

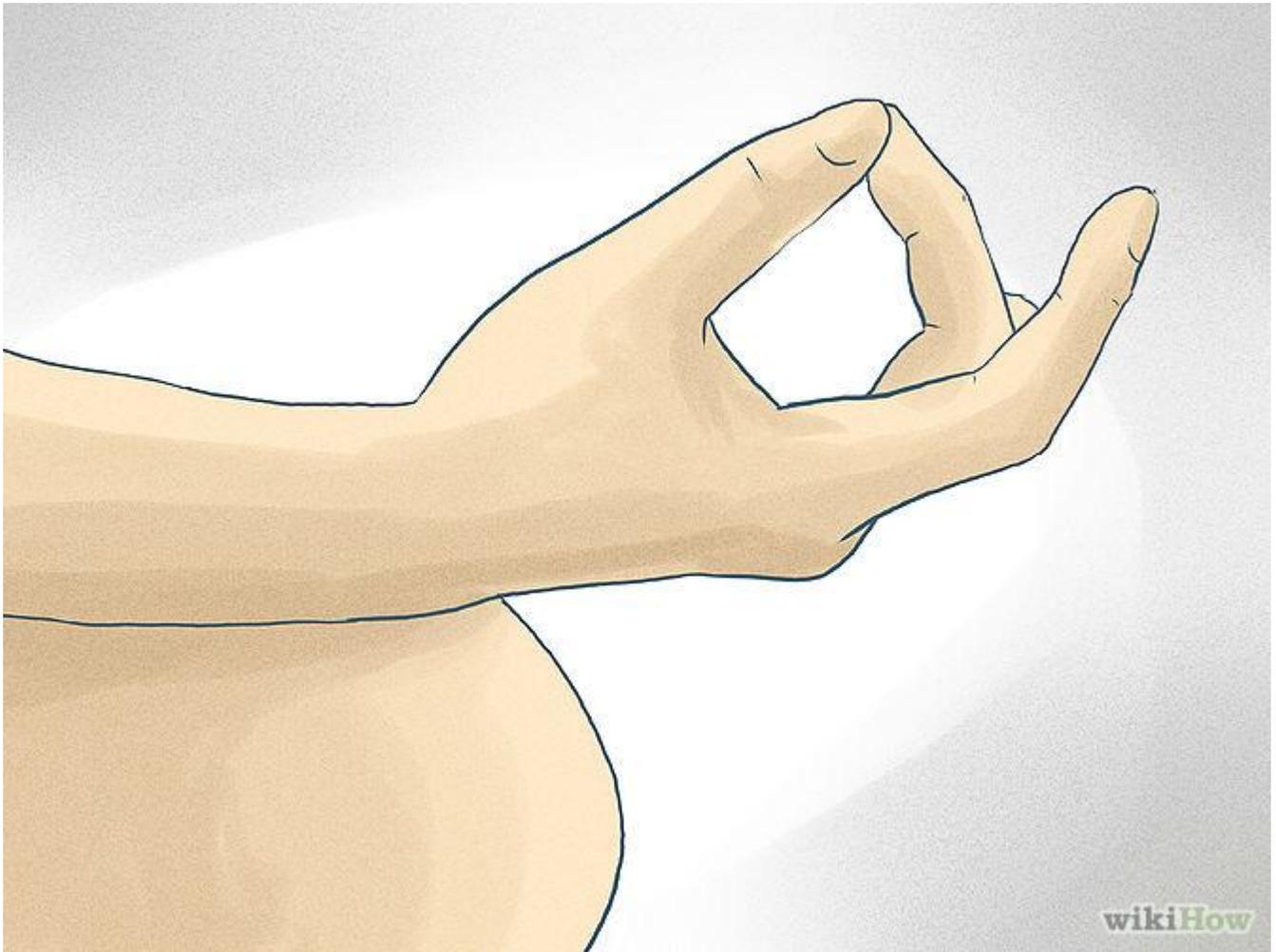


1.

# 1

**Trabaja en tus habilidades de visualización.** Uno de los principales ejercicios acerca de la telequinesis es la visualización, ya sea de ti mismo o de los objetos que te rodean. Estos ejercicios no garantizan resultados a menos que tengas las habilidades que los respalden, ¡así que empieza a visualizar! Al igual que en la meditación, verás los resultados en tu mente. Trázate el objetivo de emplearlos en la vida real.

- Empieza con la visualización de objetos pequeños. Observa cada detalle: tacto, olor, matices de color, incluso puedes degustar. Continúa hasta que puedas visualizar escenas enteras y a ti dentro de ellas.



## 2

**Medita.** Cualquier persona con un amplio conocimiento en el mundo de la telequinesis te dirá que la esencia de la meditación es desarrollar tus habilidades sobrehumanas. Con el fin de canalizar tu energía en los objetos a tu alrededor, tu cerebro necesita estar *100%* concentrado. No deben haber otros pensamientos que te alteren y te distraigan de los pensamientos que necesitas canalizar. La meditación es la manera más rápida de desarrollar esta habilidad.

- Hoy en día, hacer 50 cosas a la vez es prácticamente digno de una insignia de honor. Nuestras vidas se alborotan fervientemente con las cosas que necesitamos hacer; de hecho, hacemos malabares con tantos platos que si no dejas caer uno, lo estás haciendo mal. La meditación te permite escapar de esta forma moderna de vida y hace que todo desaparezca, permitiendo que tu destreza mental tome protagonismo.

## 3

**Abre tu mente.** Al igual que la hipnosis, practicar la telequinesis con una mente cerrada y escéptica no garantiza resultados. Si piensas que no puedes, no podrás; esto es a lo que se resume. Así que ignora a todos esos detractores, ignora a la ciencia y da un 110%. Es posible que nada suceda, por su puesto, pero definitivamente no pasará nada si no dejas que pase.

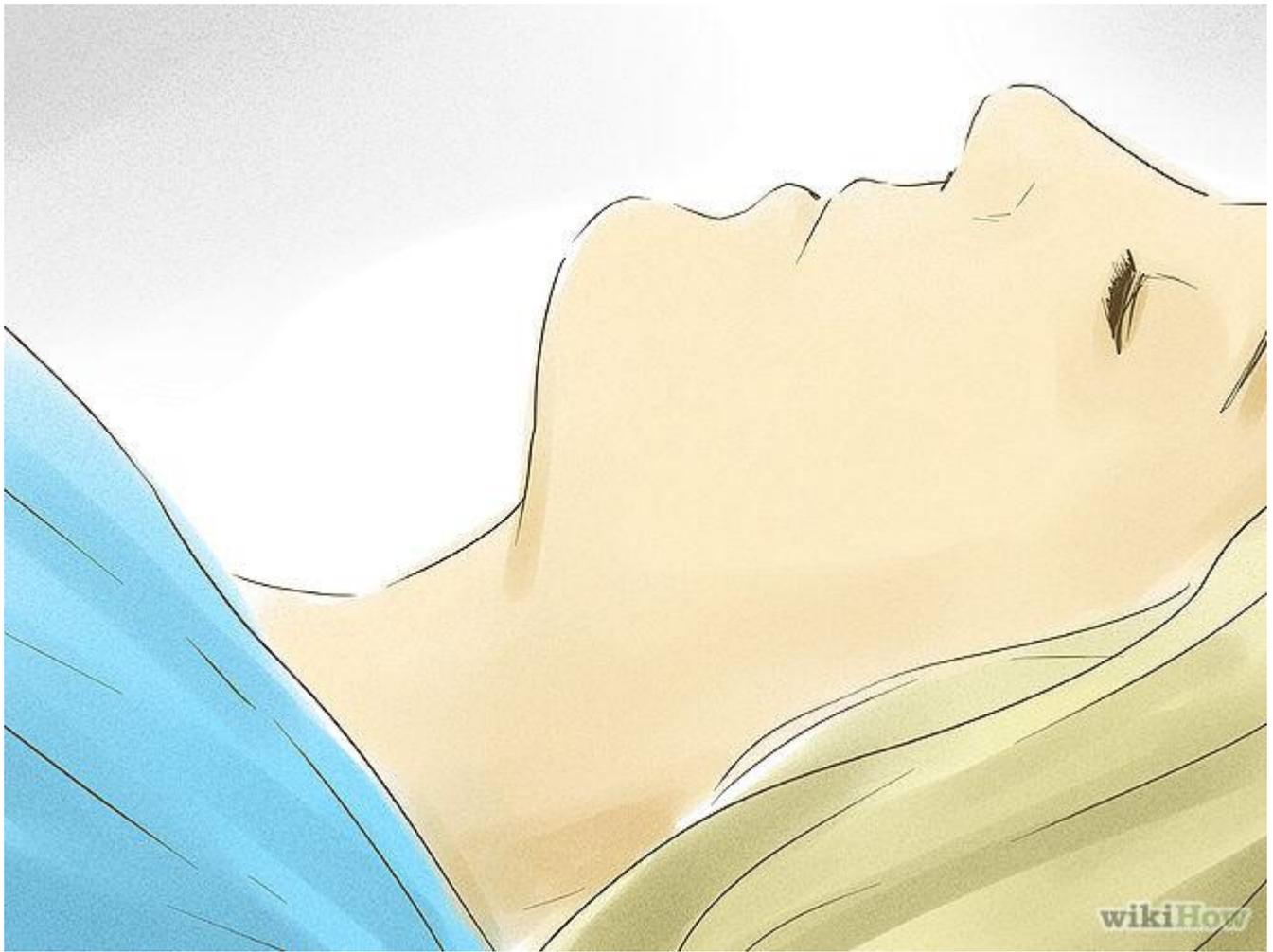
- No hay espacio para la duda aquí. No puedes dudar de ti mismo o de la posibilidad de que algo suceda. Los pensamientos positivos crean más pensamientos positivos; los negativos funcionan de la misma manera. Un pensamiento negativo puede estimular mil veces más y convertirte en un escéptico. Cree en que puedes hacerlo, es sólo así como podrás.



