

Spoonbenderskurs Teil 1

„Hi Till, James wants this course to get out to as many people as possible so feel free to translate it and spread it. Love, Sharon“. Beloved Community. 10.01.03

Bevor ich den Kurs ins Internet gestellt habe, wollte ich mich erst bei James rückversichern, ob er damit auch einverstanden ist. Seine Antwort steht oben. Dieser Kurs ist ein wunderbares Geschenk an alle Menschen. Er wurde mit Hilfe der Psychic Children erarbeitet und er dient der Friedensbewegung, die nur mit dem Herzen erreicht werden kann. Der Frieden in mir spiegelt den Frieden in die Welt. Da alles kosmischen Gesetzen unterliegt, geht es auch hier um Geben und um Nehmen. Ich würde mich sehr freuen, wenn sich aufgrund meiner Übersetzungen das Spendenkonto der Organisation von James Twyman vermehren würde. Siehe dazu auch den Hinweis auf Seite vier des 2. Kurses.

T. Abele

Einführung

Es ist ganz wichtig zu entscheiden, warum Du diesen Kurs mitmachen willst. Wenn Du nur irgend welche Zaubereien vorführen oder wenn Du diese Fähigkeiten zu Deinem Eigennutz anwenden willst, dann war Deine Entscheidung falsch und Du solltest Deine Zeit anderen Dingen widmen. Auch wirst Du den Kurs nicht erfolgreich abschließen, wenn das Deine Absicht sein sollte. Entscheidest Du Dich jedoch dafür, zum Friedensbringer auf dieser Erde zu werden, sogar Dich und damit die Erde zu heilen oder zu retten, dann lies weiter. Wenn es Deine Bestimmung ist, Dein Herz und Dein Bewusstsein diesen vier einfachen Unterrichtsstunden zu öffnen, wirst Du erfolgreich sein.

Sobald Du auf der Suche nach diesen höheren Idealen bist und wenn Du Liebe empfinden kannst und heil und erleuchtet werden willst, kommen die Wunder wie von selbst. Das ist das Paradoxe daran. Dann wirst auch Du kraftvoll in Deinem Handeln werden, viel mehr, als Du es Dir bisher vorstellen konntest. Wir alle sind hier auf der Erde, um zu lernen, wie kraftvoll die Macht der Liebe sein kann. Das zu lernen ist so leicht wie die Technik, die wir aus vielen geistigen Traditionen überliefert bekommen haben und die oft Tausende von Jahren alt sind. Jetzt bist aufgefodert, das zu lernen und das Ergebnis dann für Dein weiteres Leben zu verwenden.

Bist Du bereit, Grenzen zu überschreiten?

Wir sind es gewohnt, in unserem Leben bestimmten Gesetzen zu gehorchen. Das ist ähnlich wie ein Käfig, in den wir eingesperrt sind. Die Seiten dieses Käfigs definieren, wer Du bist und was Du werden kannst. Was in dem Käfig ist, bist Du. Was Du nicht sein kannst, befindet sich außerhalb des Käfigs. So entstand Ego und Trennung und auf diesem Gedankengebäude ist unsere ganze Existenz in dieser Welt aufgebaut.

Ziel dieses Kurses ist es, die Grenzen dieses Käfigs aufzubrechen, um zu erfahren, wer Du wirklich bist. Es ist nicht so wichtig herauszubekommen, wie mit en Gedanken Metall verbiegen kannst. Viel wichtiger ist es, wie Du erfährst, auf welche Art und Weise Du der Erde helfen, wie Du mit Deinen Gedanken Frieden erzeugen kannst und dadurch selbst zu Frieden gelangst. Die meisten Menschen sind der Meinung, dass so etwas nicht möglich ist. Sie halten es für unwahrscheinlich, dass wir fähig sind, mit der Kraft unseres Bewusstseins die physische Welt zu beeinflussen. Auch sind sie der Meinung, dass es unmöglich ist, auf diese Weise die Konflikte und das Chaos dieser Welt zu lösen. Könnte es nicht sein, dass

diese beiden Bereiche miteinander verknüpft sind und dass durch die Auflösung einer Illusion auch die nächste aufgelöst werden kann?

