, sans la permission écrite de l'auteur.

Titre original :  
«Life Is religion»

Traduit de l'anglais (États-Unis) par l'équipe francophone du Groupe Futur Quantique (QFG Inc.)

# Table des matières

<b>Développer ses connaissances</b>	<b>9</b>
<b>Purifier le cœur avec Éiriú Eolas</b>	<b>11</b>
<b>Assimiler la connaissance et être</b>	<b>15</b>
<b>Veiller à son alimentation</b>	<b>17</b>
<b>Protéger son hygiène psychique</b>	<b>19</b>
<b>Foi pure et non-anticipation</b>	<b>21</b>
<b>Rester vigilant contre les attaques psychiques</b>	<b>23</b>
<b>Rappel de soi, auto-observation</b>	<b>27</b>
<b>Porter une attention rigoureuse à la réalité objective dans son intégralité</b>	<b>29</b>
<b>Avoir la volonté d'un lion</b>	<b>31</b>
<b>Distinguer les émotions</b>	<b>33</b>
<b>Partager, partager, partager !</b>	<b>37</b>
<b>Paraboles à méditer</b>	<b>39</b>
<b>Glossaire élargi et définitions</b>	<b>43</b>
<b>Ouvrages recommandés</b>	<b>59</b>
<b>Notes</b>	<b>61</b>



« Il y a, dans la vie de l'humanité, des périodes qui coïncident généralement avec le commencement du déclin des civilisations, où les masses perdent irrémédiablement la raison, et se mettent à détruire tout ce que des siècles et des millénaires de culture avaient créé. De telles périodes démentielles, concordant souvent avec des cataclysmes géologiques, des perturbations climatiques, et autres phénomènes de caractère planétaire, libèrent une très grande quantité de cette matière de la connaissance. Ce qui nécessite un travail de récupération, faute de quoi elle serait perdue. Ainsi, le travail de recueillir la matière éparse de la connaissance coïncide fréquemment avec le déclin et la ruine des civilisations. »

G. I. GURDJIEFF, cité par P. D. OUSPENSKY dans *Fragments d'un enseignement inconnu*







## *Développer ses connaissances*

Chaque jour, consacrez-vous à vous efforcer d'augmenter votre connaissance de vous-même et du monde. Que ce soit grâce à des livres, des films, ou simplement en observant le monde et les gens qui vous entourent avec une attention délibérée, vous pouvez saisir des aperçus de la vérité. Aucun sujet n'est interdit quand il s'agit de chercher la vérité ; aussi, suivez votre curiosité : science, histoire, philosophie, psychologie, religion. Mais conservez votre esprit critique.

La connaissance protège contre toutes sortes de mésaventures et montre la voie menant à de nouvelles possibilités. Si l'on est averti d'éventuels préjugés, il est possible de prendre des mesures pour s'y préparer. Et en acquérant des connaissances, on apprend à faire la distinction entre l'illusion et la vérité, les petits soucis quotidiens de la vie de tous les jours et les choses réellement importantes, comme le travail sur soi et voir la réalité telle qu'elle est. À la fin de chaque journée, demandez-vous : « Qu'ai-je appris aujourd'hui ? » « L'oisiveté est la mère de tous les vices. »

### **Citations**

Q : (L) Que peut-on faire pour se protéger [des influences néfastes] ?

R : Acquisition continue de connaissances.

– Les Cassiopéens (15 avril 1995)

Rappelez-vous les principes les plus importants énoncés par les Cassiopéens : *le libre arbitre*, et *la connaissance protège*. Ces deux concepts sont inséparables. Plus vous avez de connaissance, plus vous avez de conscience ; et plus vous avez de conscience, plus vous avez de libre arbitre.

– Laura KNIGHT-JADCZYK, *L'Onde 8* (chapitre 72)

Q : (L) Je ne comprends pas. Comment la connaissance permet-elle d'annuler une programmation ?

R : De telle manière que la prise de conscience devienne la pierre angulaire sur laquelle s'appuyer pour affronter les situations et, qui sait, rectifier certaines d'entre elles.

– Les Cassiopéens (12 octobre 1996)

Dans cette vie factice régie par l'illusion, vie cependant parsemée d'influences « B », il nous faut presque chaque jour procéder à une réestimation des valeurs, afin de ne pas tomber dans un nouveau

---

piège. On s'accorde généralement à reconnaître l'existence du danger de l'illusion, mais plutôt en théorie ; le plus souvent, nous le voyons peser sur notre prochain mais pas sur nous-mêmes. **Ainsi continuons-nous à vivre aujourd'hui comme hier, et la force que l'on appelle en général le *Diable* triomphe. Mais quel que soit le nom qu'on lui donne, elle est toujours présente. Nous vivons dans un monde artificiel, illusoire.** Il est intéressant de citer à cet égard la sentence d'un moine bouddhiste. En réponse à la question : *Comment vous représentez-vous la création du monde ?* Il dit : *Le monde est créé à nouveau pour chaque nouveau-né.* C'est exact, puisque **la force d'illusion qui nous enchaîne tous exerce cependant une action individuelle sur chacun d'entre nous**, car notre esprit est faussé d'une façon qui lui est propre. Quelle peut être l'issue de cette situation ? Si nous demeurons tranquillement à notre place, les carrières humaines nous sont ouvertes dans la mesure où elles demeurent en deçà du *vide*. Nous pouvons avoir une vie heureuse ou malheureuse ; une vie familiale, vivre des amours ; faire des découvertes ; voyager ; écrire. Puis arrive la fin.

Notre raisonnement commence à être plus réaliste si notre attention se concentre sur la fin. Tout peut nous arriver dans la vie ; ou rien ; nos aspirations peuvent être comblées ou non, mais il y a une *fin certaine* qui est la mort. [...]

La *constatation* peut donc prendre des formes variées d'après l'objet et l'attitude choisis. Mais l'attention double est toujours obligatoire. L'exercice de *présence* est un effort pour *veiller* ; comme nous l'avons vu, il en est l'aspect principal. **Fait chaque jour sous forme de *constatation passive*, il conduit vers la connaissance de soi.** Mais, parce que la présence doit autant que possible devenir *permanente*, et nous insistons sur ce point à cause de son importance, le chercheur doit pratiquer la double attention autant qu'il le peut au cours de toutes ses occupations. Il remarquera, avec le temps, que cet effort de mémoire, de *présence*, non seulement n'empêche pas ses activités, mais au contraire apporte une aide substantielle dans leur exercice.

– Boris MOURAVIEFF, *Gnôsis* (Tome 1, pp. 183 ; 268)





*Purifier  
le cœur  
avec  
Éiriú Eolas*

Le principal objectif du travail sur soi est le développement des émotions. Le programme de respiration et de méditation **Éiriú Eolas** soulage non seulement le stress, mais libère également les émotions réprimées et nous rend plus conscients de notre corps, de nos émotions, et de nos pensées. Toutes ces étapes sont essentielles pour se préparer à véritablement intégrer la connaissance et grandir spirituellement. (La technique du massage des tissus profonds peut aussi être efficace.)

**L'Onde** suscitera un état sensoriel hyperkinétique nous faisant ressentir toutes les sensations imaginables. Des pathologies, comme les épisodes psychotiques et les visions induites par des drogues, peuvent ouvrir l'individu à d'autres niveaux de réalité qui s'avèrent accablants et auxquels le corps et l'esprit ne sont pas préparés. Un changement macrocosmique de réalités tel que l'Onde sera bien plus puissant et réveillera violemment les émotions refoulées. La pratique quotidienne d'Éiriú Eolas est, par conséquent, essentielle pour évacuer toutes les émotions potentiellement néfastes dissimulées et réprimées sous le seuil de la conscience, et pour acquérir l'aptitude à vivre des émotions de plus en plus fortes sans être traumatisé.

### **Citations**

(L) D'accord, alors maintenant vous dites que nous avons fait ce qu'il fallait pour avancer vers la joie. La joie d'un nouveau monde.

R : L'onde arrive, vous apprenez aux gens à surfer au lieu d'être ballottés et bringuebalés par une mer déchaînée.

Q : (L) Vous avez dit un jour que l'Onde pouvait être assimilée à une « sensation hyperkinétique ». Et je me suis souvent demandé si cela signifie que cela amplifie considérablement tout ce qui se trouve à l'intérieur d'un individu ? Et si tel est le cas et que ce dernier est plein d'un tas de sentiments désagréables, douloureux, sordides, de pensées refoulées et réprimées, etc., et si une sorte de sensation hyperkinétique amplifie tout cela, quel sera l'effet sur cet individu ? Je veux dire, imaginez-vous dans votre pire état, où vous vous sentez sale, et que cet état est amplifié un milliard de fois ? S'il y a de mauvaises choses en vous, vous allez implorer !

R : Destruction de l'âme !

Q : (L) Il est donc vraiment important que les gens vivent ce processus de nettoyage pour s'y préparer ?

R : Oui, alors ils « prendront leur envol tels des aigles » !

---

Q : (L) Donc même chez les gens qui — ou peut-être particulièrement chez ces gens qui — versent fortement dans ce que Lobaczewski appelle « la sélection et la substitution », **il y a une partie de leur esprit rationnel qui connaît la vérité, mais comme il n'est pas envisageable pour leurs pairs, leur milieu social, ou leur environnement et leur éducation, d'accepter cette vérité, ils la répriment et la refoulent et s'expliquent les choses d'une autre manière.** Mais ils savent quand même la vérité. Qu'est-ce que ça donnera si vous avez enfermé en vous toute cette vérité déformée et réprimée que vous ne vous êtes jamais autorisée à examiner et à reconnaître ? (A) Mais tu vois, ce n'est pas un phénomène distinct, car au moment de cette amplification, ces craintes dont tu as parlé, elles vont aussi exploser. Donc, l'individu sera capable de... le petit démon va devenir le grand démon, il sera alors plus facile de choisir, parce que, tu sais, les choix seront amplifiés. Ce n'est pas juste un peu sombre ici, un peu comme ceci ou cela là-bas — c'est difficile de choisir — mais cette fois ils devront décider où aller, et la décision sera... (L) Extrêmement douloureuse. (A) Ce sera douloureux, mais d'un autre côté, ce sera clair. (C) Mais et si on se retrouve tellement submergé que ce n'est pas clair ? (L) Si la peur est si grande que... (C) On est aveuglé ? (Ark) Eh bien, alors tu es perdu.

– Les Cassiopéens (28 novembre 2009)



Parmi les centres inférieurs, le centre émotif est dans la situation la moins avantageuse. Dans notre civilisation — nous l'avons déjà remarqué —, il ne reçoit généralement ni éducation rationnelle ni instruction systématique. **Sa formation et son développement sont abandonnés au hasard**, l'éducation religieuse étant largement intellectualisée et rationalisée de nos jours. Toutes sortes de *considérations* dictées par la sagesse et la vanité mondaines, la pratique habituelle du mensonge — surtout à soi-même —, l'hypocrisie, dont personne n'est totalement exempt, **impriment au centre émotif une déformation dangereuse.** Fréquemment atteint d'un sentiment d'infériorité et du besoin de compensation que cela entraîne, habitué à critiquer et à juger de toute chose, livré à l'étrange volupté des émotions négatives, ce centre devient méconnaissable. **Il dégénère à ce point qu'il devient l'instrument de destruction de notre être** qu'il précipite vers le vieillissement et la mort.

– Boris MOURAVIEFF, Gnôsis, (Tome 1, p. 73)

---

Q : (C) [Éiriú Eolas] sert à aider ceux qui ne savent pas comment contrôler leur mental ou leurs émotions.

R : Oui. Et leur enseigner quand, où et comment utiliser ces émotions pour changer. Triompher de ses émotions pour n'être affecté ni par ce qui est dehors, ni par ce qui est dedans, ce n'est guère plus que devenir un automate.

– Les Cassiopéens (7 mars 2009)

**Je pensais que les émotions pouvaient d'emblée être un peu comparées à un feu de signalisation interne. Si ce feu fonctionne correctement, il constitue un outil essentiel pour bien naviguer dans cette réalité.** Mais pour la plupart des gens, leur « feu de signalisation » est fichu, tous les câbles sont partiellement grillés ou emmêlés. De mauvais signaux se déclenchent au mauvais moment, parfois le vert apparaît à la place du rouge, etc., et parfois ils s'allument tous en même temps. Naturellement, cela crée un tas de problèmes pour la personne qui tente de s'y fier pour circuler. Deux solutions semblent possibles : soit carrément débrancher le feu de signalisation (ou trouver un moyen de l'ignorer), **ou le recalibrer afin qu'il fonctionne correctement et donne des signaux adéquats.**

Ces techniques de respiration peuvent apparemment s'avérer utiles pour mettre un terme au fonctionnement chaotique des signaux lumineux, mais ce n'est pas suffisant car ils doivent être recalibrés. Il faut que le feu de signalisation reçoive les bonnes données afin de pouvoir commencer à fonctionner correctement, **et c'est là que la connaissance entre en jeu.**

– Perceval (Modérateur du forum Cassiopaea)





## *Assimiler la connaissance et être*

Hormis l'effort qu'implique la pratique des exercices 1 et 2, ils s'avèrent relativement passifs. Lire des livres augmentera la culture générale à votre disposition, et la méditation vous aidera à initier des processus qui guérissent l'âme et les émotions. Mais pour que ceux-ci aient un réel effet — pour qu'un réel *apprentissage* et une réelle compréhension aient lieu — vous devez vous efforcer de manière active à travailler sur vous-mêmes et à appliquer ces connaissances en direct. La capacité à assimiler les connaissances est directement liée au niveau de votre être ; et être, c'est la personne que vous êtes véritablement, votre nature émotionnelle.

Plus vous en apprenez, plus vous pouvez appliquer de connaissances. Et plus vous appliquez des connaissances, plus vous avez des occasions d'apprendre. Mais si vous n'essayez pas d'affronter les tampons psychologiques, les rationalisations, les préjugés et les mensonges, alors le niveau de votre être cesse de se développer. C'est votre centre émotif qui souffrira probablement le plus de ces défaillances psychologiques, et la connaissance supérieure ne vous sera pas accessible. Les mensonges que l'on se raconte à soi-même doivent donc être immédiatement identifiés et réduits au silence. Les lectures recommandées traitant du narcissisme et de l'inconscient adaptatif peuvent vous aider à démasquer ces problématiques.

### Citations

Tout est leçon. L'école est infiniment vaste.

– Les Cassiopéens (24 novembre 1994)

Les idées simples sont en fait les plus difficiles à saisir. Elles nous échappent en raison de la complexité extrême de notre mentalité qui nous incite à tout compliquer. Ce sont cependant les idées et les formules simples qui l'emportent dans la vie.

Ceci dit, abordons la question des rapports entre les notions : *savoir et comprendre*.

On peut savoir sans comprendre ; mais on ne peut pas comprendre sans savoir. Il en découle que *comprendre c'est savoir*, à quoi s'ajoute encore quelque chose d'impondérable. Nous touchons ici à un problème simple, mais en même temps très difficile.

On passe du *savoir* au *comprendre* au fur et à mesure de l'assimilation du *savoir*. **La capacité d'assimilation a ses limites. Elle est fonction de la *contenance* de l'homme, laquelle est différente pour chacun.**

Il s'agit ici de ce qu'on appelle l'*être* de la personne. C'est une des notions de base de la science ésotérique. Elle a plusieurs aspects. Sous celui qui nous intéresse ici, l'*être* se manifeste par la capacité

---

d'absorption d'une personne.

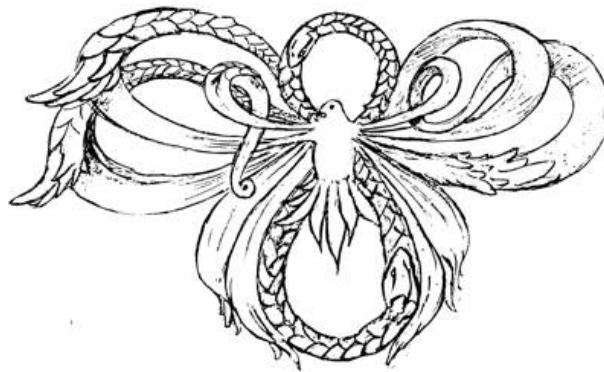
Le *savoir* est répandu partout. Mais il est en dehors de nous. La compréhension, par contre, se trouve en nous.