## 4

**Sé paciente.** Un “tiempo largo” en el mundo de la telequinesis, al menos cuando se trata de practicar, son años. No semanas, no meses; años. Es posible que tengas que practicar cientos y quizás miles de veces antes de que encuentres esa mezcla de energía mágica y eficaz. Nunca sabrás cuándo o dónde la encontrarás, simplemente tienes que esperarla.

- La recompensa en esto no será ninguna hasta que suceda, ese es el punto importante. A diferencia de perder peso o tocar una guitarra, no es algo en lo que puedas ver un progreso gradual en lo absoluto. Tendrás que practicar día tras día hasta que *finalmente suceda* algo. Es simplemente una cuestión de tener los recursos necesarios para llegar a ese punto.

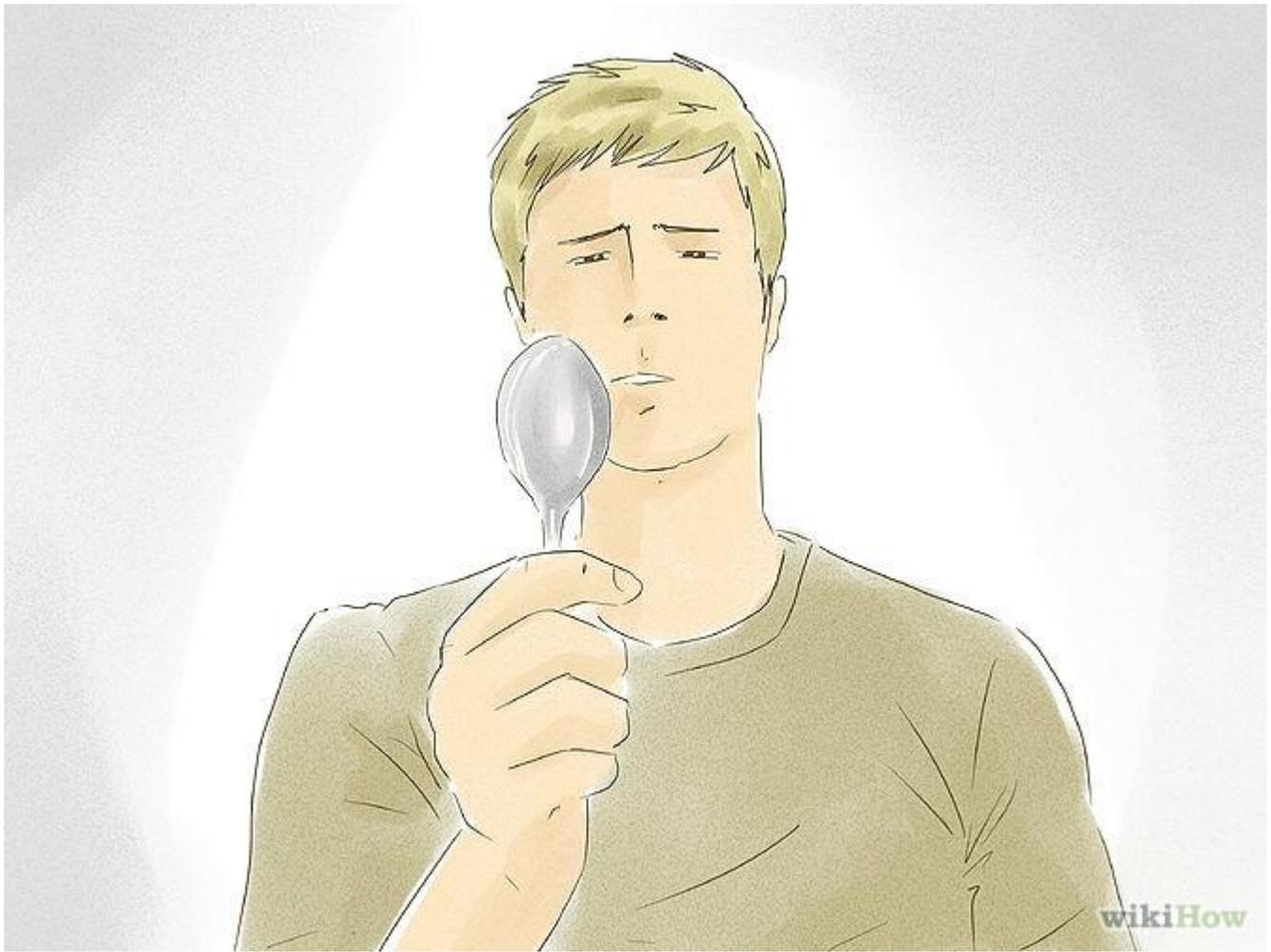


## 5

**Relájate.** Si practicas la meditación, con suerte esto no será un problema. ¿Te imaginas tratando de canalizar tu energía y disipando el exceso de pensamientos cuando estás tenso sobre tu trabajo, relación o por lo que alguien dijo hoy en la escuela? Pues... no, es imposible. Así que relájate, déjalo ir. Para que esto funcione, tienes que estar completa y verdaderamente en este momento. Tu cerebro no puede estar en otro lugar.

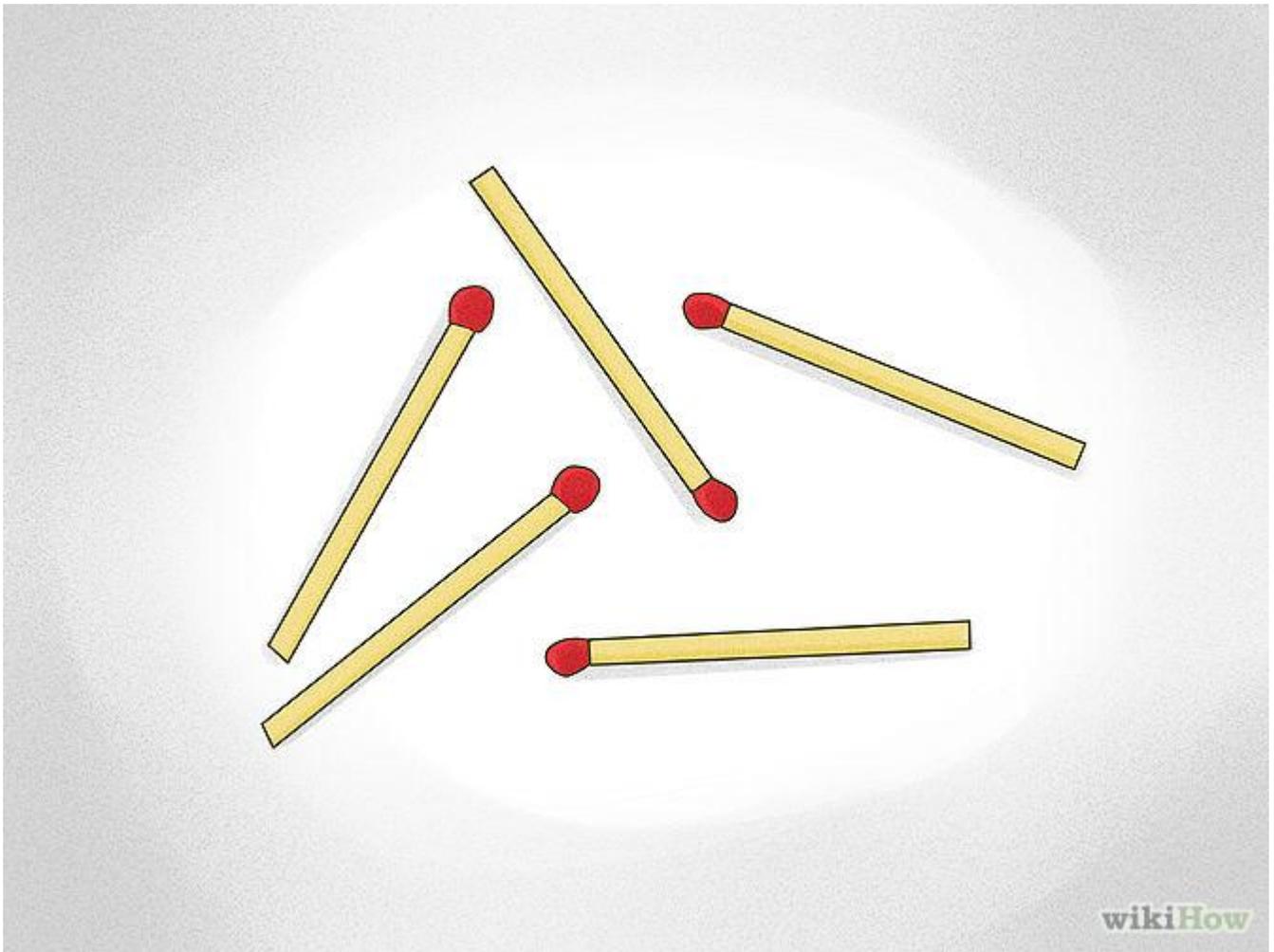
- El yoga es otra manera de deshacerte de las tensiones de la vida cotidiana. Además de la meditación y el yoga (de hecho, los ejercicios en general), asegúrate de tener un poco de tiempo cada día para ti mismo. El simple hecho de tener entre 10 y 15 minutos para entrar a tu zona puede hacer el resto del día mucho más fácil.