Im „Kurs in Wundern“ steht, dass Wunder keine Schwierigkeitsgrade kennen. Auch sog. große Wunder geschehen unter den gleichen Voraussetzungen wie die kleinen. Wenn du lernst, wie Du die kleinen Wunder vollbringst, dann ist auch das nächste möglich. Sagte nicht Jesus: Wenn wir nur genügend Glauben haben, können wir Berge versetzen oder „Der Glaube versetzt Berge“. Das ist wirklich ein großes Wunder. Und er sagte weiter, dass wir größere Wunder vollbringen werden als die, die er vollbrachte. War er wirklich dieser Überzeugung oder hat er nur in Metaphern gesprochen? Die Antwort liegt darin, wie weit Du in der Lage bist, für das Ziel dieses Kurses offen zu sein. Bist Du so weit, dass Du Dir erlaubst, Wunder zu erleben?

Erlaube Dir, Schöpfer zu sein

Beachte genau, was ich sagte: „Wunder erlauben“ und nicht „Wunder erzeugen“. Diese wunderbaren Kräfte sind um uns und deshalb müssen wir sie nicht herstellen oder erzeugen. Es reicht, wenn wir uns die Erlaubnis nehmen, dass sie Teil unseres Lebens werden. Die meisten von uns verbringen ihre Zeit damit, diesen Energiefluss zu blockieren bzw. die Kraft des Lichtes nicht zuzulassen. Hier nun hast Du die Möglichkeit zu entscheiden, Dein Herz zu öffnen und zu jemandem zu werden, der Wunder bewirken kann. Auch deshalb bist Du hier auf diesem Planeten.

Nach Abschluss dieser vier Kurse solltest Du folgendes erreicht haben:

Die ersten Schritte, wie Du mit Bewusstsein Metall verbiegen kannst.

Lernen, wie Du professioneller mit diesen Kräften umgehen kannst, um „wunderbare“ Veränderungen in Deinem Leben zu vollbringen.

Wende diese Möglichkeiten an, um der Erde und der Welt Frieden zu bringen.

Wenn Du Dich also den Informationen dieses Kurses öffnen kannst, ist das bereits der erste Schritt, ein „Peacemaker“ bzw. ein Friedensbringer* zu werden, denn unsere Welt braucht diese Menschen für den Frieden. Echte Friedensbringer sind Menschen, die es als ihre Bestimmung betrachten, ihre ganze Kraft und ihr Licht dieser Aufgabe zu widmen. Wenn Du Dich auf dieser Ebene engagieren kannst, wird Dich das auf eine Art und Weise erfüllen, die Du Dir bisher nicht vorstellen konntest. Noch einmal: dieser Kurs wurde nicht dafür geschaffen, Metall zu verbiegen, sondern um festzustellen, warum Du hier bist.

Hast Du all dem bewusst zugestimmt, bist Du angehalten, an besonderen Aufgaben teilzunehmen. Dann musst Du die Fähigkeiten, die Du in diesem Kurs gelernt hast, einsetzen, um den Planeten zu heilen. Wir werden zusammenarbeiten, um das zu erreichen und dabei ist es unser Ziel, diese Technik im Rahmen von Friedensveranstaltungen anzuwenden. Wenn wir diese tiefgreifenden Veränderungen in unserem eigenen Bewusstsein verankern, wird die ganze Menschheit davon Nutzen haben.

Wir sind hier, um die Welt zu heilen. Bist Du bereit, das zu akzeptieren und auch schwierige Aufgaben mitzutragen?

Glaube und Gewissheit

Es heißt, bevor man nicht von etwas überzeugt ist, kann man es nicht weitergeben. Es gibt Kurse, die darauf abzielen, unseren Glauben für etwas zu stärken. Z.B. Kurse, die zeigen, wie man Metall alleine mit dem Bewusstsein verbiegen kann, um dann die Energie dieses Glaubens einzusetzen, damit es auch passiert. Hier muss ich etwas richtig stellen. Dieser Kurs soll Dich nicht lehren, etwas zu **glauben**. Der Kurs wurde dafür geschaffen, Deine eigene Sicherheit zu verbessern oder zu festigen. Du verfügst bereits über alles, um Wunder zu vollbringen. Du bist hier um zu **wissen**, nicht um zu **glauben**. Aus dieser Quelle schöpfen wir unsere Kraft, die Welt zu verändern.

