

Cours Spoonbenders I

" N'essaye pas de tordre la cuillère, parce que c'est impossible. Prends conscience seulement de la vérité, il n'y a pas de cuillère " (tiré du film " The Matrix ")

Il est important pour vous de savoir pourquoi vous décidez de prendre ce cours. Est-ce parce que vous voulez faire des miracles ? Est-ce que vous voulez vous sentir plus puissant que vous ne vous l'êtes jamais permis ? Si ces idées se rapprochent des raisons pour lesquelles vous êtes en train de lire ces lignes, alors il serait préférable pour vous d'arrêter. Éteignez votre ordinateur, et trouvez quelque chose d'autre pour vous occuper. Vous n'accomplirez jamais ces choses si elles sont le but que vous recherchez. Cependant, si vous lisez ces lignes parce que vous avez décidé que vous êtes sur cette planète pour être un " Instrument de la Paix " et pour soigner le monde en soignant votre propre esprit, alors, s'il vous plaît, continuez. Si vous ouvrez votre cœur et votre esprit à ces quatre leçons toutes simples et que vous vous consacrez à cette mission, alors vous l'accomplirez. C'est garanti!

Et voici le paradoxe : si vous recherchez ces idéaux élevés d'aimer et de réaliser que vous êtes déjà entier et éclairé, alors les miracles afflueront certainement, et vous vous rendrez compte que vous êtes bien plus puissant que vous ne vous l'étiez jamais permis auparavant. Ce n'est pas le but, mais c'est le produit d'un but plus élevé. Vous êtes ici pour apprendre comment utiliser la force que nous appelons AMOUR. C'est aussi facile que d'apprendre une certaine technique connue par les mystiques de beaucoup de traditions spirituelles depuis des milliers d'années. C'est maintenant à votre tour de l'apprendre, et de l'utiliser dans votre vie.

Etes-vous prêt à quitter votre boîte ?

On vous a demandé de croire à certaines lois qui maquillent les expériences que vous avez du monde. Ces lois définissent les limites d'une boîte dans laquelle on vous a demandé de vivre. Les parois de la boîte définissent ce que vous êtes et ce que vous pouvez devenir. " Vous " êtes ce qui vit à l'intérieur de la boîte, tandis que " Vous n'Êtes Pas " est ce qui vit au-dehors. C'est comme cela que sont nés l'ego, le concept de séparation, et tout le système de pensée que vous avez utilisé pour vivre et exister dans ce monde.

L'objet de ce cours est de faire tomber les murs de la boîte pour que vous puissiez prendre conscience d'un concept beaucoup plus vaste de ce que vous êtes. Le but ultime n'est pas d'apprendre comment courber du métal avec votre esprit, mais bien d'apprendre à se servir de certains outils qui vous aideront à faire pencher le monde vers la paix, votre vie faisant partie intégrante de ce monde. La plupart des gens pensent qu'aucune de ces choses n'est possible. Il est impossible d'utiliser l'énergie de son esprit pour agir sur le monde physique comme ça, disent-ils. De même, créer un monde de paix au milieu de tant de conflits et de chaos est aussi impossible. Et si les deux étaient liés, et qu'en dissipant l'une des illusions on libère automatiquement l'autre ?

" Le Cours des Miracles " (A Course in Miracles) dit qu'il n'y a pas de degrés de difficulté pour les miracles. En d'autres termes, les grands miracles sont régis par les mêmes lois que les petits. Apprenez la technique qui en permet un, et les autres seront tout autant possibles. Jésus a dit que si nous avons une foi suffisante, nous pourrions déplacer des montagnes. C'est un grand miracle. Il a dit aussi que nous serions capables de faire des choses beaucoup plus grandes que ce qu'il a fait lui-même. Croyez-vous qu'il pensait vraiment ce qu'il disait, ou s'exprimait-il par métaphores ? Votre réponse à cette question influencera votre ouverture à atteindre le but de ce cours. Etes-vous capable de permettre aux miracles d'entrer dans votre vie ?

Permettre, opposé à créer.