Si l'on verse le contenu d'un récipient dans un verre, celui-ci ne pourra évidemment contenir que le volume de liquide équivalent à sa capacité. Le trop-plein se répandra. C'est exactement ce qui se produit pour nous. Nous sommes capables de comprendre seulement ce qui correspond à la contenance de notre *être*.

Jésus dit à ses disciples : *j'ai encore beaucoup de choses à vous dire mais vous ne pouvez pas les contenir maintenant.*

Pour pouvoir évoluer au sens ésotérique du terme, il faut surtout nous préoccuper d'agrandir notre *être*, de rehausser son niveau.

– Boris MOURAVIEFF, *Gnôsis* (Tome 1, p. 35)



En fait, en ce qui concerne notre réalité, toute « source » d'information a sa place et son objectif. Ceux qui « cherchent » se trouvent en un point donné du « cycle d'apprentissage ». Le vieux dicton : « Lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît » est approprié à cet égard. Cela ne ferait aucun bien à un enfant de CE1 de travailler sous la férule d'un professeur de Sixième : il ou elle n'y gagnerait rien d'autre que de la confusion.

– Laura KNIGHT-JADCZYK, *L'Onde* (chapitre 10)





## Veiller à son alimentation

Votre corps est le seul que vous ayez, alors prenez-en soin ! Mais avant cela, faites de multiples recherches et assurez-vous d'avoir les connaissances pour en prendre soin adéquatement. L'alimentation de l'être humain est petit à petit devenue de pis en pis depuis l'invention de l'agriculture, et particulièrement ces dernières années avec les sucres raffinés, les OGM, les huiles végétales, les additifs chimiques, et les viandes d'animaux nourris au grain. Et comme notre alimentation s'est écartée de son idéal, il en va de même pour notre santé. L'alimentation moderne « riche en glucides et pauvre en lipides » contribue à d'innombrables maladies du corps et de l'esprit. Si vous désirez utiliser les pleins potentiels de votre corps et de votre esprit, vous devez leur apporter le carburant qu'ils étaient voués à consommer : les graisses animales. Ceci implique une alimentation « très pauvre en glucides, très riche en graisses », ou régime cétogène (ou **Paléo**).

La nourriture est le carburant de votre corps, ce dont vous avez besoin pour penser clairement et faire les bons choix. Bien que la nourriture puisse et doive être satisfaisante, une machine bien huilée surpasse un cerveau caramélisé par un déferlement de sucres. Le véritable objectif est d'être en mesure d'accomplir l'Œuvre. Mais ne devenez pas inutilement obsédé par votre santé. Il est impossible d'éviter toutes les toxines, mais il est possible de prendre des mesures diététiques préventives pour en atténuer les effets nocifs. Souvenez-vous des chiens de Pavlov.

### Citations

Première tendance étrique : avoir, au cours de son existence étrique ordinaire, tout ce qui est réellement indispensable et satisfaisant pour son corps planétaire.

– G. I. GURDJIEFF, *Récits de Belzébuth à son petit-fils*

(L) Voici la première question : « Les aliments génétiquement modifiés affectent-ils l'ADN humain ? »

R : Oui ! Très mauvais.

Q : (L) D'accord. Quelles sont les conséquences de cette perturbation du point de vue de la conscience et du développement spirituel ?

R : Tu te souviens de Pavlov ?

Q : (L) Oui... Alors, qu'en est-il de Pavlov ?

R : Les chiens solides peuvent être brisés si leur santé est tout d'abord détériorée.

Q : (L) Vous dites donc que ces effets sont principalement liés à la santé ?

---

R : Oui.

Q : (L) Donc, si votre santé est compromise, il vous est plus difficile d'atteindre un certain niveau de conscience ou de développement spirituel. C'est bien ça ?

R : Oui. Cela n'a-t-il pas toujours été le cas ?

– Les Cassiopéens (28 mars 2010)

Q : (L) Mais je dirais que le simple fait de manger de la viande n'est absolument pas une question spirituelle. (Perceval) Manger de la nourriture, c'est une fonction organique. (L) Oui, je veux dire que nous essayons de manger d'une manière optimale pour apporter à nos corps le bon carburant afin de pouvoir être en mesure d'accomplir notre autre travail. Notre but, c'est d'apporter au corps le carburant optimal.

R : C'est là qu'il y a une différence, vous voyez ? Vous mangez pour disposer du carburant optimal, ils mangent pour entretenir une illusion.

Q : (L) Bon, ils ne mangent pas tous pour entretenir une illusion. Beaucoup d'entre eux croient à l'illusion que les légumes sont un carburant optimal. (Perceval) Mais ils ne pourraient pas croire cela s'ils lisaient vraiment objectivement tous les détails.

R : Ils manquent de connaissances objectives.

– Les Cassiopéens (11 juin 2011)

R : Quand l'humanité « est tombée » dans la matière brute, elle avait besoin d'un chemin pour revenir. Ce chemin est simplement une manifestation des lois naturelles. La conscience doit « manger » également. C'est une fonction naturelle de la nature fertile de l'environnement en équilibre. La Terre est la Grande Mère qui donne son corps, littéralement, sous forme de créatures avec un certain niveau de conscience afin de subvenir à ses enfants du cosmos. C'est la signification originelle de ces mots.

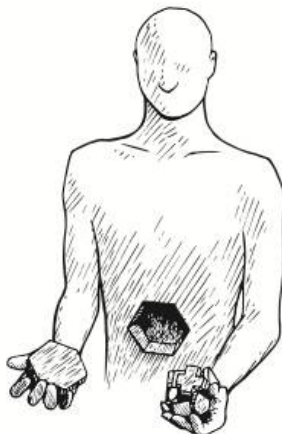
Q : (L) Donc, manger de la chair veut également dire manger de la conscience qui s'accumule — je suppose que c'est ce qui est impliqué ici — ou ce qui nourrit notre conscience pour qu'elle grandisse de concert avec nos corps ? Est-ce proche ?

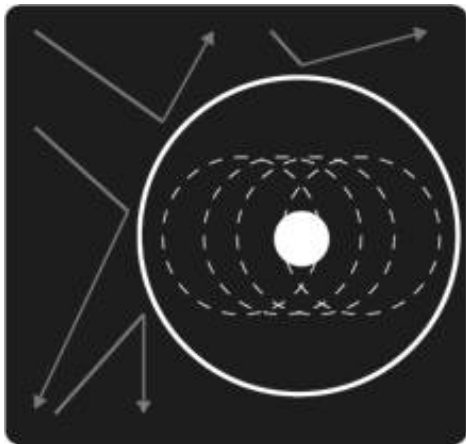
R : Assez proche.

Q : (Ailen) Et quand on mange des légumes, on ingère grosso modo une conscience de niveau bien plus inférieur. (L) Non seulement ça, mais en un sens on refuse le cadeau et on ne nourrit pas sa conscience. Et cela signifie que toute ingestion de viande devrait être un sacrement.

R : Oui.

– Les Cassiopéens (20 août 2011)





## *Protéger son hygiène psychique*

Une mauvaise hygiène psychique, tout comme une mauvaise alimentation, peut entraver le travail sur soi. Écoutez-vous de la musique négative ? Regardez-vous des émissions de télévision abrutissantes ? Ou vous entourez-vous, d'une manière générale, de négativité sans l'admettre ? Alors vous vous mentez à vous-mêmes. Il faut appeler un chat, un chat.

Si vous aimez un film qui est bourré de propagande, reconnaissez-le. Si vous aimez un auteur dont le caractère est douteux, ou pathologique, ne l'excusez pas. Reconnaissez chaque influence dans votre vie pour ce qu'elle est, sans idéaliser.

### **Citations**

Q : (L) Première question : pourquoi nous sommes-nous tous sentis inflammés/sans énergie/déprimés/irrités ces deux dernières semaines ?

R : Changements cosmiques en cours. Chaque personne expérimente ceci différemment selon sa génétique et son environnement. Te souviens-tu des souffrances préliminaires aux poussées d'ADN ? Tous doivent rester vigilants concernant l'hygiène alimentaire et psychique durant cette période, car il y a aussi des facteurs externes qui cherchent à bloquer le processus naturel.

Q : (Burma Jones) Que veulent-ils dire par « hygiène psychique » ?

R : Faire attention à ce que vous autorisez dans votre « champ ».

Q : (L) Dans quel sens ?

R : Tous les sens.

Q : (L) Qu'entendez-vous par « tous les sens » ?

R : Voir, entendre, parler et ainsi de suite. [...]

R : Attention aux interactions avec des énergies négatives.

Q : (L) Eh bien, ça rappelle un peu le concept de créer sa propre réalité, non ?

R : Pas ce que nous voulons dire... Restez sur vos gardes et ne permettez pas aux énergies négatives de se faufiler... comme croire à des mensonges... écouter de la musique négative tout en pensant qu'elle est positive... regarder des films négatifs et penser que ce n'est rien. Il est extrêmement important de ne pas se mentir à soi-même. **On peut écouter ou regarder beaucoup de choses aussi longtemps que la vérité de l'orientation est connue, reconnue et comprise.** Est-ce clair ?

Q : (L) Donc, en d'autres termes : conscience. Appeler un chat un chat, et ne pas autoriser quelque

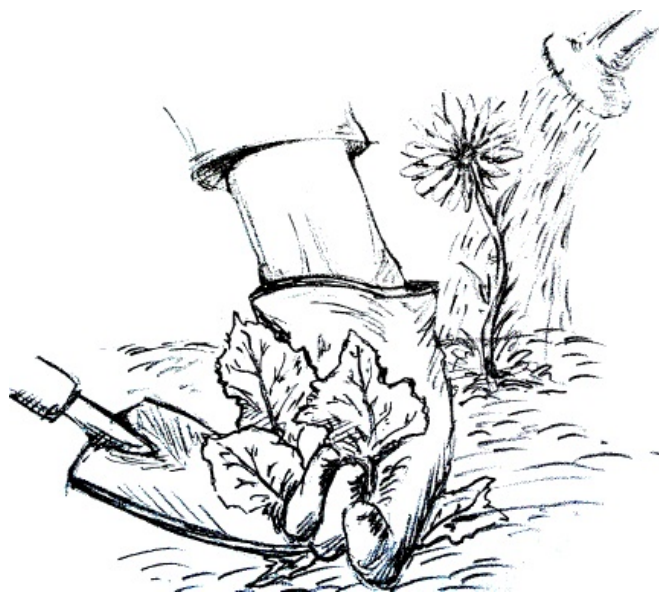
---

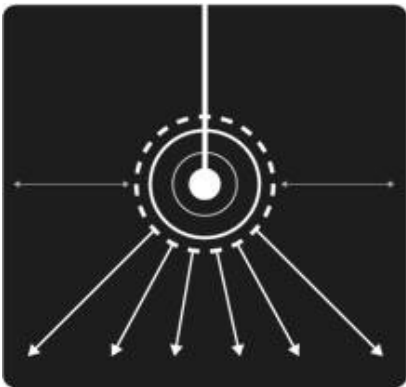
chose de négatif à entrer en vous en croyant que c'est positif. On peut le constater, le percevoir et le reconnaître, mais ne pas lui permettre de nous influencer. **Car évidemment, on ne peut pas couper ses perceptions du monde, mais on peut contrôler la manière dont cela nous affecte.** Donc, ne laissez pas le négatif s'infiltrer en pensant que ça ne l'est pas. (Belibaste) Donc, voir les choses comme elles sont. Si c'est négatif, les voir comme négatives. (L) Oui, et ils disent de se focaliser sur la vérité pour que des changements positifs se manifestent en nous. Ainsi, « positif » peut vouloir dire reconnaître que quelque chose est négatif parce que c'est la vérité.

Q : (Galatea) Choisir les plantes que l'on souhaite cultiver. (L) Est-ce bien de cela dont il est question ?

R : Oui

– Les Cassiopéens (9 avril 2011)





## *Foi pure et non-anticipation*

Dans vos plans et actions de tous les jours, mettez à profit la foi pure et le déni mental (**non-anticipation**). Quand on définit un objectif et qu'on s'efforce de l'atteindre, entretenir un état d'esprit trop rigide peut entraver le processus. Parfois, de nouvelles opportunités ou des alternatives inattendues se présenteront. Parfois, la solution au problème apparaîtra de manière inespérée. Mais si votre vision est trop timorée ou rigide, vous pourriez louper les signes qui vous mèneront à votre but. Pourquoi anticiper quoi que ce soit ? Concentrez-vous sur le présent. Soyez conscient aujourd'hui.

Qu'est-ce que la foi ? *The Sufi Path of Knowledge* en donne une bonne description : le sens fondamental est d'être ou de se sentir en sécurité et assuré de notre connaissance de Dieu, c'est-à-dire de la totalité de l'existence, et de s'engager à mettre cela en pratique. C'est, fort de cette connaissance, parler et agir avec le cœur (le centre émotif supérieur). C'est s'efforcer d'être son véritable Moi et d'agir selon l'Esprit Cosmique qui vit en nous, avec une totale confiance en la sagesse du cosmos qui est impersonnel et désintéressé. Bref, il s'agit d'avoir *foi en ce processus*.

### **Citations**

Vis *comme si* tu devais mourir demain. Apprends *comme si* tu devais vivre toujours.

– Mahatma GANDHI

Évidemment, nous nous rendons compte qu'il est extrêmement difficile d'avoir une intention totalement pure. **Nous voyons donc que la clé est d'agir maintenant avec intention, mais sans anticipation imaginaire axée sur le futur. Un objectif auquel on tend, avec la volonté d'agir — ce qui nécessite une préparation, une planification conscientes du cerveau gauche, via la capacité d'attention accrue du cerveau droit qui ne s'occupe que de l'instant présent — aura pour résultat le développement du potentiel créateur grâce auquel on peut changer sa vie.**

– Laura KNIGHT-JADCZYK, L'Onde 3 (chapitre 24)

Q : (L) **Si quelqu'un voulait gagner au loto, par exemple, quelle serait la bonne approche ? Que devrait-il faire, être, penser, ou dire ?**

R : Intention totalement pure, c'est-à-dire ouverte. Sans anticipation.

Q : (L) **L'anticipation restreint le canal de créativité ?**

R : Oui.

Q : (L) **Nous devons être totalement indifférents au fait d'y parvenir ou non, pour ainsi dire ?**

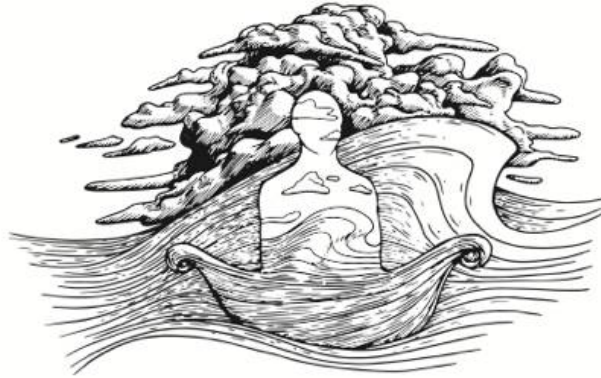
---

R : Une attitude insouciant aide.

Q : (L) Donc, dès que nous sommes soucieux, tendus, dans l'attente, et attachés à une idée, nous resserrons le flux ?

R : Oui.

– Les Cassiopéens (9 décembre 1994)





## *Rester vigilant contre les attaques psychiques*

En grec, *psyche* signifie esprit ou âme. L'âme est l'esprit subconscient. Maintenant, songez à toutes les façons dont nous sommes affectés subconsciemment, par littéralement tout : publicité, journaux, films, musique, interactions sociales, tradition. Ce sont ces influences « A » qui nous piègent dans la vie quotidienne et qui peuvent être utilisées avec malveillance pour nous empêcher de découvrir la vérité. Les gens au pouvoir peuvent utiliser la propagande pour exploiter nos émotions, l'idée d'impuissance qui nous est inculquée peut mener à des pensées suicidaires, et la pression des pairs peut nous empêcher de faire ce qui est juste. La connaissance protège, et c'est la connaissance de soi qui est ici la clé.