Wenn Du etwas glaubst, nutzt Du die Fähigkeit Deines Verstandes, also die Kraft der Gedanken, nicht die des Geistes. Wenn Du etwas ganz sicher weißt, steht die Kraft Deiner Seele dahinter. Was nun ist stärker? Die Seele ist unsterblich und verfügt über die ganze spirituelle Weisheit, die wir jemals erreicht haben. Mehr noch: Deine Seele hat Zugang zu allem Wissen des gesamten Universums. Was Dein Verstand und Deine Kraft in der Lage sind zu tun, ist beträchtlich, jedoch begrenzt. Wollen wir wirklich Frieden in dieser Welt erreichen, dann müssen wir **wissen**, dass es möglich ist. Besser noch ist es, sicher zu sein, den Frieden bereits erreicht zu haben. Darin liegt der Schwerpunkt dieses Kurses.

Wenn Du also den Kurs verinnerlicht hast, dann bist Du Deiner Fähigkeiten **sicher**, dann wirst Du Metall mit der Kraft Deines Herzens verbiegen und der Verstand wird Dich leiten. Mit anderen Worten: aus dieser **Sicherheit** heraus wirst Du **wissen**, dass Du die Erde verändern, ja sogar zum Frieden „biegen“ kannst.

Der Kurs

Innerhalb der nächsten vier Wochen geht es um drei Hauptthemen. Zuerst geht es darum, Dir den geistigen Hintergrund für die Wichtigkeit der Sache zu geben. Im zweiten Kurs werden Übungen und Meditationen angeboten, die die notwendigen Energiezentren in Deinem Körper und Geist aktivieren sollen. Im dritten Kurs schlagen wir Möglichkeiten vor, diese Kraft an die Welt zurückzugeben, damit Energie fließen kann. Wir nennen das „Übungen zum Geben“ (giving exercises). Nach der dritten Lektion sollte es Dir dann gelingen, mit Deinem Geist einen dünnen Löffel zu verbiegen. Löffel übrigen lassen sich leichter verbiegen als Gabeln. Außerdem schlagen wir vor, jede Woche nur einen Kurs zu lernen und zu üben, damit die notwendige Sicherheit und Praxis erreichen kannst. Bist Du der Meinung, dass Du einen Kurs in einer Woche nicht schaffst, dann nimm Dir einfach mehr Zeit. Und nun wollen wir beginnen.

Die Philosophie

Wie Du ja schon weißt, ist es das Ziel des Kurses, eine überlieferte Technik zu erlernen, wie Du Dinge vollbringen kannst, die man schlechthin als Wunder bezeichnen würde. Dieses Können wird dann zur Heilung des Planeten eingesetzt. Seit Uri Geller in den 1970er Jahren weltweit bekannt wurde, waren Millionen von Menschen fasziniert von der Tatsache, dass jemand nur mit seinem Geist Metall verbiegen kann. Deshalb haben wir diese Methode als Beispiel genommen, um zu zeigen, dass die meisten Menschen mit etwas Geld und Übung das Gleiche erreichen können. Es gibt viele andere Möglichkeiten, um diese Energie anzuwenden. Uns hilft das Verbiegen von Metall bzw. die Tatsache, dass es funktioniert, sehr gut, die nächste Stufe zu erreichen. Mit anderen Worten: **wenn Dir das Verbiegen mental**

gelingt, wirst Du so euphorisch darüber sein, dass diese Kraft Dich darin unterstützen wird, auch viel wichtigere Dinge durchzuführen.

Wenn Du also mit der Kraft Deines Geistes einen Löffel erfolgreich verbiegen kannst, wirst Du feststellen, dass Du über die normalen physikalischen Gesetze hinausgehen kannst. Du wirst feststellen, dass Du die Wahl hast und Du hast Dich entschlossen, diesen Gesetzen zu folgen. Und Du kannst wählen, ob Du ein Gesetz überschreiten willst, das außerhalb es üblichen Erfahrungsbereiches liegt.. Das nennt man dann, jemand kann Wunder vollbringen.