Remarquez que j'ai utilisé les mots " permettre aux miracles " plutôt que " créer des miracles ". L'énergie miraculeuse est autour de vous en ce moment même. Vous n'avez pas besoin de créer quoique ce soit, il vous faut juste permettre à ce flot d'entrer dans votre vie. La plupart d'entre nous passent la majorité de notre temps à bloquer ce flot de lumière, et nous sommes aveugles devant les choses qui nous ont toujours appartenu. Voici venu le moment où vous décidez d'ouvrir votre cœur et de devenir un travailleur du miracle. C'est la raison pour laquelle vous êtes ici, sur cette planète.

Voici ce que vous serez capables d'accomplir lorsque vous aurez terminé ces quatre semaines de cours :

1. Maîtriser les premières étapes pour courber du métal avec votre esprit.
2. Apprendre comment travailler de façon plus adroite avec l'énergie pour produire des transformations miraculeuses dans votre vie.
3. Appliquer la même technologie pour faire pencher le monde entier

vers la paix.

En ouvrant votre cœur aux informations contenues dans ce cours, vous avez fait le premier pas pour devenir un Guerrier Spirituel. Le monde a aujourd'hui besoin de guerriers pour la paix. Un guerrier est quelqu'un de tellement dédié à une cause qu'il est prêt à donner toute son énergie pour y parvenir, et même sa vie. Ce doit être le niveau d'engagement que vous avez. Cela vous permettra de vous réaliser dans des façons que vous ne pouvez même pas encore imaginer. Ce cours est fondamentalement non pas sur la torsion des cuillères mais sur la raison de votre naissance.

Lorsque vous aurez accepté ce rôle, on vous demandera de participer à des missions spéciales. Ces missions incluront ce que vous aurez appris dans ce cours pour soigner la planète entière. Nous travaillerons ensemble pour accomplir cela. Le but est d'appliquer cette technologie au cours de grandes veillées pour la paix pour faire surgir de profondes transformations dans notre propre conscience et pour toute l'humanité.

Dit de façon simple : nous sommes ici pour soigner le monde. Êtes vous prêt à accepter une mission si importante ?

Croyance et Certitude.

Il a été dit que tant que vous ne croyez pas en quelque chose, vous ne pourrez pas l'expérimenter. Vous pouvez trouver des cours pour élever votre croyance en quelque chose, par exemple la possibilité de courber une cuillère avec votre esprit, et ensuite utiliser l'énergie de cette croyance pour le réaliser. Il est important que vous compreniez une chose dès maintenant : Ce cours n'est pas fait pour vous faire " Croire " à quelque chose. Il est fait pour augmenter la " Certitude " que vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut pour être un Travailleur du Miracle. Vous êtes ici pour SAVOIR, non pour croire. Là se trouve la source de l'énergie que nous utiliserons pour faire pencher le monde vers la paix.

Lorsque vous croyez quelque chose, vous utilisez les facultés de votre intellect. C'est sous l'action de la pensée, pas de l'esprit. Lorsque vous savez que quelque chose est vrai, c'est sous l'action de l'âme. Devinez lequel des deux est le plus puissant ? Votre âme est éternelle et possède encore tout le savoir spirituel que vous avez déjà reçu. De plus, elle a accès à tout le savoir de l'Univers. L'esprit et le pouvoir qu'il peut générer est considérable, mais limité. Pour accomplir notre but qui est de soigner le monde, vous devez SAVOIR que c'est possible. Mieux encore (et c'est là le point essentiel de ce cours), vous devez

être certain qu'il a déjà été soigné.

Lorsque vous aurez terminé ce cours, vous serez Certain de votre capacité à tordre du métal avec l'énergie de votre cœur, dirigée par votre esprit. Mieux encore, à travers cette Certitude, vous SAUREZ que vous pouvez faire pencher le monde entier dans la paix et la compassion.