Ne sous-estimez pas l'opposition contre la libération de l'individu. Tout comme dans *Matrix*, les forces qui souhaitent vous garder endormi peuvent œuvrer au travers d'étrangers, d'amis, et de la famille, même s'ils veulent votre plus grand bien. Aussi, faites attention à ce que vous dites et faites afin d'éviter l'assaut de la Loi générale. Cela signifie : pratiquer la **considération extérieure** et la non-considération intérieure, instaurer une **enceinte stratégique** au sein de laquelle vous pourrez travailler sur vous sans entraves extérieures. Sun Tzu a écrit : « Connais ton ennemi et connais-toi toi-même ; eussiez-vous cent guerres à soutenir, cent fois vous serez victorieux. » La bataille se livre toujours en nous : suffisance, manque de considération envers l'autre, et manque de connaissance.

### **Citations**

(L) Bon, en matière de psychologie, quelle serait la meilleure approche... quel est le véritable aspect de soi ou de l'être que l'on devrait examiner pour guérir ?

R : Le subconscient.

Q : (V) Est-il juste de dire que la psychologie étudie les émotions ?

R : Non. Le subconscient est identique dans le corps ou en dehors.

Q : (V) Le subconscient fait partie de l'âme ?

R : Une seule et même chose.

Q : (V) Le Moi supérieur est-il la même chose que l'âme et le subconscient ?

R : Oui.

– Les Cassiopéens (28 décembre 1994)

La Matrice est un système Néo. Ce système est notre ennemi. Quand on est à l'intérieur, que voit-on : des hommes d'affaires, des enseignants, des avocats, des charpentiers. Les nombreux esprits que nous essayons de sauver. Mais en attendant, ces gens font partie de ce système, et ce qui fait d'eux nos ennemis. Ce que tu dois comprendre, c'est que la plupart ne sont pas prêts à se laisser débrancher. Beaucoup d'entre eux sont tellement inconscients et dépendants du système qu'ils se battraient pour le protéger.

---

– *Matrix*

Le conflit entre le besoin d'exactitude et le désir de se sentir bien dans sa peau est l'un des plus grands champs de bataille du soi ; et la façon dont cette bataille est menée et la manière dont elle est gagnée sont les déterminants centraux de notre identité et des sentiments que nous entretenons envers nous-mêmes.

– Timothy D. WILSON, *Strangers to Ourselves* (p. 39)

Par exemple, je suis assis ici, et bien que j'aie l'habitude de m'asseoir en tailleur sur le siège, je prends en considération ceux qui sont ici, je tiens compte de leur opinion, de leurs habitudes, et je m'assieds comme eux, les pieds au sol.

Quelqu'un me regarde de travers. Aussitôt cela déclenche des associations correspondantes dans mon sentiment et je me fâche. Je suis trop faible pour m'empêcher de réagir, de considérer intérieurement. [...]

D'ordinaire nous vivons ainsi ; ce que nous sentons au-dedans, nous le manifestons au-dehors. Mais une frontière doit être établie entre l'intérieur et l'extérieur, et nous devons apprendre à ne plus réagir intérieurement à quoi que ce soit, à ne pas nous laisser atteindre par les choses du dehors, et, par contre, à « considérer extérieurement » plus que nous ne le faisons maintenant. Par exemple, quand il faut être poli, nous devrions apprendre, si c'est nécessaire, à être encore plus polis que nous ne l'avons jamais été.

– G. I. GURDJIEFF, *Gurdjieff parle à ses élèves* (pp. 318-319)



Le contraire de la considération intérieure — la considération extérieure — constitue pour une part un moyen de lutter contre elle. La considération extérieure se fonde sur une sorte de relation envers les gens totalement différente de la considération intérieure. Elle est une adaptation aux gens, à leur compréhension et à leurs exigences. En considérant extérieurement, un homme fait tout ce qui est nécessaire pour se rendre la vie plus facile à lui-même et aux autres. La considération extérieure nécessite une connaissance des hommes, une compréhension de leurs goûts, de leurs habitudes et de leurs préjugés. En même temps, la considération extérieure requiert un grand pouvoir sur soi-même, une grande maîtrise de soi. Il arrive fort souvent qu'un homme désire *sincèrement* exprimer ou montrer d'une manière ou d'une autre à quelqu'un ce qu'il pense réellement de lui ou ce qu'il ressent à son endroit. Et s'il est faible, il cède naturellement à son désir, après quoi il se justifie, disant qu'il ne voulait pas mentir, qu'il ne voulait pas feindre, qu'il voulait être sincère. Puis, il se convainc lui-même que c'est la faute de l'autre. Il voulait réellement le considérer, il était même tout prêt à lui céder, il ne voulait pas de querelles, etc. Mais *l'autre* a refusé de le considérer, aussi n'y avait-il rien à faire avec lui. Il arrive souvent qu'un homme commence par une bénédiction et finisse par une injure. Il décide de ne pas considérer les autres,



---

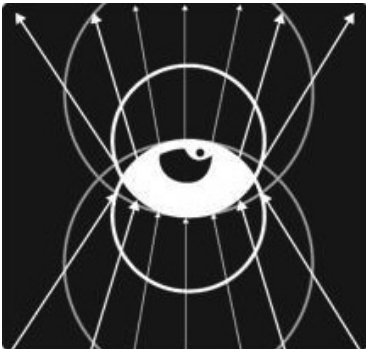
après quoi il les blâme de ne pas le considérer lui-même. Cet exemple montre comment la considération extérieure dégénère en considération intérieure. Mais si un homme se rappelle réellement lui-même, il comprend que l'autre est une machine, tout comme il en est une lui-même. Et alors *il se mettra à la place de l'autre*. Ce faisant, il deviendra réellement capable de comprendre ce que l'autre pense et ce qu'il sent. S'il peut se comporter ainsi, son travail deviendra beaucoup plus facile pour lui. Mais s'il aborde un homme avec ses propres exigences, il n'en tirera rien, si ce n'est une nouvelle considération intérieure.

– G. I. GURDJIEFF cité par P. D. Ouspensky dans *Fragments d'un enseignement inconnu* (p. 222)

Et l'homme aura pour ennemis les gens de sa maison.

– Matthieu 10 :36





## *Rappel de soi, auto-observation*

Pratiquez le **rappel de soi** et l'auto-observation. Fondamentalement, le rappel de soi c'est être conscient que vous êtes conscient, et l'auto-observation c'est observer votre corps, vos émotions et vos pensées. L'auto-observation vous aide à mieux vous connaître : la façon dont vous réagissez à certaines situations, vos habitudes inconscientes et ce à quoi vous gaspillez votre énergie. Une clé pour observer le soi, c'est de porter son attention vers les autres afin de repérer leurs véritables réactions à ce que vous pensez être en train de faire ou à la façon dont vous pensez être perçu. Autrement dit, il s'agit de rendre l'inconscient conscient. La **récapitulation** est utile pour vous libérer de votre passé en l'amenant à la conscience, en constatant là où vous avez réussi et là où vous avez échoué. Acceptez le passé et le présent sans résister et vouloir modifier les choses. Concentrez-vous sur l'objectif d'apprendre du passé et du présent afin de préparer l'avenir.

En ayant pleinement conscience de vous-même dans chaque situation, vous agissez consciemment au lieu de simplement réagir ou « vous oublier » et faire quelque chose que vous regretterez plus tard. Être conscient vous permet de pratiquer la considération extérieure afin de maîtriser les situations adéquatement et avec compétence. Cela vous permet d'appliquer tout ce que vous avez appris dans votre vie de tous les jours. Appliquer la connaissance génère de l'énergie, vous permettant ainsi de faire encore plus.

### **Citations**

Q : Et utiliser [la connaissance] signifie...

R : L'application de la connaissance génère de l'énergie qui, à son tour, génère la lumière.

– Les Cassiopéens (31 mai 1997)

Il y a des moments où vous êtes présents non seulement à ce que vous faites, mais à vous-mêmes en train de le faire. Vous voyez à la fois le « je » et le « ici » de « je suis ici », à la fois la colère et le « je » qui est en colère. Appelons cela « rappel de soi » si vous voulez.

– G. I. GURDJIEFF, *Gurdjieff parle à ses élèves* (p. 109)

Paradoxalement, notre seule manière de nous connaître est d'apprendre à être conscient des évolutions, instants après instants, de notre corps et de notre esprit dans leur existence à travers diverses situations se produisant dans le temps. Nous n'avons aucune expérience de quelque chose qui soit permanent et indépendant de cela.

– Peter A. LEVINE, *Guérir par-delà les mots* (p. 311)

---

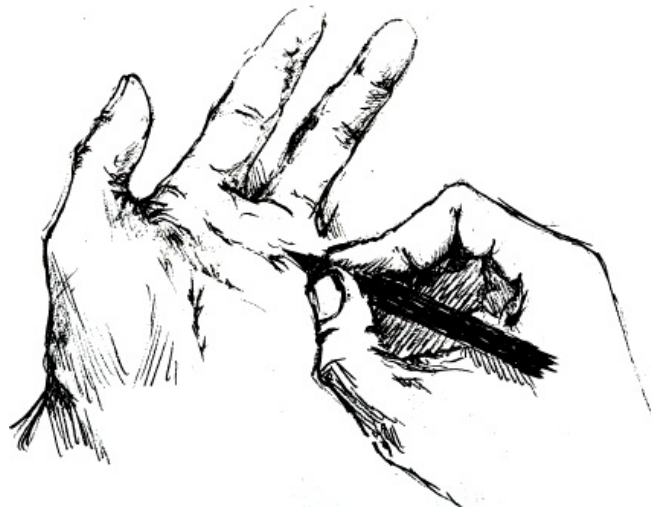
L'état de conscience est le fait d'expérimenter spontanément et sans effort tout ce qui survient dans le moment présent — que ce soit une sensation, un sentiment, une perception, une pensée, ou une action. [...] Le « simple » état de conscience, accompagné d'une tolérance plus grande aux sensations physiques déroutantes et effrayantes, peut apparemment, et comme par magie, empêcher ou effacer les symptômes émotionnels ou physiques profondément ancrés.

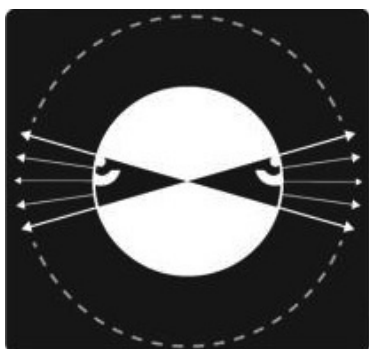
– Peter A. LEVINE, *Guérir par-delà les mots* (p. 313-314)

Essayez un moment d'accepter l'idée que vous n'êtes pas ce que vous croyez être, que vous vous surestimez — en fait, que vous vous mentez à vous-même. Que vous vous mentez à vous-même à chaque instant, toute la journée, toute votre vie. Que ce mensonge vous domine au point que vous ne pouvez plus le contrôler. Vous êtes la proie du mensonge. Vous mentez, en tout lieu. Vos relations avec les autres : mensonges. L'éducation que vous donnez, les conventions : mensonges. Votre enseignement : mensonges. Vos théories, votre art : mensonges. Votre vie sociale, votre vie de famille : mensonges. Et ce que vous pensez de vous-même : mensonges aussi.

Mais vous ne vous arrêtez jamais dans ce que vous faites ou ce que vous dites, parce que vous croyez en vous. Vous devez vous arrêter intérieurement et observer. Observer sans préconçu, en acceptant un moment l'idée du mensonge. Et si vous observez ainsi, en payant de vous-même, sans auto-apitoiement, en abandonnant toutes vos prétendues richesses pour un moment de réalité, peut-être verrez-vous soudain, en vous-même, quelque chose que vous n'aviez jamais vu auparavant. Vous verrez que vous êtes différent de ce que vous croyez être.

– G.I. GURDJIEFF ou Jeanne DE SALZMANN, « La première initiation »





*Porter une attention  
rigoureuse à  
la réalité objective  
dans son intégralité*

« Être conscient » signifie réaliser, percevoir ou connaître, et archaïquement, rester vigilant et sur ses gardes. Savez-vous ce qui se passe dans le monde ? Observez-vous et lisez-vous les signes et les changements dans notre réalité ? Être conscient du monde qui vous entoure est tout aussi important qu'être conscient de votre intériorité. N'ignorez pas les événements en cours ! Restez informé et observez les signes, car il est impossible d'accomplir un travail spirituel sans savoir ce qui se passe dans son environnement.

En fait, l'essence du travail spirituel est d'apprendre la vérité sur vous-même et le monde autour de vous. Et la vérité est que nous vivons dans une prison. Vivre isolé du monde en général, c'est nier la vérité, ce qui n'est définitivement pas spirituel. La nature propagandiste des journaux et des émissions d'information actuels peut être déconcertante. Heureusement, des sites web alternatifs comme SOTT.net s'attachent à avoir comme ligne directrice de présenter honnêtement les événements actuels ainsi que des analyses éclairées.

### **Citations**

La vie est religion. Les expériences de la vie reflètent notre manière d'interagir avec Dieu. Ceux qui sont endormis ont peu de foi en leur interaction avec la création. Certaines personnes pensent que le monde existe pour être conquis, ignoré ou rejeté. Pour ces individus, le monde cessera. *Ils deviendront exactement ce qu'ils donnent à la vie.* Ils deviendront un simple rêve du « passé ». Ceux qui portent une attention rigoureuse à la réalité objective, dans son intégralité, deviendront la réalité du « Futur ».

– Les Cassiopéens (28 septembre 2002)

Il est généralement admis que l'effet de l'oracle de Delphes sur la culture grecque fut profondément constructif. James Gardner résume son influence en ces mots : « Ses réponses révélèrent plus d'un tyran et prédirent son destin. Ainsi, plus d'un pauvre hère fut sauvé de la destruction et plus d'un mortel perplexe guidé dans la bonne direction. Il encouragea des institutions avantageuses et favorisa le développement de découvertes profitables. Son influence morale était du côté de la vertu et son influence politique en faveur de l'avancement des libertés civiles. »

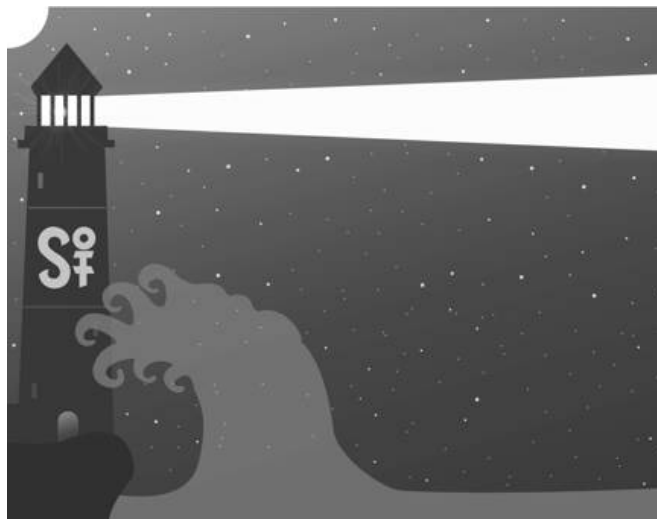
– Manly P. HALL, *The Secret Teachings of All Ages*

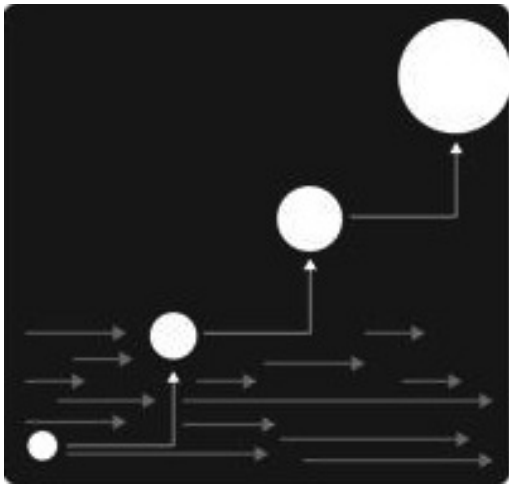
Q : (L) J'aimerais poser une question. Beaucoup de gens disent qu'ésotérisme et politique ne font pas bon ménage, que quelqu'un qui suit une quête ésotérique — ou spirituelle, disons-le ainsi — ne devrait pas s'intéresser aux choses de ce « monde ». J'aimerais avoir votre avis à ce propos. Nous sommes-nous

---

totallement égarés en intégrant la politique ? R : Absolument et vigoureusement non !!! **Il n'est pas possible de progresser dans un travail véritablement spirituel sans une pleine conscience du monde qui vous entoure.** Qu'avons-nous dit à propos de la « vraie religion » ? Laissez votre curiosité vous guider. À l'état pur, la curiosité est une fonction spirituelle.