Bis jetzt bist Du der Meinung gewesen, dass diese Dinge möglich sind. Der nächste Schritt ist der, zu **wissen**, dass dies Wirklichkeit ist. Bist Du erst einmal **sicher**, dass Wunder ganz natürlich geschehen können, dann wirst Du jeden Tag, ja vielleicht sogar jeden Moment, Wunder entstehen lassen. Noch einmal: Es geht nicht darum, Löffel zu verbiegen, sondern zu lernen, die Kraft es Herzens mit der Kraft es Geistes zu verbinden.

Dieses Wissen, mit geistiger Energie z.B. Harmonie zu erzeugen, ist uralt. Leider sind die meisten Texte, die uns dieses Wissen überliefert haben, ca 300 Jahre n.d.Z. vernichtet worden, als die christliche Kirche alles vernichtete, was nicht in ihre eigene kanonische Lehre passte. Fast nichts ist übrig geblieben bis auf einige sorgfältig versteckte Schriften, die in der Mitte des 20. Jahrhunderts am Toten Meer gefunden wurden. Nämlich die „Dead See Scrolls“ und die „Nag Hamaddi Bücher“. Mehr darüber in den Büchern von Gregg Braden „Der Isaiah Effekt“ und „Zwischen Himmel und Erde“. Diese Texte gehen davon aus, „in Dir das Gefühl zu entwickeln, dass Dein Gebet bereits erhört wurde.“

Also: Erzeuge in Dir das Gefühl, dass Dein Gebet bereits in Erfüllung gegangen ist, denn das ist der Schlüssel zur Schöpfung.

Die meisten von uns beten **um** etwas, weil sie etwas wollen, was sie noch nicht haben. Dabei wissen wir oft nicht, dass es universelle Gesetze gibt, die auch ohne unser bewusstes Verstehen wirken. Wenn wir aber verstehen, wie wir diese universellen Gesetze für uns nützen können, dann wirken sie nicht gegen, sondern für uns. Eines dieser Gesetze ist, dass „die Energie dahin geht, wohin die Aufmerksamkeit gelenkt wird“. (energie flows, where attention goes).

Unser Unterbewusstsein kann nicht verstehen, um was Du normalerweise betest oder bittest. Es folgt nur dem, was Du mit er Bitte erzeugst. Mit anderen Worten: Betest Du **um** etwas, z.B. **um** Frieden, dann ist Dein Unterbewusstsein der Meinung, dass es Frieden in dieser Welt nicht gibt. Das heisst dann für das Unterbewusstsein, dass „Nichts Vorhanden ist bzw. dass kein Friede vorhanden ist.“ Indem Du Deine ganze Aufmerksamkeit auf dieses „Nichts Vorhanden“ lenkst, verstärkst Du auch noch diesen Mangel, denn die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Die alten Überlieferungen sagen uns, wir sollen nicht **um** etwas bitten oder **um** etwas beten, sondern fühle die Freude, dass das Gebet sich bereits erfüllt hat. Bitte nicht um Frieden, sei Friede.

In meinem ersten Buch „Emissary of Light“ lernte ich etwas sehr einfaches von jemandem, den ich hier einfach mal „Lehrer“ nennen möchte.

„Immerwährender Friede wird nie erreicht werden, wenn Du glaubst, nur die Wahl zwischen Krieg und Frieden zu haben. Du hast nur die Wahl zwischen Illusion und Wahrheit. Wählst Du die Wahrheit, dann entdeckst du, dass Friede bereits vorhanden ist, Du bist Dir nur nicht bewusst darüber. Wählst Du die Illusion, dann ist es so, als ob Du die Augen vor den

Tatsachen verschließt. Auf diese Weise bist Du nicht in der Einheit, sondern im Zustand der Trennung. Es ist wie das Erwachen aus einem Traum der Trennung. Du öffnest die Augen und bemerkst, dass die Realität nichts mit Deinem Traum zu tun hatte. Diese nämlich ist nach wie vor unverändert, während Du eine Welt aus Angst und Hass geschaffen hast.