## 6

**Deja de lado la idea de que el sistema (el objeto) y el manipulador (tú) son diferentes, ya que ambos contienen la misma energía.** Esta es la idea que constituye la base de la telequinesis: tú y el objeto son uno solo. Tienes que dejar de creer que cualquier otra cosa no es así. Tú sabes que la materia en el universo comenzó a partir de las estrellas y por lo tanto somos polvo estelar, ¿verdad? Pues, es exactamente eso. Puedes mover esa cuchara en frente tuyo ya que es una extensión natural de ti.

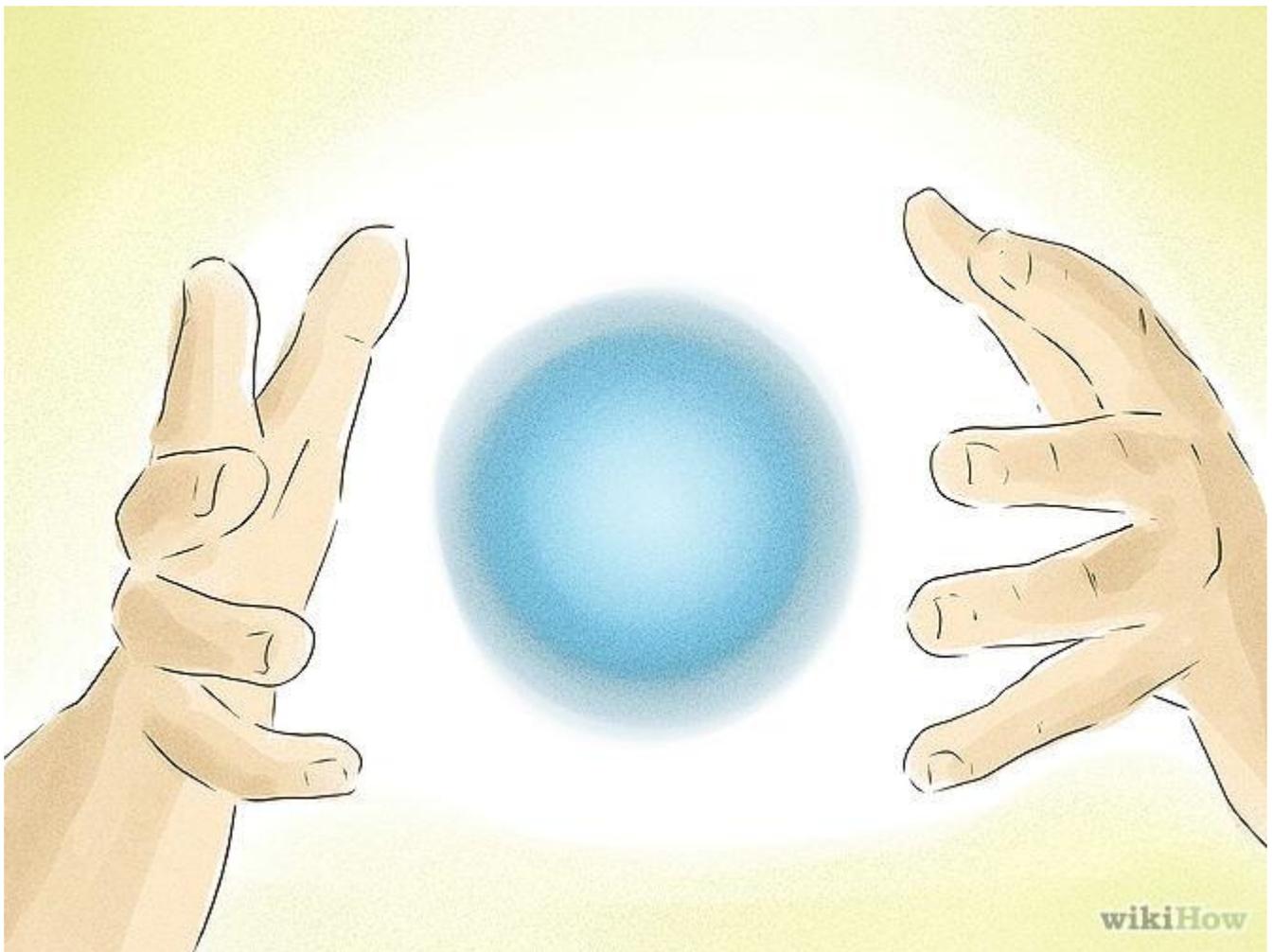


1.

# 1

**Concéntrate en un objeto pequeño y nada más.** La telequinesis se trata de mover las cosas a tu alrededor. Con el fin de canalizar tu energía natural en un objeto cercano, tendrás que concentrarte *por completo*. Es más fácil comenzar con objetos muy ligeros, como un fósforo o un lápiz pequeño. Mientras más alejadas estén las moléculas en el interior del sistema, más fácil será manipular el objeto. ¡Puedes intentar con las sillas más adelante!

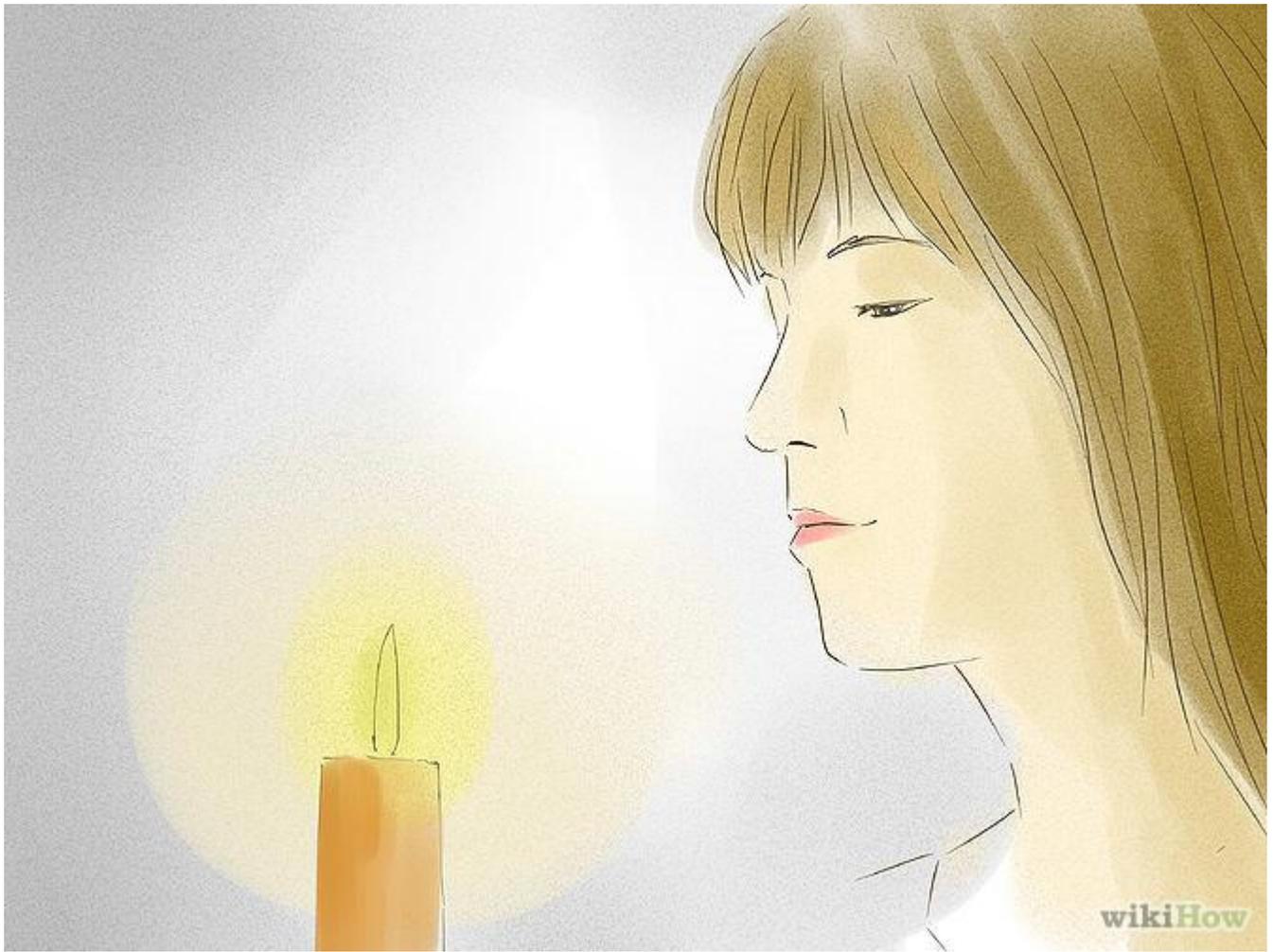
- Trázate el objetivo de practicar estas sesiones dos veces al día durante una hora en total. Visualiza al objeto moviéndose. ¿A la derecha? ¿A la izquierda? ¿Rodando, moviéndose rápidamente, recibiendo un empujón o cayéndose? ¿Es todo el objeto el que se está moviendo o solamente una parte? Trata de ser lo más específico posible.