Le Cours

Dans le Cours des Spoonbenders, il y a trois buts importants chaque semaine. Le premier est de vous donner le fondement philosophique dont vous aurez besoin pour comprendre en quoi le cours est important ; le second est de vous offrir les exercices et les méditations qui ont pour but d'ouvrir les centres d'énergie du corps et de l'esprit nécessaires pour vous permettre de tordre du métal sans aucune pression physique ; et le troisième est de vous suggérer des façons de " rendre " au monde, de façon à laisser l'énergie circuler. Cela s'appelle les " Exercices de Don ". Vous devriez pouvoir courber une cuillère légère (c'est en général plus facile qu'une fourchette) avec votre esprit après la troisième leçon. Nous vous suggérons de ne faire qu'une leçon par semaine puisque chacune d'entre elles exige une certaine quantité de pratique. Vous pouvez passer plus d'une semaine sur une leçon si vous sentez que vous en avez besoin.

Commençons donc avec la première leçon.

Philosophie :

Comme vous le savez déjà, le but de ce cours est de vous apprendre une ancienne technique qui vous permettra d'accomplir des faits que certains jugeront miraculeux, et ensuite d'appliquer cette technique à la guérison de la planète. Depuis que Uri Geller a atteint une renommée internationale dans les années 70, des millions de gens ont été fascinés par l'idée de tordre du métal avec l'esprit. C'est pourquoi nous l'avons choisie comme démonstration que la plupart des gens seront capables de réaliser avec un peu de patience et de pratique. Il y a des douzaines d'autres moyens d'utiliser cette énergie, mais courber du métal nous donne le côté théâtral nécessaire qui nous aidera à parvenir au niveau supérieur. En d'autres termes, si vous êtes capable de faire ça (ce dont vous serez capable !), alors vous serez extrêmement excité, et cette excitation vous servira lorsque vous utiliserez cette énergie pour des

démonstrations bien plus importantes.

Lorsque vous aurez tordu avec succès une petite cuillère avec votre esprit, vous réaliserez que vous n'êtes plus attaché aux lois communes de l'univers physique que vous avez suivies jusqu'à maintenant. Vous réaliserez que tout est une question de choix. Vous avez choisi de suivre ces lois, puis vous avez choisi de les transcender. Voilà ce que le monde nomme souvent un Travailleur du Miracle.

Jusqu'à maintenant, vous n'avez fait que croire que ces choses étaient possibles. Le changement que vous devez faire maintenant, c'est de SAVOIR que c'est vrai. Lorsque vous serez CERTAIN que les miracles sont naturels, alors vous commencerez à les vivre tous les jours, peut-être à chaque moment.

Le but n'est pas de courber une petite cuillère avec votre esprit, mais avec l'énergie de votre cœur dirigée par votre esprit. C'est la combinaison que nous recherchons. C'est un processus ancien qui utilise le Flot Divin d'énergie pour créer l'harmonie. Malheureusement, la plupart des textes qui se réfèrent à ce processus ont été détruits aux alentours de 300 après J.C. lorsque l'Eglise Catholique essayait d'établir un canon biblique aux dépens de toute information écrite qui ne rentrait pas dans le moule. Ils ont été détruits et brûlés, et seules quelques collections bien cachées ont retrouvé le jour au milieu du XX^e siècle, les plus importantes étant les Manuscrits de la Mer Morte et la bibliothèque Nag Hamaddi. (Pour plus d'informations à ce sujet je vous suggère les livres de Gregg Braden, " The Isaiah Effect " et " Walking Between the Worlds "). Ces textes décrivent " la sensation que la prière a déjà été entendue ". Au lieu de demander que quelque chose se passe, ils recommandent de créer l'émotion comme si cela s'était déjà passé, attirant ainsi l'énergie de réalisation au lieu de celle du manque.

Laissez-moi le répéter. CREER L'EMOTION COMME SI LA PRIERE AVAIT DEJA ETE ENTENDUE ! C'est la clé de la création, dans ce monde et dans le prochain.