Wenn Du aus dem Wissen heraus fühlst und handelst, dass Friede bereits gegenwärtig ist, erzeugst Du ein sehr starkes Energiefeld, das diese Qualität auch wirklich in Dein Leben bringt. Deine Gefühle sind der Motor, doch jemand muss den Motor bedienen, um zum Ziel zu gelangen. Dieser ‚jemand‘, der den Motor bedient, ist Dein Geist. Deshalb lernen wir also nicht Löffelbiegen, sondern wir lernen, wie wir die Kraft unserer Gefühle mit unseren Gedanken lenken können. **Der Geist fokussiert die Kraft, die aus dem Herzen kommt.**

Erzeuge also das Gefühl, als ob der Löffel schon verbogen wäre.

Die „Psychic Children“ sagen uns, dass sie ihre Fähigkeiten daraus beziehen, dass sie sich der Kraft der Liebe bewusst sind.

Die besonderen Eigenschaften der Psychic Children werden aus dem Annehmen der Liebe genährt, das jedenfalls sagen sie uns. Sie legen keinen so großen Wert auf ihre psychischen Fähigkeiten. Die Grundlage für alles ist die Kraft der Liebe. Wenn auch wir dazu in der Lage sind, dann werden wir ständig Wunder erleben.

Unsere Arbeit beginnt damit zu begreifen, dass wir nicht nur zu solchen Wundern fähig sind, sondern dass wir sie die ganze Zeit tun. Dabei ist es gleichgültig, ob wir große oder kleine Wunder vollbringen, denn die Technik ist die gleiche. Wir kennen alle Situationen in unserem Leben, wo sich Eines an das Andere fügt; wie ein kleines Wunder. In so einem Falle habt ihr in euch unbewusst den Bereich aktiviert, der diese Technik versteht und ihr habt das nicht einmal bemerkt. Was wir jetzt machen müssen ist nichts anderes, als diese Kraft zu bündeln und sie dorthin zu lenken, wohin wir sie haben wollen.

Wisse, dass wir diese Kraft bereits nützen. Vergesst die Logik der Gedanken, doch fühlt in und mit eurem Herzen. Das ist der erste Schritt zur Veränderung.

Übungen

Für die nächsten Wochen geben wir euch eine Anzahl von Übungen, die dazu dienen, die Energiezentren zu öffnen, die wir brauchen, um Metall mit der Kraft unseres Herzens und unserer Gedanken zu verbiegen. Das ist der eine Teil des Trainings. Ohne jedoch tiefer in unser Bewusstsein zu gehen, wird nichts passieren. Haben wir uns erst einmal geöffnet, können wir die Essenz hinzufügen: die Kraft der Liebe.

Die meisten von uns wissen, dass wir sehr viele Meridiane haben, durch welche die Energie durch unseren Körper fließt. Wenn sie nicht blockiert sind, kann die Energie frei fließen. Unser Ziel ist es, diese Meridiane oder die Zentren der Meridiane, die wir brauchen, so zu öffnen, damit wir etwas bewegen oder verbiegen zu können, ohne unsere Hände zu Hilfe zu nehmen. Die Sicherheit oder auch das Wissen darüber, dass es möglich ist, erzeugt dann den Effekt.

In dieser Woche zeige ich zwei Übungen, die Dich darauf vorbereiten sollen. Wenn Du diese gelernt hast, geht es in der nächsten Woche darum, entweder etwas zu verbiegen oder um das

Erzeugen von Frieden zu unterstützen. Die erste Übung ist ein Mantra/Chant, um die höheren Chakras zu öffnen. Diese Chants sind unter Mithilfe eines jungen Psychic Childs aus Japan entstanden, dessen Name Koya ist. Koya ist von Geburt an gelähmt und benützt zur Kommunikation ein Buchstaben-Tape. Seine Energie fühlte ich ganz plötzlich, als ich bei einer Tour durch Japan meditierte und einige Tage später traf ich ihn in Hiroshima. Er sah mich an und schrieb auf sein Tape „hast meine Energie gefühlt, die ich geschickt habe?“

Übung 1

Die Klopf Technik

Um genügend Kraft zu erzeugen oder zu fokussieren, mit der Du Metall verbiegen kannst, müssen die Meridiane an den Armen und Händen erweckt/energetisiert werden. Atme zuerst einige Male tief ein und aus. Dabei sollte nach einigen Minuten das Gefühl entstehen, als ob Licht durch Deinen Körper fließen würde.