– Les Cassiopéens (3 janvier 2009)





## *Avoir la volonté d'un lion*

Les êtres humains sont des créatures routinières, et nous nous retrouvons souvent dans des situations dans lesquelles nous n'avons guère le choix. Nous vivons sous la menace d'événements hors de notre contrôle, comme les catastrophes naturelles ou la violence politique. Les multinationales et les politiciens ont besoin de notre complaisance et ont souvent des intentions cachées ou préjudiciables – et nous ne souhaitons pas y prendre part. Il est difficile de dépasser l'inertie de la simple réaction passive au monde qui nous entoure, comme le fait d'allumer la télévision alors que l'on pourrait faire quelque chose de plus utile. On procrastine, et cela nous empêche de voir et de faire. Soit on dépense notre énergie à apprendre, soit on la gaspille dans la fuite. Mais cela ne signifie pas que vous êtes impuissant. Vous disposez de libre arbitre, alors servez-vous-en.

Obligez-vous à des exercices de volonté quotidiens. Établissez un objectif et allez jusqu'au bout, même si cet objectif est minime ou trivial. Le seul moyen d'intensifier la volonté, c'est de commencer par de petites choses. Aussi, quand vous promettez de faire quelque chose, faites-le. À partir de là, passez à des tâches plus importantes. Conserver un objectif quotidien à l'esprit peut vous empêcher de tomber dans la procrastination. Aujourd'hui est le bon jour, pas demain.

Pratiquez périodiquement l'inconfort volontaire. Cela a l'avantage de renforcer l'esprit en vue de futurs déboires, d'augmenter la volonté et l'assurance, et de favoriser la prise de conscience que l'on peut se contenter de moins que ce dont on a l'habitude. Vous disposez d'une volonté, par conséquent vous pouvez choisir dès maintenant de vous préparer à tous les changements que l'avenir pourrait apporter.

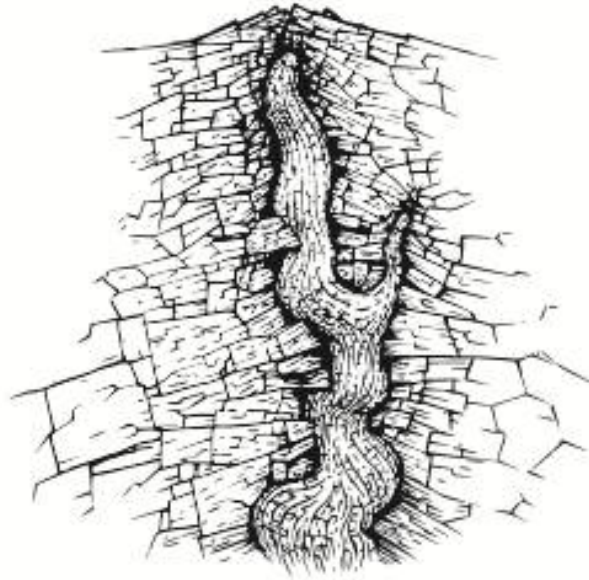
### **Citations**

R : « Quand on a la volonté d'un lion, on ne connaît pas le sort d'une souris ! » Arkadiusz est déterminé. Il faut l'être lorsqu'on veut explorer les mondes. Pour paraphraser : « Je deviens UN... Créateur de mondes. »

– Les Cassiopéens (12 juillet 1997)

Agissez comme si le sort de l'univers en dépendait, même dans les situations les plus triviales.

– Arkadiusz JADCZYK



Cette étrange « maladie de demain » a de terribles effets, surtout pour les malheureux êtres tri-cérébraux de là-bas qui, apprenant par hasard qu'il se trouve en eux certaines conséquences indésirables, s'en convainquent catégoriquement, de toute leur présence, et qui savent quels efforts il leur est indispensable de faire pour s'en affranchir, et même comment les faire. En effet, à cause de ce funeste mal [...] ils ne parviennent jamais à effectuer les efforts requis. [...]

À cause de la maladie de « demain », les êtres tri-cérébraux de là-bas, les contemporains surtout, remettent presque toujours « à plus tard » ce qu'il faudrait faire au moment même, convaincus que « plus tard » ils sauront faire mieux et plus.

– G. I. GURDJIEFF, *Récits de Belzébuth à son petit-fils* (pp. 330-331)

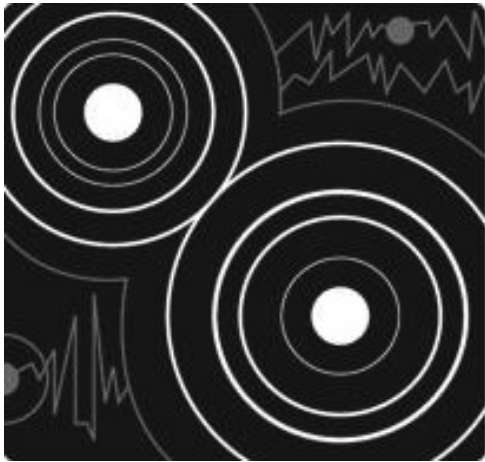
La manière dont l'homme accepte sa destinée et toutes les souffrances que cela implique, la manière dont il porte sa croix, lui donne amplement l'opportunité — même dans les circonstances les plus difficiles — de donner un sens plus profond à sa vie. Il peut rester courageux, digne et généreux. Ou, dans l'âpre combat pour la survie, il peut oublier sa dignité humaine et ne devenir guère plus qu'un animal. C'est là que se trouve pour un homme l'occasion de profiter ou de se priver des opportunités d'atteindre les valeurs morales qu'une situation difficile peut lui offrir. Et ceci décide de s'il se montre digne de ses souffrances, ou non.

– Viktor FRANKL, *Man's Search for Meaning*

« Les guerriers font des inventaires stratégiques », dit-il. « Ils recensent tout ce qu'ils font. Puis ils décident de ce qu'ils peuvent modifier, dans cet inventaire, pour pouvoir s'accorder un répit en matière de dépense d'énergie. »

– Carlos CASTANEDA, *Le feu du dedans* (p. 37)





## *Distinguer les émotions*

Nous sommes dirigés par nos émotions. C'est ce qui nous rend si aisément manipulables. Les blessures narcissiques et autres traumatismes qui nous sont infligés ont souvent pour conséquence une perte de ressenti, une distanciation de la conscience corporelle, ce qui rend les réactions émotives encore plus lointaines ou intangibles. Malheureusement, en raison d'un manque d'éducation émotionnelle digne de ce nom, la plupart des gens ont aussi tendance à avoir une vie affective ralentie et relativement limitée. Nous désirons ressentir cet éventail restreint de passions pour nous sentir en vie et éviter la mort. Mais les émotions sont bien davantage que des euphorisants : elles sont la clé de notre développement personnel. Il nous reste à devoir correctement identifier et contrôler nos émotions, écouter ce qu'elles ont à nous dire sans les laisser nous diriger. La peur peut sauver la vie, et la colère nourrir une action consciente.

Pour gérer les émotions négatives, servez-vous du raisonnement actif. Par exemple : lorsque quelqu'un vous insulte, demandez-vous si c'était justifié. Si tel est le cas, acceptez-le et comportez-vous mieux à l'avenir. Si tel n'est pas le cas, prenez en compte le fait que l'autre a commis une erreur et cessez de vous tracasser à ce sujet. Dissociez la sensation de la pensée et du sentiment. Par exemple : lorsque vous êtes en colère, concentrez-vous sur votre respiration, votre posture et la tension qui règne dans votre corps au lieu de laisser cette énergie alimenter votre imagination. Essayez de repérer votre colère avant qu'elle ne dépasse le niveau du cou. Terminez chaque jour en vous demandant : quelle affection ai-je guérie aujourd'hui ? À quelle faiblesse ai-je résisté ? Où puis-je m'améliorer ?

### **Citations**

Alors que l'instruction se trouve au centre des préoccupations des familles et des pouvoirs publics, le développement émotif de l'enfant est presque totalement abandonné au hasard. Cela conduit, dans la civilisation contemporaine, à un appauvrissement extraordinaire de la vie affective. Déjà, au XVIII<sup>e</sup> siècle, l'abbé PRÉVOST note :

« Il y a peu de personnes qui connaissent la force des mouvements particuliers du cœur. Le commun des hommes n'est sensible qu'à cinq ou six passions dans le cercle desquelles leur vie se passe et où toutes leurs imaginations se réduisent. Ôtez-leur l'amour et la haine, le plaisir et la douleur, l'espérance et la crainte, *ils ne sentent plus rien.* »

Et il ajoute :

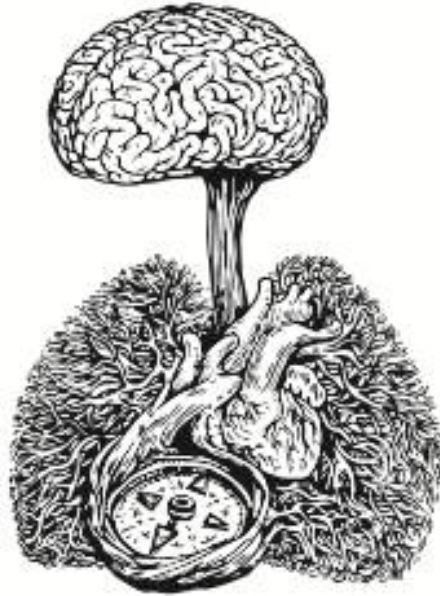
« Mais les personnes d'un caractère plus noble peuvent être émues de mille façons différentes. Il semble

---

qu'elles puissent recevoir des idées et des sensations qui passent les normes ordinaires de la nature. »

Développer le centre émotif est l'objectif principal de la culture ésotérique. Car, ainsi qu'on le verra plus tard, c'est seulement par ce centre que l'homme peut trouver la clef qui lui ouvre la porte d'accès à la vie supérieure.

– Boris MOURAVIEFF, *Gnôsis* (Tome 1, p. 60)



Une réaction émotionnelle exclut presque toujours la possibilité d'une conscience sensible. À l'opposé, la retenue et l'endiguement de l'impulsion expressive nous permettent de devenir conscients de notre attitude posturale sous-jacente. Donc, c'est la retenue qui amène un sentiment à la conscience sensible. Le changement ne se produit que lorsque nous sommes en pleine conscience de ce que nous faisons, et cette pleine conscience n'a lieu que lorsqu'il y a une sensation corporelle (c.-à-d., un état de conscience de l'attitude posturale). [...] Le découplage de la sensation d'avec l'image et la pensée permet la diffusion des émotions très intenses, et leur transformation fluide en un continuum dégradé de sentiments basé sur les sensations. Cela n'a rien à voir avec leur refoulement ou leur répression.

– Peter A. Levine, *Guérir par-delà les mots* (pp. 367, 350)

Maintenant, imagine-toi dans une clairière. Dans cette clairière, tu es entourée par une meute de loups. À tes yeux, ces loups représentent un obstacle. L'obstacle, c'est l'émotion. L'émotion est une composante nécessaire de la vie en 3<sup>e</sup> densité. Elle peut être d'une grande aide, et elle peut aussi constituer une entrave. Habituellement, dans les situations critiques les plus proches de l'existence individuelle de 3<sup>e</sup> densité, ces émotions font temporairement office d'obstacles. Donc, nous te demandons d'imaginer ces loups autour de toi. Et comme le feront les loups quand on les approche d'une voix calme, lorsqu'on prend une profonde inspiration intérieurement et extérieurement, et qu'on demande aux loups d'une voix apaisante et rassurante de simplement retourner dans la forêt, qu'on leur assure que tout va bien, alors les loups se retournent et s'en vont, comme le font les loups. Cela élimine l'aspect entravant de l'émotion, ce qui permet à l'intuition de devenir plus puissante. Ainsi, à leur tour, les intuitions ne sont pas « déformées ».

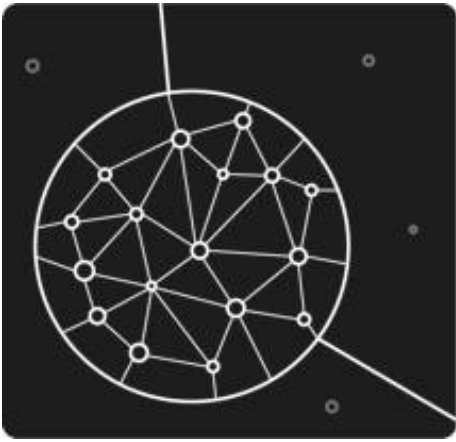
– Les Cassiopéens (7 octobre 1997)

---

Les émotions qui limitent sont une entrave à la progression. Les émotions sont également nécessaires pour faire des progrès en 3<sup>e</sup> densité. Elles sont naturelles. **Lorsque vous commencez à séparer les émotions qui limitent, et qui sont fondées sur des suppositions, de celles qui ouvrent à des possibilités illimitées, cela veut dire que vous vous préparez à passer à la densité supérieure.**

– Les Cassiopéens (9 septembre 1995)





*Partager,  
partager,  
partager!*

Aucune personne ne peut se prévaloir d'une compréhension totale de tout, et surtout d'elle-même. Nous possédons tous des idées et des talents particuliers. Il est tout bonnement impossible de travailler seul ; nous avons besoin d'un réseau d'individus sur la même longueur d'onde, allant dans la même direction, capables de partager leurs points de vue personnels et d'indiquer aux autres ce qu'ils ne peuvent eux-mêmes pas voir. Un véritable réseau est une communauté orientée vers le développement spirituel. En partageant avec d'autres, nous nous connectons au niveau de l'âme, ce qui dépasse de loin le plan matériel.

Lisez, échangez compréhensions, expériences, articles, et aidez les autres à s'élever. Vous commencerez également à vous voir au travers de miroirs, et vos erreurs vous seront révélées. En d'autres termes, vos comportements et votre caractère vous seront reflétés pour vous aider à constater ce que vous n'arrivez pas à voir en vous-même. Un réseau est une œuvre de charité au vrai sens du terme, c.-à-d. un festin d'amour. Il vous construit vous et les autres. Apporter de la connaissance lorsqu'elle est demandée et partager sont du pur service d'autrui.

### **Citations**

Comment se fait-il que les gens ne se connaissent souvent pas très bien (par exemple, leur caractère, la raison de leurs sentiments, ou même ces sentiments eux-mêmes) ? Et comment accroître leur connaissance d'eux-mêmes ? [...] Voici le problème : les recherches sur l'inconscient adaptatif suggèrent que la majorité de ce que nous souhaitons voir est invisible. [...] La clé est le type d'auto-examen que les gens pratiquent, et l'ampleur avec laquelle ils tentent de se connaître eux-mêmes uniquement en regardant à l'intérieur au lieu de constater par l'extérieur leur propre comportement et la réaction des autres à leur endroit.

– Timothy D. WILSON, *Strangers to Ourselves* (pp. 3, 15–6)

Il y a des risques [...] à maintenir des illusions trop faussées. [...] Il y a des moments où il est bénéfique de faire très attention à ce que les autres pensent de nous et d'envisager de réviser l'image que nous nous faisons de nous-mêmes en conséquence, même si cela implique d'adopter une vision de nous-mêmes plus négative.