La plupart d'entre nous ont appris à prier pour obtenir ce que nous voulions, ou pour ce que nous n'avions pas. Ce que nous ne réalisons pas, c'est qu'il y a certaines Lois Universelles qui travaillent sans que nous les comprenions consciemment, et que si nous travaillons à l'unisson avec ces lois, alors l'Univers nous soutient au lieu de travailler contre nous. L'une de ces lois est " l'Energie va là où est portée notre attention ". Voilà ce que cela veut dire : Votre esprit le plus profond ne comprend pas les spécificités de ce pour quoi vous priez. Il suit simplement le chemin de l'énergie que vous établissez, parfois vous donnant des choses que vous ne pensez pas vouloir parce qu'il pense que vous les avez demandées. En d'autres termes, lorsque vous priez POUR quelque chose, ou pour recevoir quelque chose, disons la paix, la pensée sous-jacente est que la paix n'existe pas encore dans votre

vie ou dans le monde. C'est le " n'existe pas " que l'esprit le plus profond entend, puis amplifie. L'ancienne technique de prière nous dit de ne pas demander ce que l'on veut, mais de se sentir comme si on l'avait déjà... pour devenir la réalisation de la prière. Ne demandez pas la paix... Devenez la paix.

Dans mon premier livre " Emissary of Light ", j'ai appris quelque chose de très similaire de la part de celui que j'appelle simplement Professeur. Il a dit :

" La paix durable ne viendra jamais dans un monde qui pense qu'il a le choix entre la paix et la guerre. Le seul choix que vous faites vraiment est entre la vérité et l'illusion. Lorsque vous choisissez la vérité, vous découvrez que la paix est toujours présente, quel que soit votre niveau de conscience de sa présence. Lorsque vous choisissez l'illusion, c'est comme si vous fermiez les yeux à ce qui est juste devant vous. Et c'est ce que cela veut dire de se réveiller du rêve de la séparation. C'est comme ouvrir vos yeux. La réalité n'a jamais été compromise par votre rêve. Elle est restée entière et inchangée pendant que vous fabriquiez votre propre monde où la peur et la haine semblaient avoir une signification. "

Lorsque vous SENTEZ que la paix est déjà présente, ou n'importe quelle autre chose que vous désirez, et que vous agissez comme si c'était vrai, alors vous créez un champ d'énergie qui pousse littéralement les choses dans votre vie. Vos sensations sont le moteur, mais quelque chose doit diriger le moteur vers le but. C'est le rôle de votre esprit. Par conséquent, vous n'apprendrez pas à tordre une petite cuillère avec votre esprit, mais avec l'énergie de vos sensations dirigée par votre esprit. L'esprit canalise l'énergie, mais celle-ci vient du cœur.

Au final, vous sentirez que la cuillère est déjà tordue.

Les Enfants Médiums nous disent que leurs capacités sont alimentées par leur acceptation de l'amour. Ils n'insistent pas particulièrement sur leurs capacités de médiums, mais sur la force de l'amour qui est le fondement de tout. Lorsque vous faites la même chose, les miracles ne cessent d'entrer et de sortir de votre vie, sans effort.

Alors...

Notre travail pour apprendre à tordre du métal avec notre esprit commence avec le sentiment que nous ne sommes pas seulement capables d'une telle chose, mais que nous le faisons tout le temps. Peut-être ne produirez-vous pas de miracles aussi théâtraux, mais comme nous l'avons déjà dit, la technique est la même. Nous avons tous eu des jours, ou des heures dans notre vie où tout semblait se dérouler parfaitement et où des petits miracles se produisaient tout autour de nous. C'est parce que vous aviez activé l'endroit à l'intérieur

de vous qui comprend cette technique, peut-être inconsciemment, et l'utilisait pour attirer des miracles. Seulement vous ne réalisiez pas ce que vous étiez en train de faire. Maintenant, tout ce que nous avons besoin de faire est de concentrer cette énergie et de la diriger vers ce que nous voulons dans nos vies.

Sachez que vous êtes déjà en train d'utiliser cette énergie. Ne le croyez pas avec votre esprit mais SENTEZ le avec votre cœur. C'est la première étape à appliquer pour la plus grande tâche qui est de guérir le monde.

Exercices :

Durant les prochaines semaines, nous allons partager une série d'exercices qui sont faits pour ouvrir les centres d'énergie que nous allons utiliser pour courber du métal avec notre cœur et notre esprit. C'est seulement l'un des aspects de cet entraînement. Ouvrir ces centres n'est que la première étape. Sans le travail plus profond que nous allons faire sur la conscience, rien ne pourra arriver. Une fois que nous serons ouverts, alors nous pourrons utiliser l'ingrédient essentiel : la force de l'amour.