## 2

**Haz bolas de energía.** Esta es una bola de energía que puedes sentir, manipular y con el tiempo, hacer tareas complicadas. Con tus manos en la zona de tu estómago, siente la energía de tu núcleo. Mantén tus manos como si estuvieran formando una pelota. ¿Cuán grande es? ¿Es radiante? ¿De qué color es? Una vez que sea concreta, muévela alrededor y deja que tome su forma y tamaño.

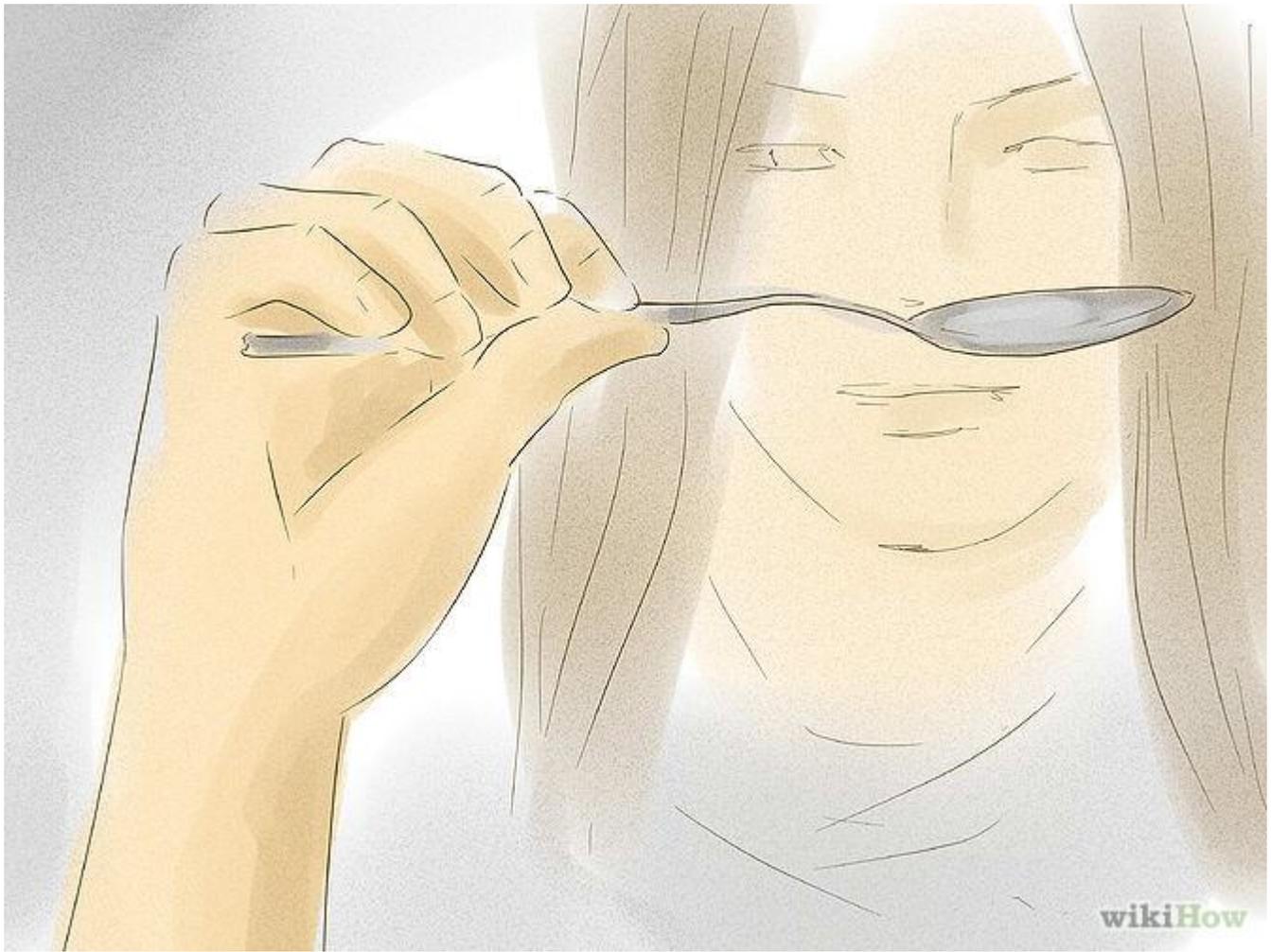
- Con el tiempo, podrás usar esta bola para suministrar energía a otros objetos. De la misma manera en que una pelota de béisbol podría derribar un jarrón, tu bola de energía puede golpear objetos de la vida real afectándolos de la misma manera.



### 3

**Trabaja con fuego.** Además de trabajar con objetos pequeños, ¡trabaja con fuego! Enciende una vela y obsérvala brillar. Despeja tu mente y deja que la llama avive tus pensamientos. Mírala parpadear y moverse. Concentrándote en ella, muévela con tu energía. Muévela hacia la derecha, hacia la izquierda, agrándala, achícala, aviva su fuego, hazla más débil... ¡hazla tuya! ¿Se mueve como quieras que se mueva?

- De hecho, las llamas pueden ser un poco más fáciles de manipular, ya que son bolas de energía y no objetos pesados que puedan darte batalla. Haz este ejercicio cuando te sientas particularmente cansado como una especie de energizante telequinético.