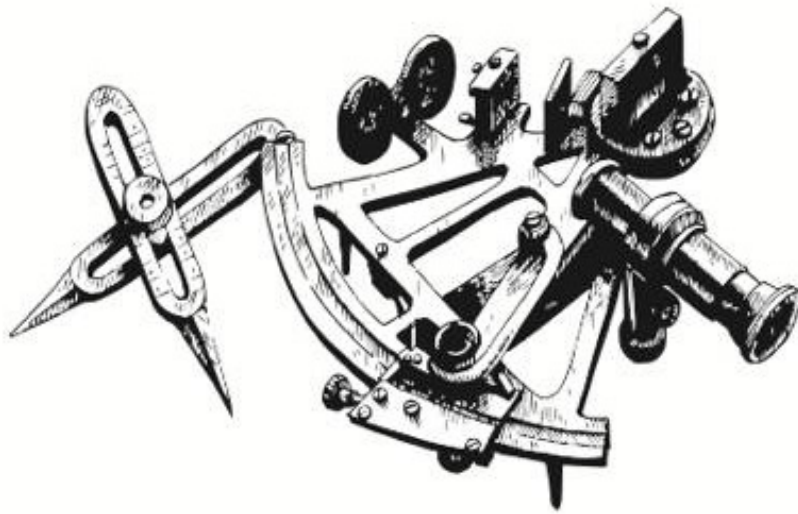
– Timothy D. WILSON, *Strangers to Ourselves* (pp. 198-9)

---

L'Amour est Lumière est Connaissance.  
– Les Cassiopéens (9 septembre 1995)



*Paraboles  
à  
méditer*



---

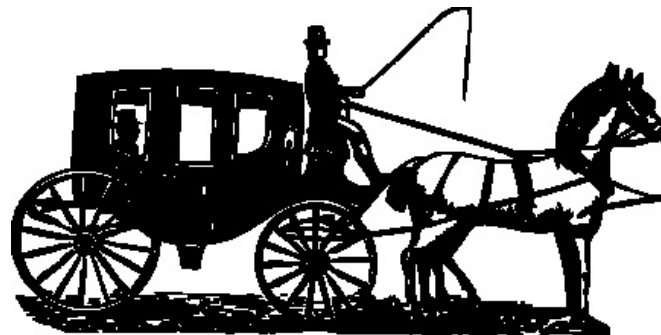
## La parabole de l'attelage

Tant que l'homme n'est pas parvenu à la *soudure*, sa vie constitue, en fait, une existence factice, puisque lui-même change à tout instant. Et comme ces changements se produisent sous l'effet de chocs extérieurs qu'il ne peut presque jamais prévoir, il lui est également impossible d'apprécier d'avance ses propres changements intérieurs. Aussi vit-il au gré des événements, préoccupé par un constant « replâtrage ». En fait, il avance vers l'inconnu, au gré du hasard. Cet état de choses, appelé dans la Tradition la *Loi du Hasard* ou *Loi de l'Accident*, est la loi principale sous l'empire de laquelle l'homme tel qu'il est mène son existence illusoire.

La science ésotérique indique les possibilités et les moyens de se soustraire à cette loi. Elle aide à commencer une vie nouvelle, sensée ; à devenir logique avec soi-même et, finalement, à se rendre maître de soi.

Mais pour s'engager utilement sur cette voie, il faut avant tout voir clair dans sa condition actuelle. Une image que l'on retrouve dans les sources les plus anciennes permet de se représenter et de garder à l'esprit cette condition : c'est l'*Attelage*.

Cette image représente par un attelage la structure de l'homme. Le corps physique est figuré par le carrosse ; les chevaux représentent les sensations, les sentiments et les passions ; le cocher est l'ensemble des facultés intellectuelles y compris la raison. La personne assise dans le carrosse est le maître. Dans son état normal, le système tout entier est en parfait état de fonctionnement : le cocher tient fermement les rênes en mains et conduit l'équipage en suivant la route que lui a indiquée le maître. Mais ce n'est pas ainsi que les choses se passent dans l'immense majorité des cas. Tout d'abord, le maître est absent. L'équipage doit aller le chercher pour se tenir à sa disposition. Tout est en mauvais état : les essieux ne sont pas graissés et crissent ; les roues sont mal fixées ; le timon a un jeu dangereux ; les chevaux, bien que de race noble, sont sales et mal nourris ; les harnais sont usés et les rênes ne sont pas solides. Le cocher dort. Ses mains ont glissé sur ses genoux et tiennent à peine les rênes qui peuvent à tout moment leur échapper.



L'attelage avance malgré tout, mais d'une manière qui ne présage rien d'heureux. En effet, abandonnant la route, il s'engage sur une pente de sorte que le carrosse pousse maintenant les chevaux qui n'arrivent pas à le retenir. Plongé dans un profond sommeil, le cocher oscille sur son siège et risque de tomber. Un triste sort attend évidemment un tel attelage.

Cette image offre une analogie très poussée avec la condition de la plupart des hommes et mérite d'être prise comme objet de méditation.

Le salut peut cependant se présenter. Un autre cocher, celui-ci bien éveillé, peut passer par la même route et apercevoir l'attelage dans sa malheureuse situation. S'il n'est pas trop pressé, il s'arrêtera peut-être pour aller au secours de l'équipage en détresse. Il aidera d'abord les chevaux pour faire cesser le glissement du carrosse sur la pente. Puis, il éveillera l'homme endormi et, avec lui, tâchera de ramener l'équipage sur la route. Il prêtera du foin et de l'argent. Peut-être donnera-t-il aussi des conseils pour le soin des chevaux, l'adresse d'une auberge et d'un carrossier, et indiquera-t-il la route à suivre.



---

Il appartiendra ensuite au cocher secouru de mettre *lui-même* à profit l'aide et les indications reçues. C'est à lui qu'il incombera désormais de mettre toutes choses en ordre et les yeux ouverts, de poursuivre le chemin qu'il avait abandonné.

Il devra surtout lutter contre le sommeil. Car s'il s'endort à nouveau, si l'équipage quitte la route et court le même danger, il ne peut espérer que la chance lui sourie une autre fois qu'un autre cocher passe à ce moment à cet endroit et vienne encore à son secours.

– Boris MOURAVIEFF, *Gnôsis* (Tome 1, pp. 28-30)

### **La parabole du serviteur fidèle**

« Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur viendra. Comprenez bien ceci : si le maître de la maison savait à quel moment de la nuit le voleur doit venir, il resterait éveillé et ne le laisserait pas pénétrer dans sa maison. C'est pourquoi, tenez-vous prêts, vous aussi, car le Fils de l'homme viendra à l'heure que vous ne pensez pas. »

« Quel est donc le serviteur fidèle et intelligent ? En voici un que son maître a chargé de prendre soin des autres serviteurs pour leur donner leur nourriture au moment voulu. Heureux ce serviteur si le maître, à son retour chez lui, le trouve occupé à ce travail ! Je vous le déclare, c'est la vérité : le maître lui confiera la charge de tous ses biens. Mais si c'est un mauvais serviteur, il se dira : "Mon maître tarde à revenir", et il se mettra à battre ses compagnons de service, il mangera et boira avec des ivrognes. Eh bien, le maître reviendra un jour où le serviteur ne l'attend pas et à une heure qu'il ne connaît pas ; il chassera le serviteur et lui fera partager le sort des hypocrites, là où l'on pleure et grince des dents. »

– Matthieu 24 :42-51 (La Bible en français courant)

### **La parabole du fils prodigue**

Il dit encore : Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : Mon père, donne-moi la part de la fortune qui doit me revenir. Et le père leur partagea son bien. Peu de jours après, le plus jeune fils rassembla tout ce qu'il avait et partit pour un pays lointain où il dissipa sa fortune en vivant dans la débauche. Lorsqu'il eut tout dépensé, une grande famine survint dans ce pays, et il commença à manquer (de tout). Il se lia avec un des habitants du pays, qui l'envoya dans ses champs faire paître les pourceaux.



Il aurait bien désiré se rassasier des caroubes que mangeaient les pourceaux, mais personne ne lui en donnait. Rentré en lui-même, il se dit : Combien d'employés chez mon père ont du pain en abondance, et moi ici, je pérís à cause de la famine. Je me lèverai, j'irai vers mon père et lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi ; je ne suis plus digne d'être appelé ton fils ; traite-moi comme l'un de tes

---

employés.

Il se leva et alla vers son père. Comme il était encore loin, son père le vit et fut touché de compassion, il courut se jeter à son cou et l'embrassa. Le fils lui dit : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi, je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Mais le père dit à ses serviteurs : Apportez vite la plus belle robe et mettez-la-lui ; mettez-lui une bague au doigt, et des sandales pour ses pieds.

Amenez le veau gras, et tuez-le. Mangeons et réjouissons-nous ; car mon fils que voici était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé. Et ils commencèrent à se réjouir. Or, le fils aîné était dans les champs. Lorsqu'il revint et s'approcha de la maison, il entendit de la musique et des danses. Il appela un des serviteurs et s'informa de ce qui se passait. Ce dernier lui dit : Ton frère est de retour, et parce qu'il lui a été rendu en bonne santé, ton père a tué le veau gras. Il se mit en colère et ne voulut pas entrer. Son père sortit pour l'y inviter.

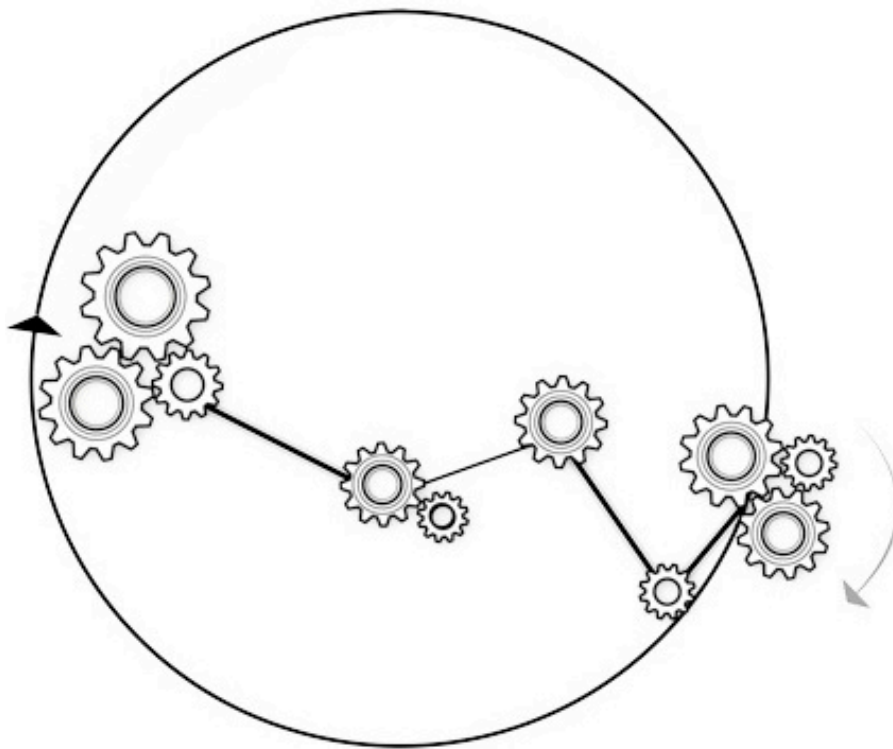
Alors il répondit à son père : Voici : il y a tant d'années que je te sers, jamais je n'ai désobéi à tes ordres, et à moi jamais tu n'as donné un chevreau pour me réjouir avec mes amis. Mais quand ton fils que voilà est arrivé, celui qui a dévoré ton bien avec des prostituées, pour lui tu as tué le veau gras ! Toi, mon enfant, lui dit le père, tu es toujours avec moi, et tout ce que j'ai est à toi ; mais il fallait bien se réjouir et s'égayer, car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé.

– Luc 15 :11-32 (Bible la Colombe)



---

# *Glossaire élargi et définitions*



---

## Anticipation et non-anticipation

Le corpus cassiopéen aborde la question de l'anticipation, au regard de la poursuite de sa voie ou de l'interaction avec la réalité dans son ensemble, sous deux aspects. Le premier étant que l'on devrait toujours anticiper les attaques afin d'éviter les problèmes en s'y étant préparé ; le second étant que l'on ne devrait pas être obnubilé par une issue imaginaire particulière à nos efforts créatifs, car une telle fixation, ou anticipation restreint le « flux créateur ».

C'est ce qui, chez les Cassiopéens, se rapproche le plus du concept « créer sa propre réalité ».

L'intention peut inviter la réalisation, mais l'anticipation de toute réalisation spécifique annule métaphysiquement l'intention. Anticiper, c'est attendre une validation de soi, espérer de soumettre l'univers à sa volonté et donc, tomber dans le camp du service de soi (SDS). Au sens du service d'autrui (SDA), l'intention est impersonnelle et généralement créatrice. Toutefois, dans un monde SDS, l'anticipation a son utilité, mais surtout pour permettre au candidat SDA de prévoir et empêcher d'éventuelles difficultés à venir. Cela prend la forme d'une simple vigilance physique ou mentale.

Une autre façon de formuler ceci serait de dire que si l'on pense qu'on doit avoir de l'argent, l'idée d'avoir de l'argent est projetée dans le futur tandis que l'idée de ne pas avoir assez d'argent est affirmée dans le présent. À l'inverse, si l'on pense que l'on pourrait se faire agresser et qu'on évite alors les allées sombres à la nuit tombée, on affirme alors qu'on pourrait être agressé dans le futur mais qu'on est en sécurité dans le présent en exprimant même cette idée physiquement par le fait d'éviter les endroits où les agressions sont monnaie courante. Si une quelconque partie de l'esprit influence réellement la réalité en attirant métaphysiquement des événements, ce n'est pas la partie qui désire consciemment. Si cette partie affecte la réalité, cet effet consiste plutôt à décider de ce qu'est une perception appropriée, et donc à faire obstacle à bon nombre d'informations qui seraient, dans le cas contraire, disponibles. Cette facette joue aussi un rôle pour la survie, mais elle est exprimée à l'excès chez les gens qui n'accepteront que ce qui se conforme à leurs suppositions ou à leurs anticipations.

Une autre façon d'envisager la question serait l'idée qu'ignorer quelque chose constitue une invitation à apprendre cette chose par l'expérience. C'est généralement ce qui se passe lorsque des avertissements contre un danger imminent sont ignorés. L'« univers prodigue » répond en permettant l'expérience du danger.

On pourrait dire que l'usage de l'anticipation a un caractère protecteur et découle de la connaissance de dangers éventuels. L'anticipation peut aussi servir de garde-fou lorsque les gens prennent la décision de mener à bien un projet qui n'a que peu de rapport avec l'ouverture au « principe créateur ». Il s'agit alors essentiellement de satisfaire à des exigences extérieures ou d'obtenir une confirmation que l'on maîtrise l'avancée dudit projet.

La discipline intérieure est une tout autre affaire. La discipline implique de garder le cap et d'être constant tout en n'« anticipant » pas de résultats précis découlant d'une simple attente.

La plus grande contribution créative en mode SDA peut être accomplie dans un état où l'on n'anticipe pas de résultats ou de conséquences, tout en exprimant sa nature fondamentale ou son talent. Bien connaître ce talent et son usage approprié peut nécessiter beaucoup de travail. Il ne s'agit pas simplement d'un processus d'expression individuelle car cela inclut de l'exprimer en accord avec la réalité objective. S'ouvrir à la réalité est ce qui autorise une réponse constructive et non restrictive. Sans cette objectivité et cet état de non-supposition, on impose à nouveau son interprétation à la réalité, même inconsciemment.

Agir entièrement au nom des principes universels et à partir d'une vision non-biaisée de la réalité sans rien désirer pour soi est immensément rare. Pourtant, associer intention et perception juste peut amener à des opportunités et à des synchronicités totalement inattendues. Trop délimiter ce qui pourrait constituer une opportunité acceptable peut tout simplement conduire à passer à côté de celle-ci. Il s'agit plus de la manifestation d'une obsession que d'une vision objective.

Cette idée est liée à l'adage que la connaissance protège. La connaissance des risques fait qu'il est possible de s'y préparer et peut également apporter une certaine protection psychique. Être obsédé par

---

des résultats spécifiques n'est pas de la connaissance, c'est imposer sa subjectivité au monde, ce qui ne protège pas et peut même inviter carrément le contraire. Ainsi, flexibilité et perception objective sont la clé.

**Laura Knight-Jadczyk, L'Onde, chapitre 23 (extrait)**

Qu'y a-t-il de mal à « envoyer de l'amour et de la lumière », à vouloir la « paix mondiale » ou la « prospérité personnelle » ? Qu'y a-t-il de mal à souhaiter « retourner à Dieu », développer une « conscience supérieure » ou vivre toute autre expérience en vogue censée vous « initier » à tout ce que vous désirez ? Le problème est *l'anticipation*. Quand on cherche à obtenir ces choses en « maintenant les pensées » dans l'hémisphère gauche, dans l'anticipation, l'attente qu'elles se réalisent, on viole la vierge du puits !

Et que se passe-t-il si on s'efforce simplement de « croire que toutes ces choses existent maintenant » ? La croyance est une fonction du cerveau gauche ; elle bloque la manifestation de la créativité, parce que le cerveau droit créatif est aussi la partie empirique du cerveau qui observe la dichotomie entre croyance et réalité.