La plupart d'entre vous est consciente de l'existence des centaines - si ce n'est des milliers - de points sur les méridiens passant dans notre corps, qui régulent le flot d'énergie. Lorsqu'ils sont ouverts, alors l'énergie s'écoule librement. Lorsqu'ils sont bloqués, l'énergie stagne. Notre but est d'ouvrir les centres dont nous avons besoin pour courber ou bouger quelque chose avec peu ou pas de force physique, puis appliquer la CERTITUDE ou le SAVOIR qui produira l'effet.

Cette semaine, je vais vous proposer deux pratiques qui serviront d'exercices d'échauffement. Nous les développerons la semaine prochaine, puis vous les utiliserez avant d'utiliser cette technique, pour essayer de tordre une cuillère ou pour promouvoir le miracle de la paix. Le premier exercice est une psalmodie qui aide à ouvrir les chakras supérieurs.

(Ces psalmodies ont été développées avec l'aide d'un jeune garçon médium japonais nommé Koya. Koya est paralysé depuis sa naissance, et utilise une ardoise pour communiquer. J'ai senti sa présence lorsque je méditais durant un tour du Japon récemment, puis quand je l'ai rencontré quelques jours plus tard à Hiroshima, il m'a regardé et a écrit : " avez-vous senti l'énergie que je vous ai envoyée?")

Technique du tapotement :

Pour concentrer assez d'énergie pour tordre du métal, vous aurez besoin de réveiller les points des méridiens situés dans les bras et les mains. Commencez à respirer profondément. Vous devriez avoir une expérience tangible de la Lumière s'écoulant à travers votre corps après seulement quelques minutes. Puis...

Étape 1 :

Commencez avec le bras gauche et maintenez-le tendu devant vous, avec votre paume vers le sol. Tapotez doucement votre bras en débutant par l'épaule et en allant vers la main.

Étape 2 :

Lorsque vous atteignez la main, tournez la paume vers le ciel, et tapotez votre bras jusqu'à l'épaule. Répétez le même processus avec le bras droit. Répétez le cycle entier 10 fois.

Technique de respiration " La Lumière Est En Moi, Je Suis La Lumière "

J'utilise cette technique depuis des années, et je l'ai adaptée pour ce cours. L'objectif est de faire entrer l'Energie Divine par le chakra de la couronne, puis de l'amener jusqu'au chakra du cœur. Cela crée un flot d'énergie puissant qui aligne les centres supérieurs et ouvre les méridiens. Cela ne demande qu'un peu d'entraînement, et une fois que vous aurez maîtrisé la technique, vous pourrez l'appliquer à plein d'autres activités.

Étape 1 :

Commencez par prendre une grande inspiration, et imaginez que vous tirez la Lumière Divine du Paradis, à travers le chakra de la couronne et que vous l'amenez jusqu'au chakra du cœur. En faisant cela, pensez la phrase suivante : " La Lumière est en moi ". Cette courte prière est un moyen d'amener les bénéfices de cette énergie dans votre vie. Maintenant, gardez l'air dans vos poumons pendant environ 3 secondes et imaginez en même temps que votre cœur est consumé par la Lumière.

Étape 2 :

Maintenant, expirez en imaginant que la Lumière ressort par votre cœur. Elle est votre prolongement, et bénit tous les êtres dans l'Univers. En expirant dites tout haut la phrase " Je suis la Lumière ". Vous prenez

conscience que vous êtes la Lumière. Vous ne prolongez pas quelque chose qui est séparé de vous, mais qui est l'essence même de votre être. Inspirez à nouveau, et répétez l'étape 1. Continuez ce processus durant environ 5 minutes.

Technique du frappement de mains

Pour réveiller les centres d'énergie qui se trouvent dans les deux mains, commencez à les frapper d'une façon rythmée. Nous vous proposons cette méthode en trois étapes, mais vous pouvez jouer avec et voir ce qui vous convient le mieux. Cet exercice n'est pas uniquement fait pour élever le flot d'énergie dans vos mains, mais aussi pour préparer votre esprit à courber des choses.