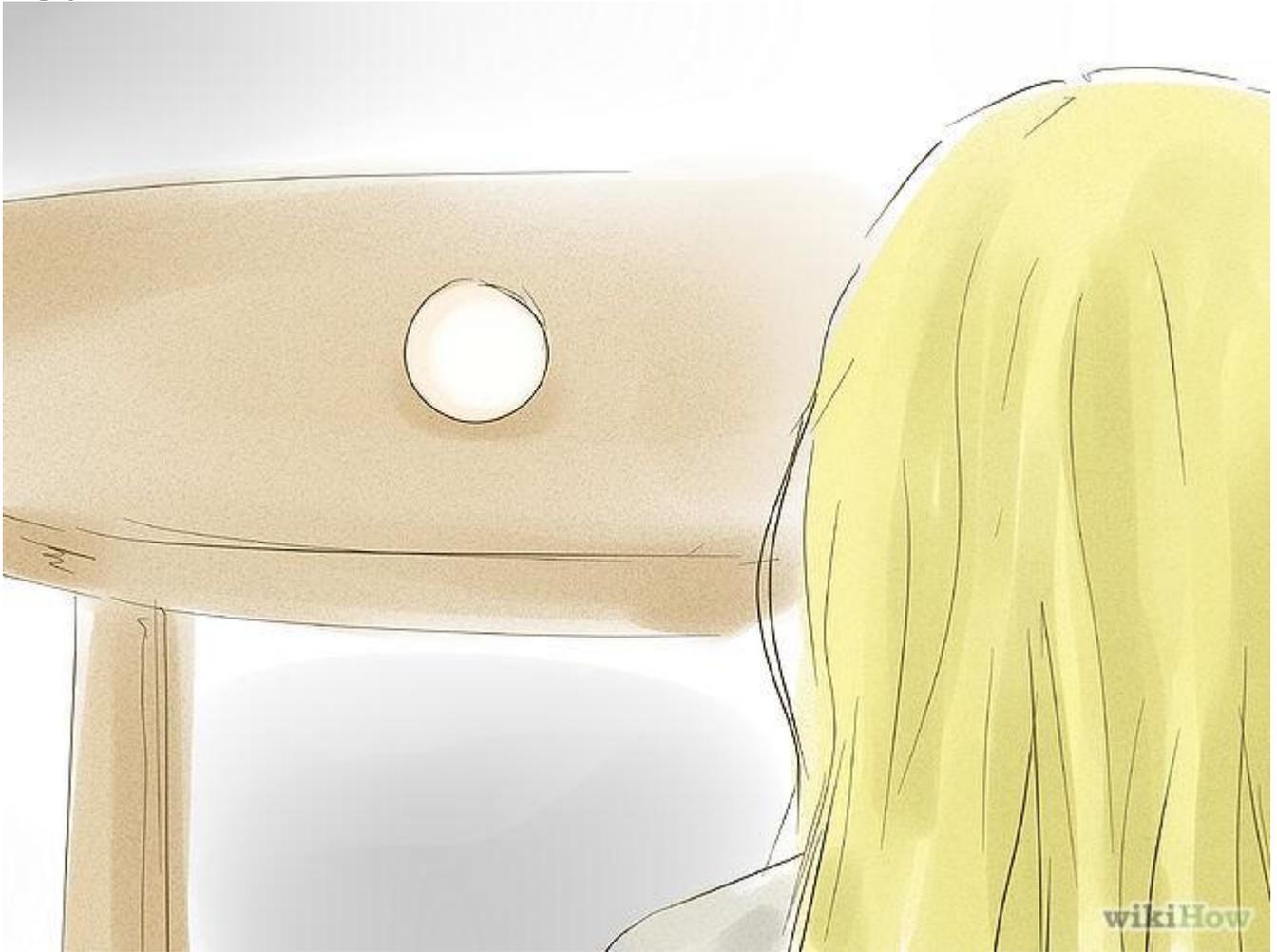


## 4

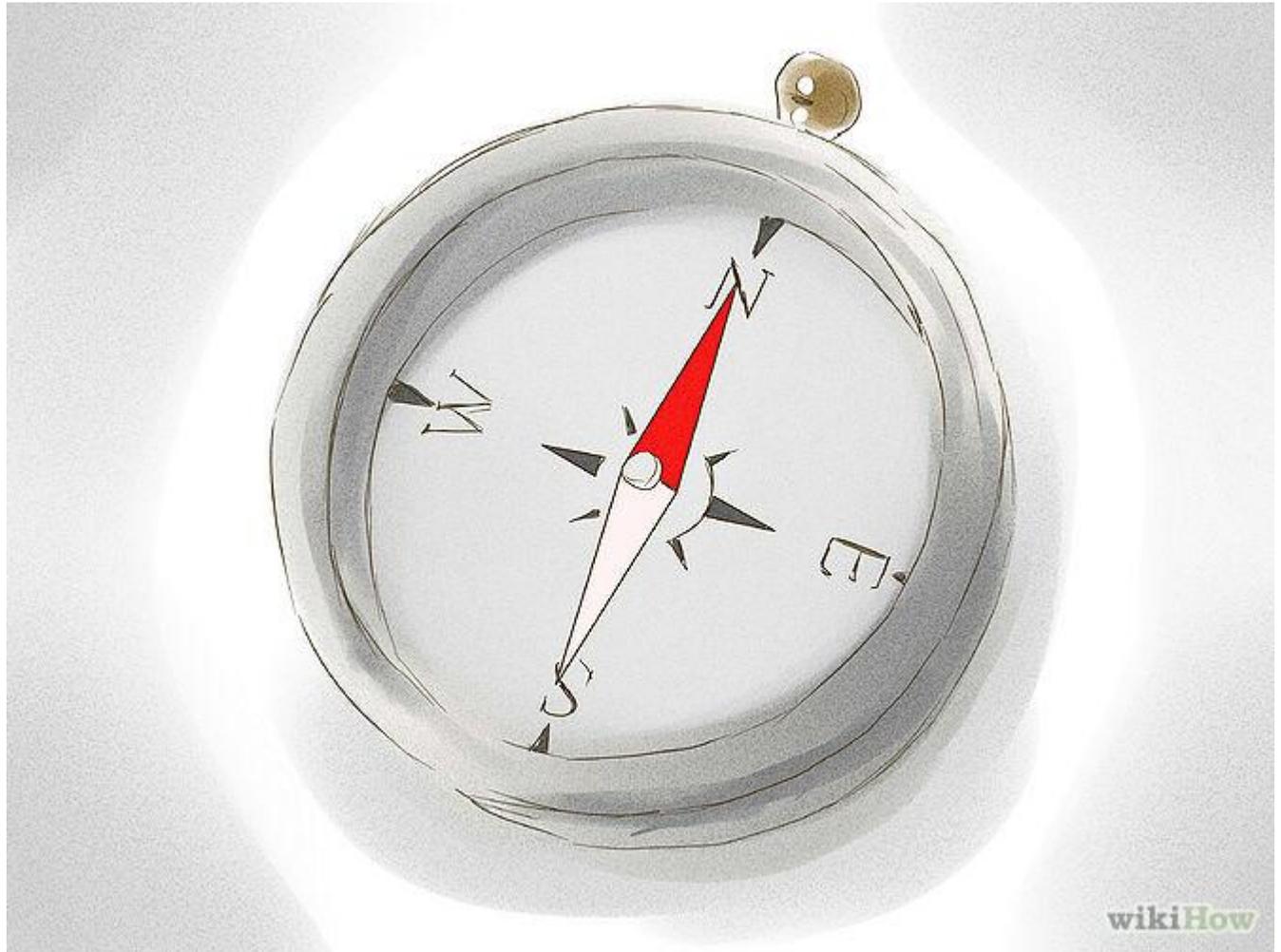
**Cambia de ejercicios.** Debido a que estás dedicando mucho tiempo a esto (una hora todos los días, ¿verdad?), asegúrate de cambiar los ejercicios. No sabrás qué métodos funcionarán o no para ti hasta que los hayas intentado todos. Estas son algunas ideas:

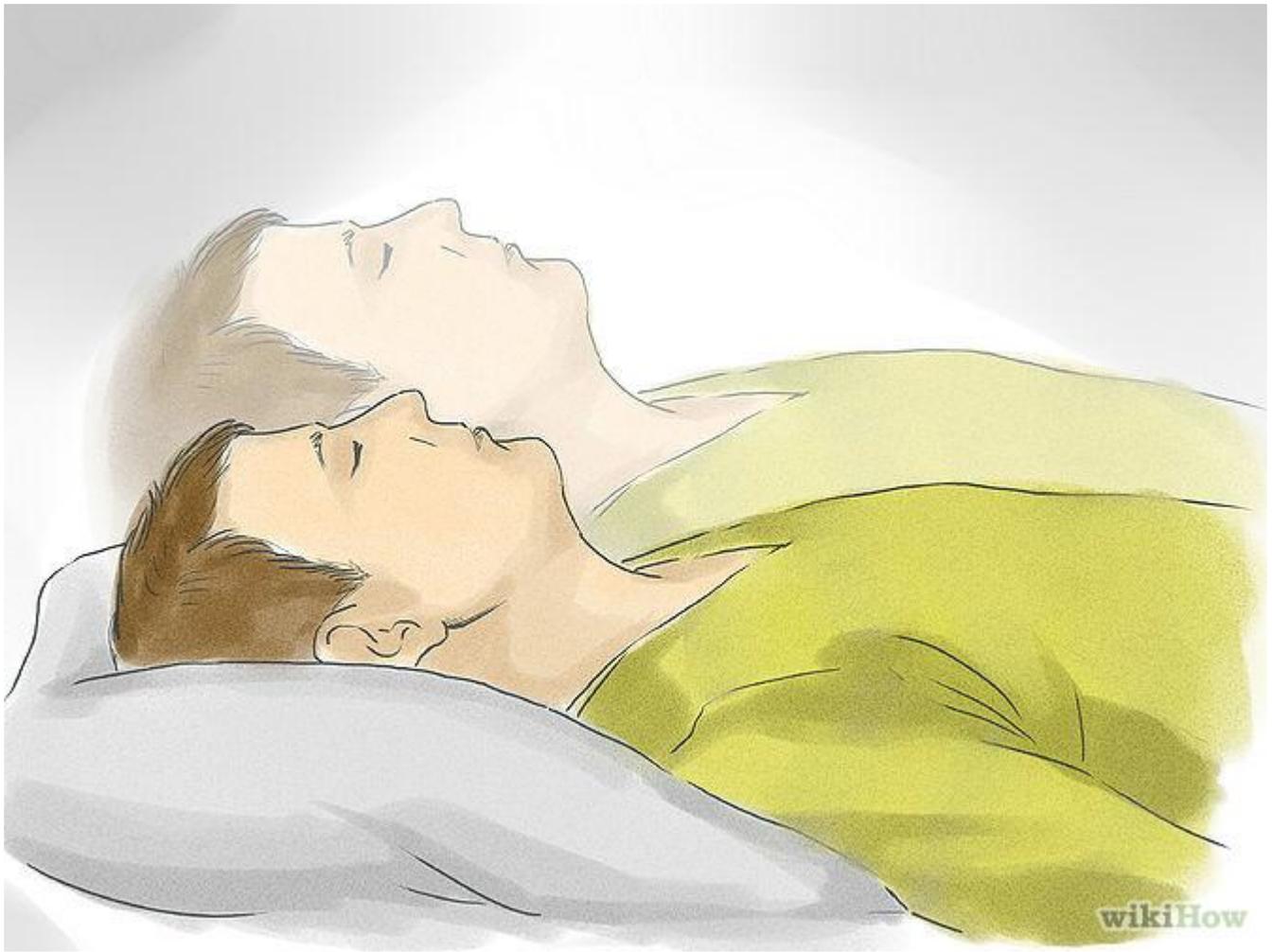
- Prueba la técnica clásica de doblar la cuchara, ¡pero no uses la vajilla de porcelana de tu abuela! Sostenla en frente de ti en posición horizontal con las dos manos. La curva del mango debe estar apuntando hacia arriba. Céntrate en una bola de energía en tu núcleo, cada vez más caliente y brillante. Mueve la bola a través de tus brazos y dedos y verás que estos finalmente doblarán la cuchara como si fuera mantequilla. Haz esto cuando sientas que tu bola de energía esté en su punto más caliente.

- Consigue un objeto que ruede. Comienza dándole un ligero empujón, concentrándote en él mientras lo enfocas en la mesa. Cada día, dale empujones más ligeros aún concentrándote en él y manteniendo ese empujón.