Le désir est anticipation. L'anticipation est lue par le cerveau droit comme appartenant « au futur, et donc pas à l'instant présent » ; or, le cerveau droit ne peut créer que maintenant. Quand nous désirons, nous avons un objectif futur en tête. Or le cerveau droit ne connaît que le Maintenant.

Si nous désirons aimer Dieu, nous avons en tête un concept (cerveau gauche) : « aimer Dieu = objectif futur ». Cet amour ne peut exister Maintenant. Ainsi, nous luttons pour aimer Dieu constamment, contre la vérité actuelle — celle du Maintenant — qui est : « nous n'aimons pas Dieu ».

Si nous désirons gagner au Loto et que nous évoquons dans le cerveau gauche l'image future de l'argent coulant en abondance dans notre vie, nous ne sommes pas dans le « maintenant ». Et donc, la réalité de « maintenant » — celle où nous manquons d'argent — se poursuit.

Si nous désirons le bonheur et créons ce concept dans le cerveau gauche, nous avons en tête le « bonheur futur », ce que le cerveau droit interprétera comme une absence de bonheur « maintenant », interprétation qu'il manifestera par toutes sortes d'expériences malheureuses.

Sur le même modèle, si nous « envoyons de l'amour et de la lumière » à telle ou telle personne désignée, nous nous focalisons sur un concept de « réparation » future qui envoie à notre cerveau droit le message : « en panne maintenant », et nous en ressentons alors les répercussions dans notre vie ! Dans un sens plus large, il se peut que nous transmettions au cerveau droit collectif le désir d'un futur état de paix, ce qui est interprété comme : maintenant, la paix est absente. Or, le cerveau droit crée maintenant. La perception du temps linéaire projette constamment les récompenses dans le futur, bloquant ainsi l'accès au présent ; l'image serait celle d'un âne qui, pour l'éternité, tente d'atteindre une carotte.

Q : (L) Quelle serait la bonne approche pour gagner au Loto, par exemple ? Que faudrait-il faire, être, penser ou dire ?

R : Intention totalement pure, c'est-à-dire ouverte. Non-anticipation.

Q : (L) L'anticipation obstrue les canaux créatifs ?

R : Oui.

Q : (L) Alors il faut se fier complètement du résultat, qu'il soit négatif ou positif ?

R : Une attitude insouciant aide.

Q : (L) Donc, l'inquiétude, la tension, l'anticipation et l'attachement à l'idée compriment le flux ?

R : Oui.

J'espère que vous aurez remarqué que l'intention n'est pas considérée comme de l'anticipation ou du désir. Les mots eux-mêmes peuvent nous fournir des indices.

Anticiper : (latin : *ante* — avant + *capere* — prendre). Espérer, attendre, devancer, précipiter, prévoir et prendre les devants, etc.

Nous voyons clairement le lien entre anticipation et « temps ».

---

Intention : (latin : *in* — en, à + *tendere* — tendre). Action de tendre, d'appliquer ; action de tendre l'esprit et, par suite, mouvement de l'âme par lequel on tend à quelque fin ; volonté, résolution ferme, détermination ; but ou objectif.

N'y aurait-il pas comme une subtile différence ? Même si elle n'est que sémantique, elle est suffisante pour nous faire réfléchir à la façon d'aborder notre potentiel de créativité.

Évidemment, nous nous rendons compte qu'il est extrêmement difficile d'avoir une intention totalement pure. Nous voyons donc que la clé est d'agir maintenant avec intention, mais sans anticipation imaginaire axée sur le futur. Un objectif auquel on tend, avec la *volonté* d'agir — ce qui nécessite une préparation, une planification conscientes du cerveau gauche, via la capacité d'attention accrue du cerveau droit qui ne s'occupe que de l'instant présent — aura pour résultat le développement du potentiel créateur grâce auquel on peut changer sa vie.

Q : (L) Nous parlions tout à l'heure de l'intention, et bien sûr, nos propres expériences à ce sujet sont assez phénoménales. Nous en sommes arrivés à l'idée que l'intention, lorsqu'elle est affirmée de manière répétée, nous permet d'accumuler de la force. Le concept est-il juste ? Voulez-vous commenter ?

R : Tant que l'anticipation ne vient pas brouiller les pistes... pas évident, hein ?

Q : (L) L'anticipation a-t-elle à voir avec le fait de présumer qu'on sait de quelle manière telle ou telle chose va arriver ?

R : En général, elle suit la réalisation... ce qui est malheureux pour vous, vu que vous êtes en 3<sup>e</sup> densité. Voyez-vous, dès que l'anticipation entre en jeu, l'intention ne peut plus être SDA.

Q : (L) Anticiper, c'est désirer pour soi-même. C'est ça ?

R : Oui.

Q : (L) Donc, cela ne pose pas de problèmes d'avoir des intentions ou de penser de manière intentionnelle, ou d'espérer de manière intentionnelle, si l'objectif est de servir son prochain...

R : Et c'est ce qui aboutit à la réalisation. Mais la réalisation crée l'anticipation.

Q : (L) Mais alors, comment marcher sur ce fil ? Je veux dire, on est sur le fil du rasoir, là. Discipliner le mental, lui apprendre à ne pas anticiper tout en se préoccupant de la réalisation, et tout en continuant à espérer...

R : Exercices mentaux de dénégaration, équilibrés par une foi pure et exempte de préjugés.

Q : (L) Autrement dit, se contenter d'accepter ce qui est dans l'instant présent, l'apprécier tel qu'il est dans cet instant, avoir foi dans le fait que tout se produira comme c'est censé se produire, sans nourrir la moindre attente sur la manière dont cela se fera, et poursuivre nos efforts ?

R : Oui.

Q : (L) Nous avons évoqué beaucoup de concepts ayant trait à la possibilité de façonner le futur. Au cours de nos discussions, nous avons émis l'hypothèse qu'il s'agissait d'une sorte d'acte intentionnel visant à former quelque chose de positif, mais sans définir le moment de la mesure. Autrement dit, y ajouter de l'énergie par l'intention, mais ne pas décider où, quand ni comment survient le moment de la mesure ; comme un saut quantique : on sait que c'est statistiquement probable, mais non défini ; on ne peut donc pas s'y attendre, mais on observe, de sorte à voir quand il se produira par lui-même, et à sa façon.

R : Oui. Éviter l'anticipation. Voilà la clé pour façonner le futur... Quand ça vous tombe dessus, ça s'arrête.

Q : (L) Quand quoi vous tombe dessus ? Le fait que ça se produise ? Qu'on le fasse ?

R : Oui, à moins de neutraliser toute anticipation.

Q : (L) Eh bien, c'est un vrai casse-tête.

R : Ah ? Nous en doutons... Eh oui, vous créez votre propre réalité !

Q : (L) Mais vous avez dit aussi que l'anticipation gâchait tout, donc je ne veux rien anticiper.

R : Anticiper n'est pas créer sa propre réalité.

Si la *non*-anticipation ouvre la porte à la créativité de l'univers, qu'est-ce qui ferme la porte aux événements négatifs ? Aurions-nous un autre indice ici ?

---

Les Cassiopéens : Souvenez-vous que l'anticipation est « mère de préparation » et de défense.

Leçon n° 1 : attendez-vous toujours à des attaques

Leçon n° 2 : apprenez à en reconnaître les signes

Leçon n° 3 : apprenez à parer les attaques

Quand vous êtes attaqués, attendez-vous à l'inattendu, si celui-ci peut causer des problèmes... Mais si vous vous y attendez, vous apprenez à parer, et donc à neutraliser l'attaque. Cela s'appelle la vigilance, laquelle se fonde sur la connaissance. La connaissance protège.

Il semble donc que la réponse à cette partie du problème soit que lorsque nous sommes connectés au Cosmos par l'intermédiaire du cerveau droit et que nous ne bloquons pas notre faculté de connexion cosmique en limitant les forces en jeu par des pensées imaginaires, des images ou des concepts illusoire limitatifs, nous permettons à notre propre résonance de fréquence de se manifester dans sa forme la plus pure. De la même manière, lorsque cela est nécessaire, nous pouvons fermer la porte à la manipulation de notre esprit en procédant constamment à une sorte de balayage radar pour nous assurer qu'il n'y a pas violation du système de sécurité du cerveau gauche. Nous devons unir le roi qui gouverne le monde matériel (le cerveau gauche) à la reine qui gouverne le monde intérieur (le cerveau droit).

Ce n'est que lorsque Perceval a *tout* rejeté : conseils, exhortations ; qu'il a cessé de chercher à être un grand chevalier engagé dans une quête sacrée pour sauver le monde ; qu'il a rejeté Dieu en tant que père pur et bon de tout ce qui est, que le Graal est venu à lui.

Que signifie la Terre Gaste ? Que nous ne sommes pas capables d'accepter le monde et tout ce qui s'y trouve — y compris nous-mêmes — comme quelque chose d'entièrement naturel et parfait tel qu'il est — avec tout le bien et le mal qu'il contient, en tant qu'éléments participants du nécessaire équilibre naturel. L'existence tout entière est, en tout temps et en tous lieux, naturelle — comme elle doit être. Si nous acceptons l'idée que tout est parfait, si nous cessons de prendre Dieu en otage en usurpant le pouvoir du principe féminin (le cerveau droit) au travers des images qui se trouvent dans le cerveau gauche, alors le monde sera parfait et fertile, et nous pourrions guérir la blessure de la Terre Gaste dans notre propre cœur.

Si nous pouvons agir spontanément, sans être programmés par le système de croyances de quelqu'un d'autre, alors nous pourrions nous poser la vraie question ; la poser sans préjuger de la réponse ; la poser sans anticipation...

Alors, miraculeusement, l'espace d'un instant, la coupe vide du Graal se remplira de la merveille et de la gloire de *tout ce qui est*.

L'esprit de la Vallée ne meurt jamais. On l'appelle la Femme mystérieuse. De cette Femme mystérieuse surgissent le Ciel et la Terre. (Lao Tseu)

La Femme mystérieuse est l'Océan infini des possibles. Elle est Dieu dans son aspect « ne *pas* être », et ne peut être que lorsqu'attente, anticipation, conjectures et obsessions sont totalement laissées de côté.

L'existence négative est le silence derrière le son, la toile blanche sous la peinture, l'obscurité dans laquelle luit la lumière. La vacuité est l'immobilité contre laquelle se meut le temps. L'existence négative permet à l'homme d'être ce qu'il est. C'est le miroir des miroirs. La non-anticipation est la non-interférence, elle rend possible le reflet en tout point fidèle de la création. (Lao Tseu)

### **L'Expérience cassiopéenne**

Cassiopéen est le nom de la source canalisée, contactée par Laura KNIGHT-JADCZYK pour la première fois en 1994. Diverses autres personnes ont participé au processus de channeling, le plus souvent par l'intermédiaire d'une planche Ouija, mais Laura KNIGHT-JADCZYK est la seule participante permanente et le primus motor. Les Cassiopéens se présentent comme « vous dans le futur », et comme des « êtres de lumière de 6<sup>e</sup> densité ». Selon cette source, ce « vous » fait référence aux diverses personnes qui « reconnaissent l'utilité » des informations transmises par cette source canalisée, ainsi que les recherches inspirées par ces mêmes informations.



---

L'intrication quantique manifeste une communication supraluminique mais ne peut servir à transmettre des informations. Lorsque l'état d'une des particules intriquées est mesuré, l'état de l'autre particule intriquée devient identique. Mais il n'y a pas de transmission d'information entre les deux points mesurés. La transmission d'information du futur vers le passé viole la loi de causalité car le passé, prérequis à l'existence du futur, est modifié par cette information. Une barrière absolue n'est pas requise si la communication est intrinsèquement brouillée ou de nature probabiliste.

Le channeling est l'un des cas possibles de communication supraluminique reçue directement par une conscience. La physique moderne est toutefois incapable de démontrer ce phénomène. Ce type de communication ne crée des paradoxes que si le monde est considéré comme déterministe. Dans la pensée de l'École Futur Quantique, la communication supraluminique entre des Soi passé et futur est un phénomène probabiliste qui relie certains passés possibles à certains futurs possibles au moyen d'une sorte de boucle de rétroaction. Cependant, toute communication supraluminique ne provient pas nécessairement du même futur potentiel.

De nombreuses années de recherches, de vécu, et de curiosité constructive ont mené à l'expérience de communication supraluminique de Laura qui, après deux ans d'expérimentation et de peaufinage, donnera lieu aux Transmissions cassiopéennes. Depuis lors, le processus a été affiné, et tous les « instruments » ajustés pour en augmenter l'exactitude et faciliter une meilleure communication. Ces communications sont différentes de la plupart des autres informations canalisées. Il s'agit de « channeling critique » qui décourage la dévotion aveugle. Les Cassiopéens eux-mêmes ne demandent en aucun cas à être adulés ou déifiés et, en réalité, mettent vivement en garde contre une telle attitude envers eux. Ils encouragent la recherche et le travail en réseau avec les autres afin de vérifier les informations qu'ils transmettent et ne demandent pas à ce que tout soit pris pour argent comptant sans questionnement.

Le style et le contenu du corpus cassiopéen sont quelque peu différents des autres canalisations reçues par des sources supposément similaires, comme Ra ou les Pléiadiens. Si le discours métaphysique ou cosmologique est tout à fait compatible avec ces dernières, les transmissions cassiopéennes sont par contre plus précises et pragmatiques. Parmi les sources canalisées contemporaines, Cassiopée est unique en ce que les données canalisées ont constitué un point de départ, et non une finalité. Le fait que Laura KNIGHT-JADCZYK et ses collaborateurs ont amplement étudié les domaines couverts par les informations canalisées, et utilisé ces recherches pour formuler d'autres pistes de questionnement, donne à ces transmissions un ton pratique et interactif unique. Le corpus cassiopéen ne comporte presque aucun cours magistral vague et générique sur la métaphysique, comme on en trouve souvent dans les canalisations. Pour une exploration quasi systématique de la cosmologie développée plus avant chez les Cassiopéens, vous pouvez consulter Ra.

Les principaux thèmes abordés sont :

- La possibilité de progrès spirituel de l'homme par la compréhension et la confrontation à la dynamique de la vie quotidienne.
- Le gouvernement secret actuel, les aliens et les complots. Ces sujets sont abordés d'une manière générale mais aussi en relation avec l'expérience personnelle des auteurs.
- L'Histoire, aussi bien antique que moderne. Dans l'histoire antique, les civilisations disparues comme l'Atlantide, les anciens cataclysmes, et l'implication des aliens dans l'évolution de l'humanité et sa manipulation sont discutés.
- Les directions de recherches en physique, traitant indirectement de thèmes comme la gravité, la manipulation de l'espace-temps, les densités, la théorie du champ unifié.
- La probabilité de futurs événements, et notamment l'Onde, un point de transition éventuel entre densités, permettant peut-être le « passage » d'une partie de l'humanité en 4<sup>e</sup> densité. Les « leçons de 3<sup>e</sup> densité » sont abordées dans ce contexte.

Les informations reçues grâce à cette expérience sont présentées dans le contexte de données historiques, scientifiques et métaphysiques exhaustives, et apportent des indices qui ont donné lieu à la vision du monde et aux déductions présentées dans nos nombreuses publications sur ce site web et en format

---

papier. Peut-être n'est-ce que notre subconscient se présentant comme une « source », mais encore là, cela nous en dit-il plus ? Savons-nous vraiment ce qu'est l'inconscient et de quoi il est capable ?

Les points clés du conseil pratique donné par la source cassiopéenne consistent à travailler en réseau, étudier, et développer l'objectivité. Ce n'est qu'en apprenant les leçons à portée de main que l'on peut progresser. Il existe des parallèles notables entre le corpus cassiopéen et d'autres enseignements ésotériques, en particulier le soufisme et la 4<sup>e</sup> Voie. Laura KNIGHT-JADCZYK a rapproché les communications cassiopéennes de divers enseignements ésotériques issus de nombreuses autres sources et courants. Ainsi, l'enseignement de l'École Futur Quantique ne se fonde pas exclusivement sur les transmissions cassiopéennes, même si celles-ci ont constitué son impulsion et sa plate-forme initiales.