Étape 1 :

Alors que vous frappez dans vos mains, commencez à sentir l'énergie du mot " OUI " qui s'écoule dans tout votre corps. (Chaque mot a une signature énergétique. Peut-être aurez-vous envie de sentir ce que le mot " OUI " vous fait ressentir avant de commencer l'exercice). Vous allez maintenant commencer à dire un mot qui correspond au ressenti du " OUI " en frappant dans vos mains. Au lieu d'utiliser le mot en anglais (*ndt : ce texte est à l'origine en anglais*), je recommande que vous utilisiez le mot japonais " HI " (*ndt : prononcer "HAI"*) (qui, comme vous l'aurez deviné, veut dire oui). J'ai choisi ce mot car il semble avoir plus d'énergie que le mot anglais. Voyez par vous-mêmes. Dites le mot " HI " en même temps que chaque battement de mains énergique, et surtout, SENTEZ LE MOT " OUI ". C'est là la clé. Le mot tout seul n'est pas important, mais sentir l'énergie du mot " OUI " l'est. Faites ceci pendant 3 ou 4 minutes.

Lorsque vous avez terminé, fermez vos yeux et recommencez la Technique de Respiration pendant 2 minutes. Vous devriez sentir une sensation de vibration puissante dans vos bras et vos mains.

Étape 2 :

Recommencez à frapper dans vos mains et dites le mot " HU " (*ndt : prononcer "HOU"*). C'est le mot Soufi pour DIEU, et encore une fois il a été choisi pour l'impact du son. Jouez avec et voyez comment vous le ressentez. En frappant des mains et en répétant le mot, imaginez que le " Pouvoir de Dieu " circule dans tout votre corps. Ne dites pas simplement le mot en frappant des mains, sentez-le réellement. Le plus vous en faites, meilleur sera le résultat. Encore une fois, faites ceci durant 3 ou 4 minutes.

Recommencez la Technique de Respiration durant environ 2 minutes.

Étape 3 :

Recommencez à frapper dans vos mains en disant le mot " OPEN"(*ndt: open=ouvert*) (frappez une fois sur le son " O " et une autre fois sur le son " PEN "). En faisant cela, affirmez que vous êtes déjà ouvert. Vous ne demandez pas une ouverture, vous affirmez que cela existe déjà.(Nous en avons déjà parlé plus haut). Vous devriez sentir les trois psalmodies s'unir pour n'en former qu'une : OUI (ou HI), DIEU (ou HU) et OPEN. Ils créent un champ d'énergie que vous utiliserez ensuite pour courber du métal avec votre cœur et votre esprit.

Ce sont les exercices que vous utiliserez pour vous échauffer avant d'appliquer la technique que nous apprendrons durant les trois prochaines semaines. Faites-les tous les jours si vous le pouvez. Vous sentirez s'ouvrir des centres d'énergie dont vous n'aviez pas conscience auparavant. Certains d'entre vous sentiront peut-être des afflux d'énergie, en particulier dans les mains et les bras. Quoi que vous expérimentiez, sachez que vous vous ouvrez exactement de la manière qui vous convient.

Projet de Don :

Chaque semaine, nous vous suggérerons un projet qui vous fera donner aux autres ce que vous recevez avec ce cours. C'est le meilleur moyen pour prendre conscience des niveaux profonds de cet effort, puisque le seul vrai enseignement est que nous devons donner ce que nous avons le plus envie de recevoir. Le projet de cette semaine sera très simple :

Aussi souvent que vous le pouvez, concentrez-vous sur la divinité de chaque personne que vous rencontrez. Lorsque vous croisez quelqu'un dans la rue, envoyez-lui une bénédiction silencieuse. Lorsque vous parlez à quelqu'un dans un magasin ou dans n'importe quel autre endroit où vous vous trouvez, réalisez que vous parlez au Christ ou à Bouddha. Ceci est littéralement vrai, car l'Etre Accompli est toujours devant nous. Mais nous ne réaliserons pas que nous sommes comme Lui tant que nous ne le verrons pas chez les autres. Donc, même si ce n'est que quelques moments par jour, donnez le cadeau

que vous aimeriez recevoir par-dessus tout. Cela apportera le flot d'énergie miraculeuse bien plus qu'avec tous nos exercices.

Bonne chance,
James Twyman