- Usa una brújula. Debido a que es un objeto de libre flotación, algunos dicen que es más fácil trabajar con él (ignorando todos esos discursos de magnética). Puedes concentrarte en la brújula con tus ojos abiertos o con tus ojos cerrados y mover tu mano sobre ella en la dirección en la que desees moverla. Por supuesto, si tus ojos están cerrados, necesitarás a alguien más (o una cámara) que te monitoree.





## 5

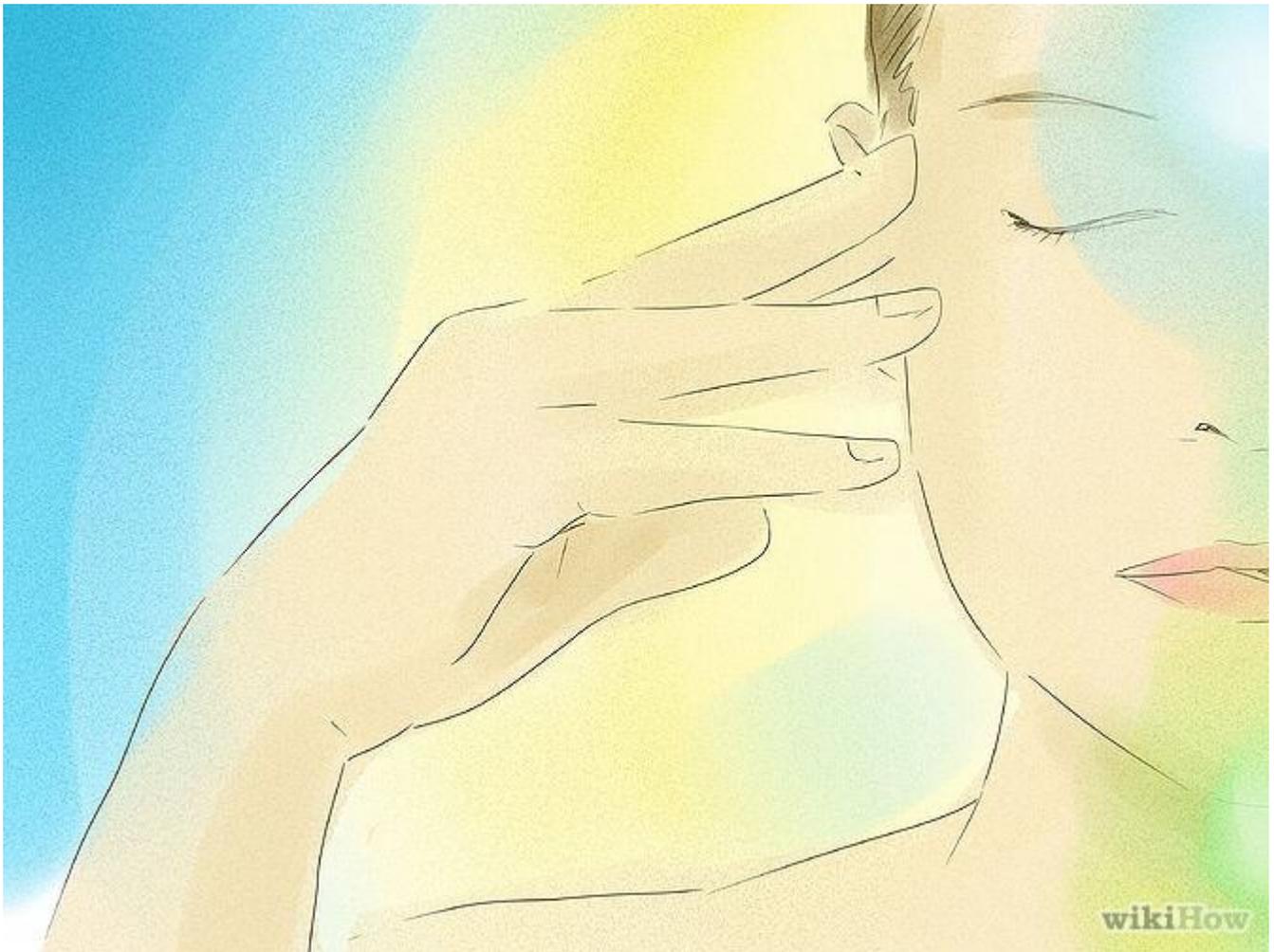
**Intenta hacer una proyección astral.** ¿Conoces las experiencias fuera del cuerpo u OBEs? Esa es la proyección astral, en donde tu “alma” deja tu cuerpo y se aventura en el plano astral. Se requiere un profundo estado de hipnosis y entrar en un estado de “vibración”. Asimismo, debes tener una mente seria sobre el tema para mover tu alma de tu cuerpo al mundo que te rodea.

- Esto es algo extremadamente difícil de hacer. Con el fin de no sentirte frustrado, empieza desde abajo. Intenta mover un brazo o una pierna y trata de sentir una experiencia fuera de tus extremidades. Luego, puedes hacerlo con todo tu ser, paseando a través de las habitaciones y en cualquier lugar. Incluso si es aterrador, relájate y regresa a tu cuerpo.



## 6

**Detente cuando te sientas mental y físicamente cansado.** No continúes hasta que tu fatiga regrese a un nivel normal. Es como dar un examen cuando has tenido dos horas de sueño, 15 Red Bulls y la persona detrás de ti continua mascando goma de mascar. En otras palabras, no lo harás bien. De hecho, tus resultados serán mejores más adelante si simplemente descansas. ¡Escucha a tu cuerpo y mente!



1.

# 1

**Ten en cuenta cómo la telequinesis puede ayudar y cómo es posible.** La energía se puede definir como “la capacidad para trabajar”, lo cual es cualquier cambio en el estado o movimiento de una materia. Hay energía fluyendo constantemente a través de nuestro cuerpo, la misma energía que nos mantiene moviéndonos, respirando y simplemente trabajando. Nosotros obtenemos la energía de las comidas, las cuales se miden en calorías y se conocen como energía química. En las células musculares, sólo alrededor del 40% de la energía química en realidad se usa para el trabajo mecánico. La energía química liberada por la respiración celular se convierte en energía cinética en los músculos. Sin embargo, en lugar de usar la energía cinética física para mover esas cosas, debemos usar la energía química ya almacenada en el cuerpo. Si bien no podemos ver esa energía (a simple vista), está presente.

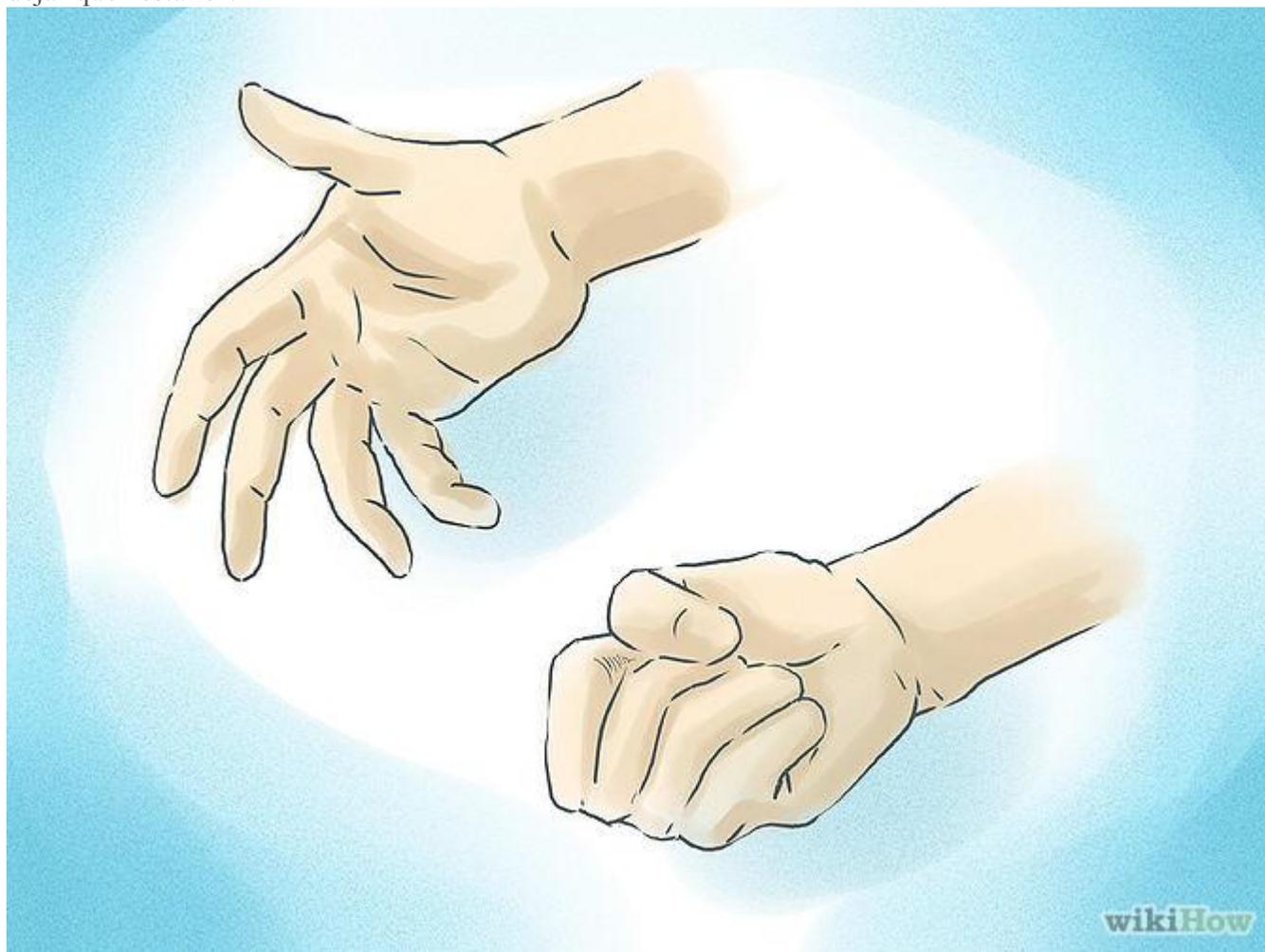
- La primera ley de la termodinámica establece que la energía no se puede crear ni destruir, pero sí *se puede transferir o cambiar de una forma a otra*. La energía de cualquier sistema y su entorno es constante. Es posible que un sistema absorba energía de su entorno o renuncie a una parte de ella, pero el contenido total de energía de ese sistema siempre será el mismo.
  - La telequinesis no es magia, aunque probablemente se haya confundido como tal durante miles de años. La telequinesis es en realidad la simple transferencia de energía de un cuerpo (el entorno) a un objeto afuera del cuerpo (el sistema).