Strecke Deinen linken Arm geradeaus nach vorn, die Handfläche nach unten. Dann klopfe mit er rechten Hand leicht auf den Arm, indem Du bei der Schulter beginnst, bis hinunter auf den Handrücken. Unten angekommen, drehe die Handfläche nach oben und klopfe leicht von dort bis hinauf zur Schulter. Das Gleiche machst Du mit dem rechten Arm. Diese Übung wiederhole ca 10 Minuten lang.

Übung 2

Atem-Technik

Licht ist in mir, ich bin Licht

Diese Technik verwende ich schon seit Jahren und deshalb habe ich sie auch in diesen Kurs eingebaut. Du ziehst damit göttliche Energie durch das Kronenchakra in Dich hinein und atmest diese durch das Herzchakra wieder nach außen. Das erzeugt einen kraftvollen Energiestrom, der die höheren Zentren und die Meridiane öffnet. Diese Übung ist leicht zu erlernen und sie kann in vielen anderen Situationen angewendet werden.

Erster Schritt

Atme tief ein und stelle Dir dabei vor, dass Du mit dem Einatmen göttliches Licht durch das Kronenchakra in Dein Herzchakra atmest. Denke dabei folgende Worte: „Licht ist in mir.“ Diese kurze Affirmation ermöglicht, die göttliche Energie für uns zu nützen. Halte nun für ca 3 Sekunden den Atem an und sehe dabei Dein Herz in gleißendem Licht erstrahlen.

Zweiter Schritt

Atme nun aus und stelle Dir dabei vor, dass das Licht aus Deinem Herzchakra nach außen strömt. Du gibst es ab und segnest damit alles Leben dieses Universums. Sage dabei folgende Worte, am besten laut: „ich bin Licht“. Du weißt, dass Du Licht bist. Dabei stelle Dir vor, dass Du nicht nur einen Teil von Dir ausströmst, sondern tatsächlich alles was Du bist. Atme wieder ein und wiederhole den ersten Schritt. Diese Übung mache ungefähr 5 Minuten lang.

Übung 3

Die Klatsch-Technik

Um die Energiezentren der Handflächen zu kräftigen, sollst Du rhythmisch klatschen. Das geschieht in drei Schritten, sodass Du feststellen kannst, was für Dich am besten und wirkungsvollsten ist. Diese Übung dient nicht nur dafür, den Energiefluss Deiner Handflächen zu aktivieren, sondern auch dazu, Deinen Geist auf das Biegen von Metall vorzubereiten.

Erster Schritt

Wenn Du die Hände zusammen klatschst, fühle die Kraft des Wortes „Ja“, die durch Deinen Körper fließt. (Jedes Wort hat seine eigene Schwingung und du kannst feststellen, wie sich das Wort „Ja“ anfühlt, bevor Du beginnst). Nun mache weiter, indem Du ein Wort sagst, welches in Verbindung steht mit dem Gefühl, das bei dem Wort „Ja“ entsteht. Statt dem englischen Wort „Yes“ (deutsch „ja“) empfehle ich das Japanische Wort „Hi“ für „Ja“. (*sprich „hai“ kurz und mit mehr Betonung auf dem „i“.* Anmerkg. T. A). Spüre das ab. Mit jedem Klatschen sprich „Hi“ und, was noch viel wichtiger ist, fühle dieses Wort „Ja“. Das ist wirklich besonders wichtig. Das Wort alleine ist nicht so wirkungsvoll und notwendig, das Gefühl ist es, das dabei erzeugt wird. Mache das drei Minuten lang. (*Ich bin der Meinung, dass wir ruhig unser deutsches „Ja“ verwenden können, es hat auf mich die gleiche Wirkung wie „hai“, entscheide selbst.* Anmerkg. T. A.)

Wenn Du damit fertig bist, dann schließe die Augen und beginne mit der „Atem Technik“ aus der Übung 2 insgesamt zwei Minuten lang. Jetzt solltest Du ein Kribbeln in den Armen und Händen spüren.