### **Considération extérieure et intérieure**

Dans le jargon de la 4<sup>e</sup> Voie, la considération extérieure renvoie à la prise en compte d'autrui dans nos actes. Elle implique une évaluation réaliste de la situation de l'autre dont notre façon d'agir tiendra compte de manière positive.

Toutefois, la considération extérieure n'équivaut pas à de la politesse ou de la considération sociale, bien qu'elle puisse s'exprimer de cette manière.

Le concept clé est d'être conscient et de s'adapter au niveau d'être et de connaissance de l'autre. Ainsi, la considération extérieure demande, par exemple, de ne pas évoquer des sujets qui pourraient offenser les croyances d'autrui, ou qu'ils ne pourraient tout simplement pas comprendre. La considération extérieure est liée à l'idée de bienveillance générale envers l'environnement, au sens de laisser l'environnement être comme il le désire et de répondre à sa demande d'une manière qui respecte cette volonté.

La considération extérieure s'enracine dans la conscience objective de l'environnement. Son opposé, la considération intérieure, s'enracine dans l'attachement à un état intérieur subjectif, au confort de ses propres idées préconçues ou désirs.

Considération extérieure et intérieure ne se distinguent pas toujours de l'extérieur, même si intérieurement, elles sont fondamentalement différentes. On peut, par exemple, être socialement agréable afin de renforcer l'idée qu'on se fait d'être « quelqu'un de bien ». Il s'agit là de considération intérieure et d'une préoccupation relative à la façon dont autrui nous perçoit ou le Soi se perçoit.

Dans certains cas, la considération extérieure peut impliquer de taire des informations considérées comme inappropriées, dangereuses, ou qui ne seront probablement pas bien reçues. Cela peut aussi être fait par considération intérieure mais pour des motifs différents.

Il est impossible de codifier avec des critères externes quel acte renvoie à quel type de considération. Ces concepts sont liés au service de soi par opposition au service d'autrui, et à l'objectivité par opposition à la subjectivité. Généralement, le terme « considération » s'applique dans le cadre des relations interpersonnelles.

Ce n'est que par considération extérieure que l'on peut servir l'autre. Cela requiert de la sensibilité, un sens de l'objectivité, et une conscience de l'action juste dans une situation donnée. Servir au sens d'exécuter des injonctions ne constitue pas de la considération extérieure.

On peut comparer la considération intérieure au prédateur intérieur de l'homme. Il se nourrit en s'adonnant à des fantasmes subjectifs où il se pense autre qu'il n'est. Il cherchera aussi à obtenir de l'extérieur la confirmation de son image de soi déformée en manipulant les autres de sorte à ce qu'ils valident sa vision. L'homme peut se donner bien du mal pour faire impression uniquement afin que les autres lui reflètent son image de lui-même créée par considération intérieure. La réussite de ce genre de manipulation nourrit le prédateur et le conforte dans sa considération intérieure, ce qui a pour conséquence de déloger le centre de gravité de la vie intérieure de l'homme de l'objectivité. Très concrètement, la considération intérieure est l'ennemi naturel de l'homme qui vise à l'empêcher d'être lui-même. Le prédateur préférera toujours une illusion de vertu à la vérité toute nue à propos de lui-même. Pourtant, il est inutile de juger ou de condamner moralement le prédateur, tout comme il est inutile de condam-

---

ner un chat qui mange une souris. Toutefois, il convient de se libérer de l'identification à ce prédateur. Prétendre accomplir l'Œuvre tout en s'adonnant à la considération intérieure est contradictoire. La considération intérieure peut cependant prendre des formes extrêmement subtiles que l'on n'arrive pas toujours à détecter. Une vigilance constante est donc requise. Le prédateur de la considération intérieure peut tout à fait prétendre se livrer à une auto-observation impitoyable, aspirer à la conscience, à l'être et à toute autre vertu, et même se laisser croire qu'il progresse vers ces objectifs alors qu'il ne fait que nourrir sa vanité et son désir de reconnaissance.

L'homme extérieur a besoin du soutien d'un groupe pour l'aider à repérer les nombreuses manœuvres grâce auxquelles la considération intérieure peut s'immiscer dans ses perceptions et ses actes.

### **Travail en réseau**

Tandis que les êtres SDS forment naturellement des hiérarchies avec les plus forts et les plus impitoyables à leur sommet, les êtres SDA constitueront des réseaux. Selon les Cassiopéens, le concept de travail en réseau est un avant-goût de la 4<sup>e</sup> densité SDA.

Pour mettre cette idée en perspective, on peut commencer par la définition du groupe de GURDJIEFF : dans un groupe, ce que l'un acquiert, tous l'acquièrent, et ce que l'un perd, tous le perdent. En ce sens, un groupe ne peut exister que dans le contexte du travail ésotérique. Ce genre de groupe ne connaît pas de désaccord, non en raison d'une structure hiérarchique, mais parce que les mêmes vérités sont partagées par tous. (Voir l'article sur les cercles ésotériques, mésotériques et exotériques pour plus de détails.)

On peut distinguer deux types d'effets de groupe. Le premier où le groupe s'abaisse au niveau du plus petit dénominateur commun, comme on peut l'observer dans les lynchages et autres cas d'hystérie collective. Il est possible de concevoir une situation où la totalité du groupe atteindrait la somme totale des compréhensions et des aptitudes de tous ses membres. Ceci survient à moindre échelle dans les équipes faisant preuve de synergie. Cependant, l'imperfection de la communication humaine et les frictions qui émanent de la personnalité sapent cet effet et limitent généralement son étendue à un domaine bien rôdé comme l'équipe d'un sport collectif ou un orchestre.

L'espérance du travail ésotérique est d'amplifier et de généraliser cet effet. C'est ce qu'on appelle parfois la communion des saints, ce qui va au-delà d'un phénomène social et implique le partage de la « substance de connaissance », ou les « hydrogènes supérieurs » que génère un travail en groupe.

D'une manière générale, on peut dire qu'un groupe amplifie tout principe constamment partagé et appliqué dans le travail du groupe. On trouve souvent, surtout sur internet, des groupes New-Age qui sont, en un sens, « ouverts », mais où les échanges dégénèrent en forme subtile de concours de vampirisme, de prétextes ou de manipulations, si ce n'est pas carrément en foire d'empoigne. Il semble que le travail intérieur de purification du signal et avant tout de désambiguïsation du Soi soit un prérequis pour qu'un groupe puisse amplifier autre chose que de la subjectivité. Car des entités hétéroclites majoritairement SDS tels que les êtres humains d'aujourd'hui et le partage inconsidéré de tout ne génèrent que du bruit. Beaucoup d'attention est exigée des participants pour qu'ils puissent d'abord triompher d'eux-mêmes, puis agir d'une manière approchant les êtres SDA et non selon leurs impulsions par défaut. À nouveau, déterminer ce qui constitue du service d'autrui est toute la question, mais il est possible d'en acquérir une certaine aptitude par la pratique.

Concrètement, un réseau, ce n'est pas rendre tous ses membres interchangeable. Ce qui n'est ni faisable, ni l'objectif. Atteindre un niveau similaire de développement ne signifie pas personnalité identique ou pensée unique, mais simplement s'efforcer d'accéder aux mêmes compréhensions. Un groupe peut faire appel à la spécialisation et comprendre des maîtres et des élèves, mais par définition, il s'agit d'une structure délibérée qui n'existe pas pour le bénéfice d'un seul de ses membres ou d'un sous-groupe. Il sert au contraire à mener à bien des tâches ésotériques spécifiques que l'époque et le contexte pourraient exiger.

---

La 4<sup>e</sup> Voie insiste sur le concept de rendre la pareille. Puisque le principe du service d'autrui manifeste l'équilibre par l'idée de servir le soi tout en servant autrui, cela ne peut fonctionner qu'avec de la réciprocité. L'équilibre ne peut être réglementé, mais il peut apparaître naturellement si les participants sont colinéaires, c.-à-d. qu'ils partagent la même orientation.

Concernant la potentialité de transition en 4<sup>e</sup> densité, un réseau offre divers avantages par rapport au travail en solitaire. Les membres peuvent se compléter mutuellement même si leur pureté vibratoire n'est pas absolue. Pour passer en 4<sup>e</sup> densité SDS, les aspirants doivent généralement travailler seuls puisque l'idée même du service de soi considère que le partage n'est pas souhaitable.

## **Le régime Paléo en bref**

### *Anti-inflammatoire*

- aliments qui stimulent aussi peu que possible le système immunitaire
- permet de remédier à l'hyperperméabilité et aux lésions des microvillosités intestinales causées par le gluten, la caséine, etc.
- pas de sucres, de céréales, de laitages, de féculents, de légumineuses, de solanacées, d'huiles végétales/acides gras trans et de fibres insolubles
- certains aliments peuvent être réintroduits en quantité limitée dès que l'intestin a été réparé (procéder à un test éliminatoire)

### *Cétogène*

- pas plus de 50 g de glucides par jour (souvent moins, voire zéro pour les plus sensibles)
- 80 % des calories provenant des graisses animales (ne redoutez pas les graisses saturées ou le cholestérol)
- pas plus de 0,9/1,2 g de protéines par kg de masse corporelle
- pas plus de 25 g de protéines par portion pour réduire l'activité de mTOR (environ 100 g de viande/œufs par portion)
- augmenter l'apport en protéines selon l'activité physique, la nécessité de guérir des lésions, etc.
- le bouillon d'os et les abats constituent des super-aliments

### *Micronutriments*

- la vitamine C est un agent antioxydant, antimicrobien et anti-cancérogène puissant
- la forme liposomale ou l'administration par voie intraveineuse sont optimales
- la carence en magnésium est courante en raison de la déplétion des sols agricoles
- les bains au sel d'Epsom sont un mode d'administration efficace
- la surcharge en fer
  - le taux de fer peut atteindre des niveaux dangereux chez les individus ayant un régime à teneur en viande élevée
  - testez vos taux de fer, de ferritine et de transferrine si vous êtes sous cétose depuis un moment
  - la phlébotomie ou la chélation par DMSA ou EDTA sont des stratégies de détoxication viables

### *Provenance*

- autant que possible des aliments bio, exempts d'antibiotiques et de pesticides, et non génétiquement modifiés
- éviter les animaux nourris ou finis au grain
- les animaux élevés en liberté ou en pâturages sont plus sains et plus éthiques

### *Mode de vie/habitudes alimentaires*

- votre dernier repas doit avoir lieu plus de 3 heures avant le coucher

- 
- mâcher religieusement sa nourriture (20 fois environ) accroît l'absorption des nutriments
  - des lumières moins fortes et moins de stimulation électronique peut réduire l'appétit
  - les exercices de résistance stimulent la croissance et la fonction mitochondriales

Voici un plan simple pour intégrer des changements alimentaires dans votre vie :

**Étape une, jour 1** : Supprimez le gluten de votre alimentation. Toutes les céréales contiennent une certaine quantité de gluten. La pire est le blé, et la moins concentrée, le riz. Vous pouvez donc conserver le riz pendant une période de transition, disons 10 jours. Après 10 jours, plus AUCUNE céréale. Pas même les soi-disant pains « sans gluten ». C'est bien entendu difficile, mais vous pouvez les remplacer pas plus de légumes et de viande. Mangez vos légumes agrémentés abondamment de vrai beurre (sans additifs). Mangez de la viande avec son gras. Cela constitue une partie essentielle de la guérison. Commencez votre journée par des œufs avec du lard ou du jambon, et mangez autant que vous le souhaitez.

Faites ceci pendant DIX JOURS, puis passez à l'étape suivante.

**Étape deux, jour 11** : Après 10 jours, supprimez totalement le riz et tous les haricots (sauf les haricots verts). Vous devriez désormais ne plus consommer de céréales du tout, sous aucune forme. Lisez les étiquettes de tous les produits. Si un seul des mots se rapporte à un quelconque produit céréalier, ne le consommez PAS. Continuez à manger plein de légumes et de viande, avec graisse et beurre. N'utilisez pas d'huile en aérosol. Cuisinez à la place avec de la graisse de canard ou du saindoux.

Faites cette étape supplémentaire pendant DIX JOURS encore, puis passez à l'étape suivante.

**Étape trois, jour 21** : Supprimez tous les sucres de votre alimentation. Ceci inclut tous les fruits. Ne les remplacez pas par des produits contenant des édulcorants artificiels car ce sont des excitotoxines très néfastes. Les seuls édulcorants autorisés sont le xylitol, le sorbitol, ou la stévia. Pas de miel, ni de sirop de maïs. Absolument AUCUNE forme de sucre. Vous pouvez boire du thé ou du café avec du xylitol, ce qui limitera les fringales. Augmentez votre apport en matières grasses. La graisse du bœuf, du porc, ou du canard est parfaite. Vous pouvez continuer à manger la plupart des légumes. (Assurez-vous de n'utiliser que de l'huile d'olive et du vinaigre pour vos salades, pas de sauces toutes prêtes.)

Faites ceci pendant DIX JOURS encore.

**Étape quatre, jour 31** : Supprimez tous les produits laitiers, à l'exception du beurre, et aussi tous les fruits à coque. À ce stade, vous ne devriez manger que de la viande et des légumes. Préférez les légumes cuits aux légumes crus (salades), et n'hésitez pas à y ajouter plein de beurre.

Si nous avons conservé jusqu'ici les laitages, c'est parce qu'ils peuvent parfois diminuer les problèmes engendrés par la suppression du gluten.

**Étape cinq, jour 41** : Arrêtez le café ; vous pouvez boire du thé vert, ou noir, ou à la menthe. Réduisez progressivement la quantité de légumes et remplacez-les par de la viande et des graisses animales. Cela signifie que si vous mangez un morceau de viande, celui-ci devrait comporter autant de gras que de maigre. Vous pouvez manger autant que vous le souhaitez, mais modérez-vous pour les légumes, en donnant toujours la préférence aux légumes cuits.

Pour davantage d'informations, consultez la section « Santé » du forum Cassiopaea.

## La récapitulation

Il s'agit d'une technique d'introspection décrite par Castaneda. La récapitulation consiste à lister toutes les personnes avec qui l'on a interagi au cours de sa vie et à se remémorer, dans les moindres détails, tous les endroits où l'on a été, les situations que l'on a vécues, etc. Cela peut nécessiter de voyager, de tenir un journal, de prendre des notes, etc.

L'idée de la récapitulation est de se libérer de son passé en l'amenant à la conscience. Cela s'apparente à une psychothérapie moderne, mais la récapitulation est avant tout un exercice personnel.

La récapitulation cherche à intégrer tous les aspects de la mémoire, un peu comme le rappel de soi cherche à intégrer tous les aspects du moment présent. Cette technique stimule la mémoire et les asso-

---

ciations d'idées et peut offrir une matière intéressante à l'auto-observation par la découverte d'entrelacs surprenant d'associations n'ayant apparemment aucun rapport entre elles.

Comme avec toutes les techniques de ce genre en général, les effets sont susceptibles de grandement varier d'une personne à l'autre.

### **Le rappel de soi**

Cette pratique de la 4<sup>e</sup> Voie consiste à dédoubler l'attention. Dans notre état normal, nous changeons constamment d'identification. Le rappel de soi peut servir à rompre cet automatisme.

Dans sa forme élémentaire, cette pratique implique la conscience de son état intérieur — corps, émotions et pensées — tout en portant son attention sur un objet ou une activité extérieure. Le rappel de soi peut susciter la présence de la conscience dans les activités humaines qui demeurent généralement mécaniques et involontaires.

Le rappel de soi est un prérequis à la connaissance de soi et au travail sur soi. Il ne s'agit pas simplement d'une analyse de soi basée sur des données passées. Il s'agit, par définition, d'une activité qui a lieu dans le présent et concerne le présent. Ce n'est pas, par exemple, de la « récapitulation », qui elle concerne le passé.

Un exercice simple de rappel de soi consiste à prendre conscience de son corps, ses émotions, ses pensées, puis à regarder alternativement des objets, tout en restant attentifs à tous ces éléments. On remarque alors qu'on tombe très facilement dans l'identification, cet état où notre attention, dans un état de division, se porte sur un unique objet.

Se rappeler de soi sous le coup d'un choc émotionnel est particulièrement difficile mais aussi très précieux pour l'Œuvre. La pratique répétée du rappel de soi vise à créer un *Je* constant de moins en moins susceptible d'être happé dans l'identification par des circonstances passagères. Ceci est essentiel pour forger un être, une intention et enfin une capacité à « faire » au sens de la 4<sup>e</sup> Voie, qui soient cohérents.