## 2

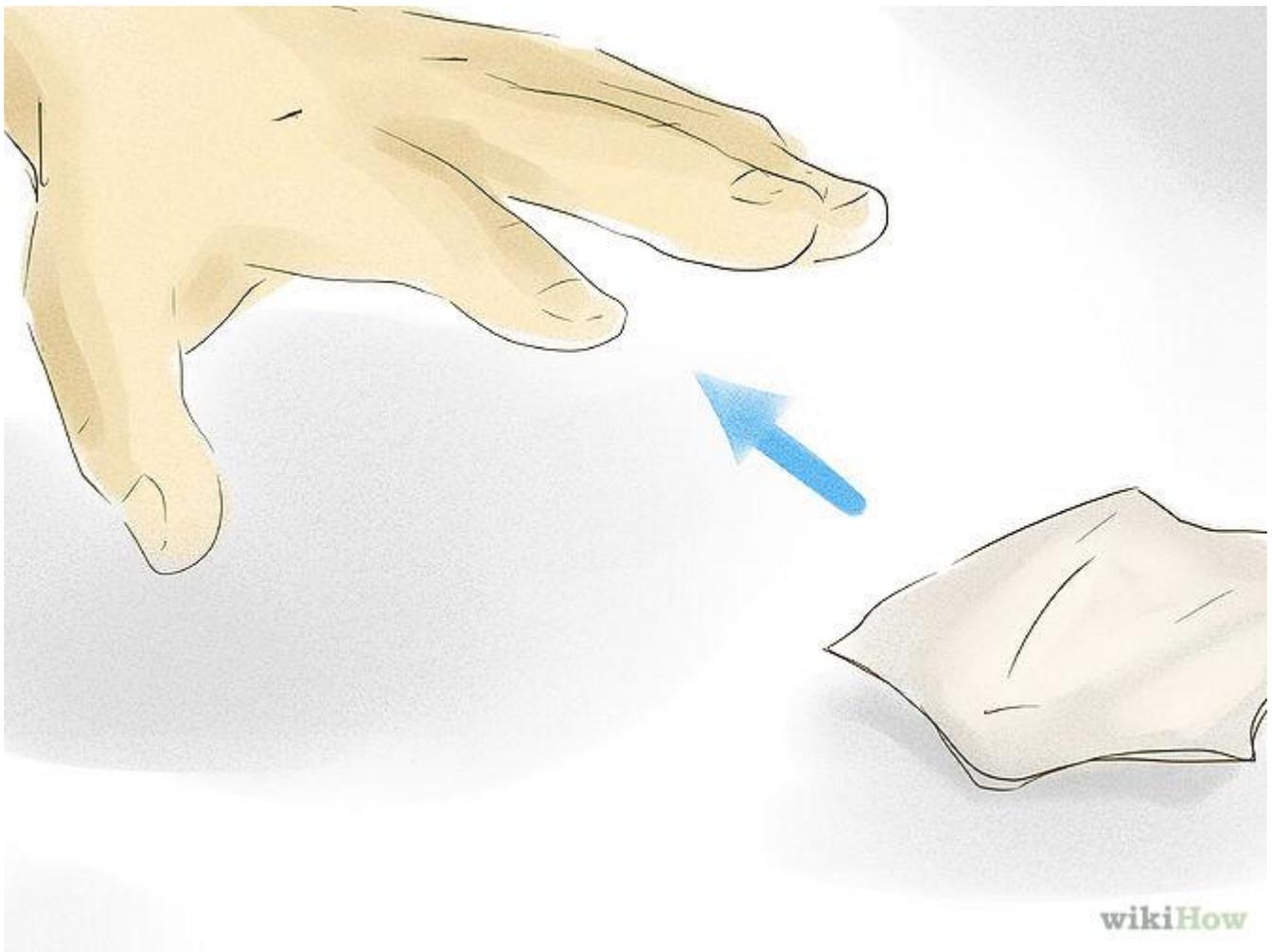
**Reconoce y siente la energía que fluye a través de tu cuerpo.** Dado que el principio fundamental de esta idea es que tú y el objeto son uno solo, es importante que sientas cómo esa conexión fluye a través de tu cuerpo. Estos son dos ejercicios para trabajar en el reconocimiento del enlace:

- Ejercicio 1: flexiona cada músculo en uno de tus brazos durante diez segundos, incluyendo tu puño. Después de que esos diez segundos hayan transcurrido, relaja tu brazo por completo y estudia la sensación de calor pasando por él. Es posible que sientas el calor en latidos o casi como una sensación eléctrica. Esa sensación después de que el músculo se haya contraído es esa energía. Ser capaz de controlar eso sin el desencadenante inicial de mover tus músculos es lo que quieres obtener. Una vez que tengas el control sobre esto, debes ser capaz de mantener las emisiones de energía controladas y no dejar que “estalle”.



- Ejercicio 2: busca un área ideal, acondicionada y fría. Relaja tu cuerpo por completo, tanto que puedas sentarte (o acostarte) sin que el vello de tu cuerpo se levante. Mientras más tiempo practiques controlar la energía que naturalmente quiere calentarte y evitar que te congeles, mayor será tu control en la cantidad de energía que usas en cosas inútiles. Con el tiempo, serás capaz de enviar la energía a través de tu cuerpo a cualquier parte de él (un brazo o una pierna, una mano, el pecho, etc.) a tu voluntad.