Zweiter Schritt

Fange wieder mit dem Klatschen an und sprich das Wort „Hu“. „Hu“ ist das Sufiwort für Gott und es wurde seiner Schwingung wegen ausgewählt. Experimentiere damit und stelle fest, wie es sich für Dich anfühlt. Indem Du die Hände zusammenklatschst und das Wort „Hu“ wiederholst, stelle Dir vor, wie die Kraft Gottes in Deinen ganzen Körper fließt. Es reicht nicht, nur in die Hände zu klatschen und „Hu“ zu sagen. Du musst das wirklich fühlen und je mehr Du fühlst, umso intensiver wird das Ergebnis. Mache diese Übung drei bis vier Minuten lang.

Dann wiederhole die Atemtechnik aus der zweiten Übung ungefähr zwei Minuten lang.

Dritter Schritt

Beginne wieder zu klatschen und sage das Wort „offen“. Das geht so: einmal klatschen bei der ersten Silbe und einmal klatschen bei der zweiten, etwa eine Sekunde lang für jede Silbe. Stelle Dir dabei vor, dass Du bereits offen bist. Offenheit existiert und Du brauchst nicht darum zu bitten. Dann fühle, wie sich die drei Affirmationen „Ja“ („Hi“), Gott („Hu“) und „Offen“ zu einer Einheit verbinden. Wenn Du das richtig machst, wird allmählich ein Energiefeld aufgebaut, mit dem Du schließlich in die Lage kommst, mit Herz und Geist Metall zu verbiegen.**

Das also sind die Übungen zur Vorbereitung, die wir brauchen, um die nächsten darauf aufzubauen. Mach' das möglichst jeden Tag! Du wirst dann fühlen, wie sich Energiezentren öffnen, die Du vorher noch nicht gespürt hast. Manche mögen regelrechte Schauer feststellen, besonders in den Händen und den Armen. Egal, welche Erfahrung Du machst, Du wirst wissen, wie es für Dich am besten ist.

* „Peacemaker“ ersetzt seit einigen Wochen den „Spiritual Warrior“ und kann am besten vielleicht mit „Friedensbringer“ oder „Friedensstifter“ übersetzt werden.

*** Eine sehr kraftvolle Kombination sind z.B. die Worte „**Ja – ich bin – offen**“. James Twyman hat zum Experimentieren mit den Energien aufgefordert und jeder kann das für sich ausprobieren.*

Vom Geben und vom Nehmen

Wir werden jede Woche eine Möglichkeit vorschlagen, wie Du einen Ausgleich schaffst für das, was Du durch diesen Kurs erhalten hast. Entsprechend dem kosmischen Gesetz des Gebens und Erhaltens. Das ist auch die beste Möglichkeit, den Grad Deines Bewusstseins zu überprüfen. Denn Tatsache ist: Um das zu erhalten, was wir uns wirklich wünschen, müssen wir es zuerst weggeben. Für die erste Woche ist die Übung recht einfach:

Erkenne in jedem Menschen, der Dir begegnet, die Heiligkeit seines Wesens. Wenn Du auf der Strasse an jemandem vorbeigehst, segne ihn innerlich. Wenn Du mit jemandem sprichst, egal wo, wisse, dass Du mit Christus oder Buddha sprichst. Die Erleuchteten stehen in jedem Wesen, dem wir begegnen, vor uns. Bevor wir das im Gegenüber nicht erkennen, werden wir selbst nie zur Erleuchtung gelangen. Auch wenn es täglich nur ganz kurze Momente sind, gib' das Geschenk weiter, das Du selbst am meisten erhalten möchtest.. Dies öffnet den Fluss wunderbarer Energien noch viel mehr als all unsere Übungen.

Ende des ersten Kurses

Wenn ihr selbst ein Friedensbringer werden wollt, dann müsst ihr euch registrieren lassen. Schickt ein Email an: list@emissaryoflight.com. und tragt unter Betreff nur „list“ ein. Ihr bekommt dann die englischen Emails zugeschickt und erweitert damit die Anzahl der Friedensbringer. Oder ihr geht auf die Originalseite von James Twyman, auch hier findet ihr diesen Link: www.emissaryoflight.com.

Auf der deutschen Website <http://www.lichtbote-sued.de> könnt ihr euch nicht eintragen lassen, hier gibt es nur die Übersetzungen.