Un autre aspect de ce concept concerne le métabolisme physique et psychique de l'homme. L'homme ingère trois types de « nourriture » : la nourriture physique, l'air, et les impressions. Ces trois « substances », surnommées « hydrogènes » dans l'Œuvre, se modifient et s'affinent dans l'être humain. Elles deviennent plus raffinées, moins grossières, plus vivifiantes, plus empreintes d'informations et d'intelligence, si l'on peut dire. Généralement, ce processus ne se produit que très partiellement et l'« usine à hydrogènes » humaine est percée et inefficace. Le rappel de soi, surtout lorsqu'il est pratiqué lors d'un choc, contribue à ces processus et les dynamise, de sorte que des hydrogènes plus fins peuvent être produits en plus grande quantité. Cela peut avoir pour effet de nous relier à nos centres supérieurs. En ce sens, le rappel de soi est plus qu'une technique pour connaître intellectuellement le soi et devient un outil de transformation permettant de débloquer de nouvelles possibilités qualitatives.

Un vif rappel de soi peut se produire spontanément dans des situations de grand choc émotionnel ou de danger. On observe alors que notre perception et notre présence sont qualitativement entièrement différentes. Dans ce genre de moment, l'organisme est poussé à travailler différemment et produit un flot momentané d'« hydrogènes supérieurs » permettant un type différent de fonctionnement. L'Œuvre cherche à rendre ces états disponibles de façon prévisible et systématique.

### **L'enceinte stratégique**

Ceux qui connaissent bien la parabole du Fils Prodigue peuvent comprendre que le simple fait de réaliser qu'on se trouve dans la « porcherie du pays lointain » suffit à produire un état d'alerte, condition nécessaire au « retour à la maison ». Ceci est crucial car, dans l'histoire du Fils Prodigue, on constate également que lorsque le fils va demander de l'aide à l'un des « habitants du pays », il est envoyé dans les champs faire paître les pourceaux. Ceci illustre le principe selon lequel l'être Rayonnant doit comprendre

---

qu'à tout moment, les Seigneurs de l'Entropie — les Pouvoirs en Place dans cette réalité — essaieront toujours de reprendre possession de lui pour en faire leur valet. En outre, croire qu'on possède la Terre, que l'on est « chez soi » dans ce monde, ou qu'on « dirige » ce monde, peut donner à l'être Rayonnant un faux sentiment de sécurité l'amenant à baisser sa garde et à succomber au Pouvoir de l'Illusion.

Conscient de cet état de fait, l'être Rayonnant devra donc créer une « enceinte » autour de son « être ».

Les forces de l'entropie qui gouvernent actuellement cette réalité, sont bien plus puissantes que le pouvoir de résistance de l'être Rayonnant individuel. Ce fait nous amène à considérer le principe d'enceinte comme une pratique psychologique, relative à nous-mêmes et au monde extérieur, nous permettant de compenser notre manque de force et de ressources disponibles par une stratégie appropriée.

En raison de conditionnements culturels et religieux millénaires, tout en nous s'avère limité, à commencer par notre résistance nerveuse. On peut donc en déduire que nous devons — autant que possible — œuvrer silencieusement afin de ne pas trop attirer l'attention et la pression sur soi tandis que l'on travaille sur les processus d'éveil, d'assimilation de la connaissance, et d'acquisition de la force intérieure qui peuvent nous ramener à notre état édénique. Ceci est vrai pour l'être Rayonnant moyen, car s'il attire l'attention de ce que MOURAVIEFF appelle la Loi Générale qui gouverne mécaniquement cette réalité, il sera perdu, étant donné que la réaction du « Monde » à son encontre sera extrême.

L'être Rayonnant doit donc consciemment maîtriser ce qui constitue son monde intérieur — ses Centres de croyance — en acquérant suffisamment de connaissances afin d'être à même d'exercer perspicacité et vision objective. Cela lui permet de différencier ce qu'il perçoit afin de pouvoir choisir ce qu'il intègre ou autorise à « pénétrer » dans son « enceinte stratégique ». Il accumule ainsi de la force qu'il met en réserve. Lorsque les croyances erronées, les illusions de ce monde, ne joueront plus aucun rôle dans l'être Rayonnant, alors il sera capable de sortir du flux du Temps Linéaire.

Ainsi, le principe d'enceinte stratégique consiste, pour le groupe ou l'individu, à tout d'abord travailler silencieusement à bâtir cette enceinte, sans attirer vers eux l'attention des forces vitales de ce monde. Forces qui s'avèrent systématiquement hostiles à quiconque recherche obstinément la Vérité.

L'Enceinte stratégique comporte deux aspects : le premier consiste à se mettre physiquement à l'abri, autant que possible, de l'influence nocive du « Monde ». GURDJIEFF surnommait cela la voie de « l'homme rusé ». Malheureusement, le sens de ce concept a souvent été déformé en « vie monastique » ou « retrait du monde », approche fondamentalement inutile puisque ce qu'il est particulièrement nécessaire d'apprendre, c'est la vérité objective de la réalité dans laquelle nous vivons.

Le second aspect de l'Enceinte stratégique est que c'est dans notre monde intérieur que cet abri doit être établi. MOURAVIEFF écrit : « Le langage imagé de la Tradition dit que l'homme doit se construire une *cage*. Celle-ci doit être munie de tous les moyens de liaison et de direction vis-à-vis des centres. Elle doit être assez solide pour résister efficacement à toute rébellion de petits *moi* isolés ou fédérés. Cette construction prend du temps. Elle doit être sans cesse agrandie, révisée, perfectionnée, pour lui permettre de jouer son rôle d'organe de direction. »

Autrement dit, l'Enceinte stratégique est une allégorie faisant référence à un état ontologique où l'individu déclare grosso modo son indépendance vis-à-vis de la Loi de l'Entropie qui semble gouverner l'Univers Matériel. Dans le vocabulaire de MOURAVIEFF, cet état peut être décrit comme la résolution de se fermer aux influences de l'illusion pour s'ouvrir uniquement aux influences nous menant à l'objectivité.

La Sagesse hyperdimensionnelle créative a affirmé qu'une fois le « terrain enclos », on peut alors le cultiver et produire des fruits. Ceci doit, à nouveau, être compris de manière allégorique — même si le résultat peut être tout à fait matériel. On retrouve également ceci dans les métaphores alchimiques, ainsi que dans l'un des plus célèbres actes de Jésus : le miracle de la multiplication des pains et des poissons qui illustre tout simplement le fait que Jésus était un maître de la Sagesse hyperdimensionnelle créative qui a exprimé ce principe dans bien d'autres allégories dont celle de la Tête de Bran et du Chaudron de Médée.

Dans son sens le plus immédiat, le principe du Mur stratégique constitue l'application pratique du principe d'Enceinte. Toutefois, le fait qu'il existe différentes manifestations de ce mur stratégique, selon

---

le domaine où il s'applique, est explicité par le fait qu'il existe bien des domaines où l'Esprit reste captif, et dans chacun d'eux, ce principe du Mur stratégique suppose une manifestation différente.

On pourrait dire que, dans le monde physique, l'application appropriée serait la construction d'un Mur de pierres. Mais l'on doit comprendre que la définition d'un « Mur de pierres », tel qu'il se manifeste dans le monde physique, ne devrait pas se restreindre à l'idée d'un *mur spatialement fermé*. Beaucoup de principes de la « Sagesse lithique » suggèrent une relation entre « mur de pierres » et emplacement des mégalithes selon une disposition très précise de façon à créer une grille qui a pu servir, entre autres, à protéger l'espace ainsi délimité de l'influence du Principe entropique.

L'Enceinte stratégique vise alors, au plus profond de chaque homme, à créer un espace où peut se produire l'éveil. Cet éveil l'appelle, et par les liens du sang, il appelle tous ceux de la lignée Rayonnante à cesser d'emprunter la voie « évolutionniste » ou « progressiste » de l'Histoire et à se rebeller contre les Lois de l'Entropie qui rabaisent tout à la matière primitive. L'éveil invite les êtres Rayonnants à bondir dans la direction opposée et à transmuter les « tendances animales » de l'homme [les programmes mécaniques de GURDJIEFF, le Prédateur de Don Juan, la confluence avec la Loi Générale de MOURAVIEFF] pour récupérer leur nature hyperdimensionnelle divine.

Ce dernier but collectif, et non individuel, bénéficie de l'aide d'un « élément externe » pour être atteint.

Quel est-il précisément ?

Rien que sa description remplirait des livres entiers, mais on le surnomme souvent : le Graal.

## L'Onde

Dans le corpus cassiopéen, il s'agit d'un événement cosmique cyclique dont la prochaine occurrence sur Terre et dans son environnement est pressentie pour un futur proche. Dans la littérature, cet événement est désigné par de nombreuses expressions, comme transition vers la 4<sup>e</sup> densité, changement d'ère, moisson, etc.

L'idée d'un événement cosmique se produisant au début du 21<sup>e</sup> siècle s'est de plus en plus insinuée et diffusée depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle. GURDJIEFF, par exemple, y fait des références voilées lorsqu'il parle d'une période consacrée à certains préparatifs devant avoir lieu sur Terre. Les théosophes, ainsi que Rudolf STEINER, y font également allusion.

Le *Ra Material* (Loi de l'Un), du début des années 1980, parle d'un événement de ce genre de façon plus approfondie et introduit l'idée d'une « transition planétaire vers la 4<sup>e</sup> densité ». Depuis 1994, le corpus cassiopéen reprend ce thème laissé par Ra et discute de la transition plus en détail.

L'École Futur Quantique considère l'Onde comme une puissante hypothèse de travail mais ne prétend à aucune certitude concernant sa validité ou une définition formelle de ce concept. Son interprétation pourrait être esquissée comme suit : l'univers compte différents niveaux d'existence, chacun habité par des entités adaptées à ce niveau. Certains de ces niveaux sont en partie physiques, comme celui où réside l'humanité d'aujourd'hui. Des processus naturels font que le voile qui existe entre ces niveaux s'amincit ou se déchire périodiquement, créant alors une sorte de carrefour ou de conduit ; une superposition de nombreux niveaux d'existence d'ordinaire « étanches ».

En dehors du processus naturel, des entités utilisent de la technologie ou des facultés parapsychiques pour passer d'un niveau à un autre. Le phénomène ovni en constitue un exemple. Chez Ra et les Cassiopéens, ces niveaux sont dénommés « densités ». D'autres sources ont d'autres appellations, comme les cosmos dans la littérature de la 4<sup>e</sup> Voie.

Le degré de développement d'une conscience détermine le niveau de densité qui lui est naturel. Certains êtres humains ésotériquement développés ont un niveau d'être proche du niveau requis pour vivre en 4<sup>e</sup> densité — un niveau d'existence où la perception de l'espace, du temps, et de la physicalité est radicalement différente. La circonstance naturelle qu'est l'Onde, c.-à-d. le rétrécissement du fossé naturel entre niveaux de densités, offre ainsi à ceux qui sont prêts la possibilité de transiter. D'où le terme de



---

passage au niveau supérieur ou d'ascension. La polarisation en service d'autrui (SDA) ou service de soi (SDS) est généralement considérée comme le prérequis central à ce passage.

Ceci se relie à l'enseignement de la 4<sup>e</sup> Voie au sens où l'homme doit devenir une entité individuelle sans équivoque avant qu'une telle polarisation n'ait de sens. Ainsi, le travail sur soi de la 4<sup>e</sup> Voie est nécessaire pour créer un Moi suffisamment solide et permanent pour pouvoir transiter entre densités.

L'Onde est envisagée comme une période de turbulences. Son arrivée est censée coïncider avec divers bouleversements cataclysmiques, tant sociétaux que naturels.

L'Onde a été comparée à une cascade. La rivière coule placidement jusqu'au bord, puis plonge brusquement en gros bouillons pour ensuite retrouver un lit relativement stable. Un nageur ne pourra pas échapper au courant, mais il pourra réaliser des ajustements de trajectoire afin d'éviter les rochers au fond de la chute s'il est conscient de leur existence. De même, la possibilité d'un changement de phase, c.-à-d. une évaporation, est plus importante dans le nuage d'embruns qui entoure la chute.

Le changement de phase, comme le passage de l'état solide à l'état liquide ou gazeux, constitue une analogie du changement de densité. Une légère augmentation d'énergie provoque des changements qualitatifs de la substance et de ses propriétés.

Dans l'analogie de la cascade, on remarque que pour survivre au plongeon, on doit être solide. Appliqué à un groupe d'être, ainsi qu'aux multiples petits Moi de chaque individu, cela signifie qu'il doit y avoir cohésion et alignement vers un but commun. L'École Futur Quantique utilise pour cela le terme de colinéarité lorsqu'il s'agit d'un groupe. Pour un individu, on parlera de fusion ou d'avoir un vrai Moi. Sans cette qualité, il est probable que nous serons laminés par les remous sans pouvoir préserver une existence reconnaissable.

L'École Futur Quantique suggère que dans les circonstances volatiles précises qui correspondent à la cascade, la qualité d'observation consacrée au processus par les participants pourrait faire une grande différence quant à son issue. Issue qui pourrait être le passage à une densité supérieure, par exemple. Ou une scission de lignes temporelles, comme dans l'interprétation des univers multiples de la physique quantique. Ainsi, des personnes embrassant un certain mode d'être pourraient littéralement finir dans une réalité différente de celle d'autres personnes.

Les processus en question ne sont pas strictement physiques, bien que le chaos soit un reflet probable du processus dans son ensemble. Ce dernier est envisagé comme un saut quantique macrocosmique déterminé par l'observation consciente. Tout comme le fait d'observer est nécessaire pour forcer un système quantique vers un état spécifique, l'observation est nécessaire pour guider les événements à l'intérieur de l'Onde.

C'est une des raisons pour lesquelles l'École Futur Quantique et la 4<sup>e</sup> Voie insistent sur l'objectivité, la clarté de la compréhension, et le travail pour forger un vrai Moi.

Une polarisation SDS ou SDA de pureté suffisante est impossible sans connaissance du monde et sans capacité à effectuer un travail de longue haleine incontestable. De plus, un groupe est nécessaire pour apporter à l'observation toute l'étendue et la constance requises.

Si l'on ne parvient pas à atteindre, à temps pour l'Onde, une masse critique de consciences d'orientation SDA, alors l'ensemble de la planète restera probablement aux mains du système de contrôle d'orientation SDS actuel, scindé en un groupe de 3<sup>e</sup> densité et un groupe de 4<sup>e</sup> densité, ce dernier se nourrissant du premier, comme il en a été tout au long de l'histoire. Fondamentalement, cela équivaut à une répétition de l'histoire de la Terre, depuis l'aube de l'humanité jusqu'à nos jours, jusqu'au prochain passage cyclique de l'Onde. Selon les Cassiopéens, la période de ce cycle est d'environ 309 000 ans.



## Ouvrages recommandés

### Travail sur soi

Laura KNIGHT-JADCZYK, *L'Onde* (tomes 1 à 8)

Boris MOURAVIEFF, *Gnôsis* (tomes 1 à 3)

P. D. OUSPENSKY, *Fragments d'un enseignement inconnu*

### Santé physique et émotionnelle

Peter A. LEVINE, *Guérir par-delà les mots*

Nora T. GEDGAUDAS, *Primal Body, Primal Mind*

Christian B. ALLAN & Wolfgang LUTZ, *Life Without Bread*

Lierre KEITH, *Le mythe végétarien*

### Psychologie

Timothy D. WILSON, *Strangers to Ourselves*

Martha STOUT, *The Myth of Sanity*

Stephanie DONALDSON-PRESSMAN & Robert M. PRESSMAN, *The Narcissistic Family*

Andrew LOBACZEWSKI, *La ponérologie politique*

### Histoire

Laura KNIGHT-JADCZYK, *L'histoire secrète du monde* (tomes 1 & 2)

### Sites web

[www.cassiopaea.org](http://www.cassiopaea.org)

[www.eiriu-eolas.org](http://www.eiriu-eolas.org)

[www.sott.net](http://www.sott.net)

Pour une liste exhaustive d'ouvrages recommandés, voir le forum Cassiopaea :

<https://cassiopaea.org/forum/threads/recommended-books-list-and-guide.33092/>





---

# *NOTES*