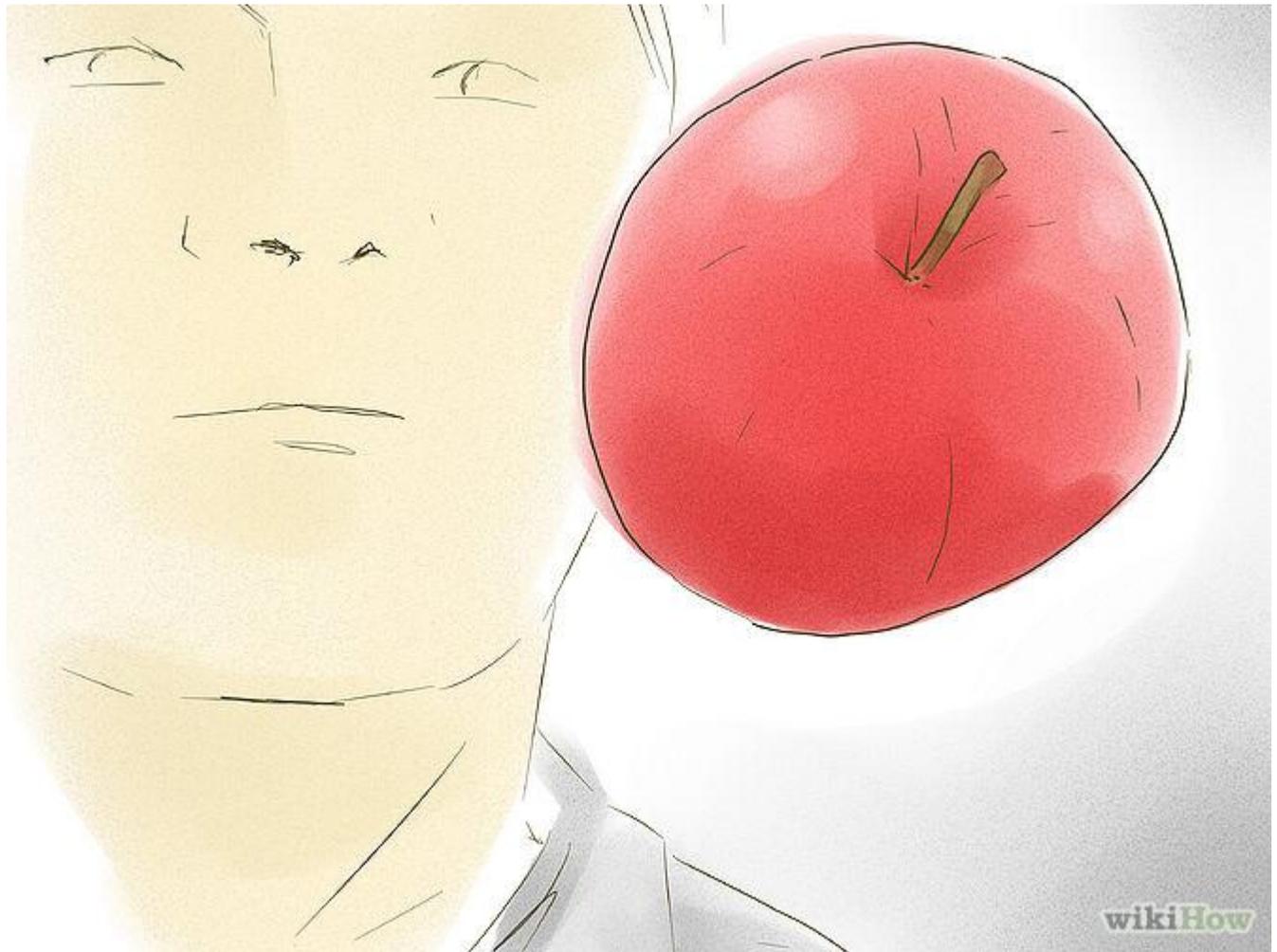




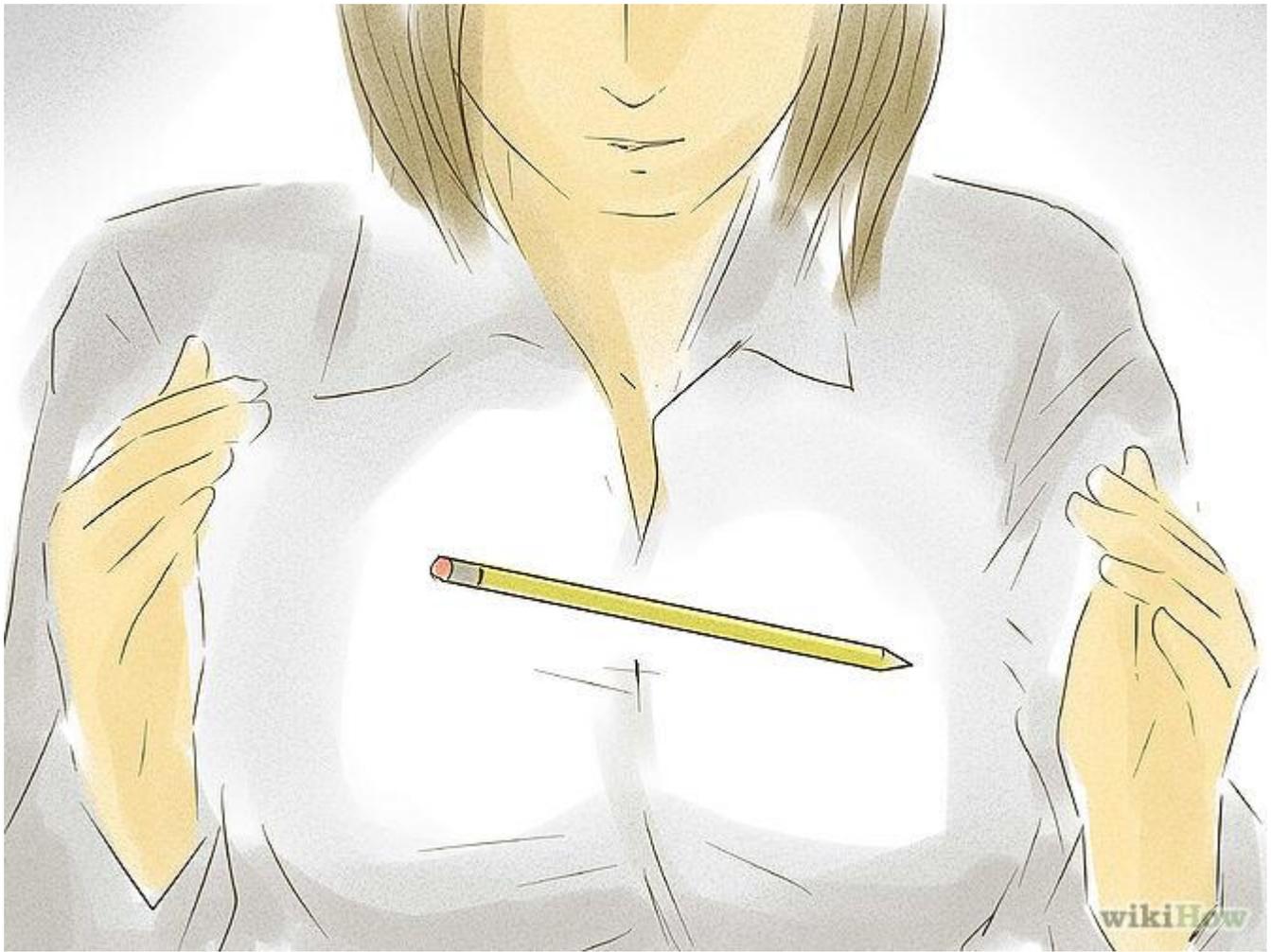
### 3

**Ten muy claro *cómo* deseas manipular el sistema.** Decide si deseas tirar, empujar o girar el sistema. Cada opción tiene un método diferente que una tratando de cambiar el estado o hacer levitar el sistema.

- Tirar el sistema es simple, ya que sabes la dirección de la energía.
- La levitación es extremadamente difícil, ya que hay que reducir la inercia del sistema para que sea lo suficientemente ligero y el electromagnetismo del sistema y sus alrededores reaccionen.



- Cambiar el estado del sistema requiere un cambiar la cantidad total de energía cinética en el sistema (la cual comúnmente conocemos como calor). La cantidad de energía térmica equivale a una caloría (4.184 joules), la cual es igual a la cantidad de calor que se requiere para elevar la temperatura de un mililitro de agua a un grado centígrado. Sin embargo, otras sustancias comunes como el metal o el vidrio tienen valores mucho más bajos de calor específico. Ahora puedes ver por qué cambiar el estado de un objeto es algo difícil que la mente haga.



## 4

**Concentra esa energía y dirígela hacia el sistema.** ¿Cómo eliges hacer esto? Bueno, esto depende de ti. Recuerda que los métodos funcionan diferente para cada persona, así como las diferentes maneras de pensar. Primero, intenta con sentir el sistema y prestar atención a su peso ¿Cuánta energía se necesita para moverlo físicamente? Luego, trata de igualar esto con la energía que sientes en tu cuerpo cuando no lo estás tocando.

- Recuerda que se necesita un flujo continuo de energía. Una vez que empieces a cambiar el sistema, debes mantener esa energía concentrada en él o de lo contrario volverá a su estado primario. Esta es la primera ley de Newton: lo que está en reposo, se queda en reposo (¡a menos que una fuerza (tú) actúe sobre él!).

## ¿Qué es el Curso de Dobladores de Cucharas?

Es una técnica desarrollada por James Twyma con ayuda de Koya, un niño psíquico del Japón. Su objetivo es preparar a las personas para doblar una cuchara con su mente y posteriormente utilizar esta misma tecnología para doblar al mundo hacia la paz mediante vigilias concertadas. El objetivo de estas vigilias consiste en unir al mayor número posible de personas en todo el planeta a fin de aplicar esta técnica durante situaciones conflictivas específicas para conducir al mundo hacia la paz.

## Lección 1 / Lección 2 / Lección 3 / Lección 4

### Introducción

La gente alrededor del mundo que ha tomado el Curso de Dobladores de Cucharas se hizo la misma pregunta: "¿Qué puedo hacer para contribuir a crear un mundo de paz y comprensión?" Es fácil sentirse impotente, como si no pudiéramos efectuar un cambio real. El Curso de Dobladores de Cucharas está diseñado para enseñarte habilidades que te ayudarán a ser un "Guerrero Espiritual" en tu vida, y en el mundo. Aprenderás a abrir centros de energía que siempre han existido dentro de tí, pero que nunca antes han sido tocados, después aplicarás esta energía para promover la paz.

Esto es lo que puedes esperar recibir de este curso:

1. Deberás poder doblar una cuchara con tu mente en menos de cuatro semanas.
2. Aprenderás acerca de una antigua tecnología de oración que ha sido ignorada durante 1700 años, y cómo puedes usar esta tecnología para cambiar tu vida y el mundo.
3. Serás parte de una red de decenas de miles de personas que serán llamados para aplicar esta tecnología mediante vigilias enfocadas alrededor del mundo.

Imagina lo que podría pasar si logramos nuestra meta de enseñar esta profunda tecnología a 100,000 personas. Nuestra meta es reunir una línea frontal de Guerreros Espirituales que estén entrenados y listos para responder a los problemas del mundo orando poderosamente. Después de que estés listo para doblar una cuchara con tu mente te darás cuenta de cuán poderoso eres, entonces estarás listo para usar esa misma energía para efectuar un cambio real en el mundo.

Este curso se ofrece por donaciones que puedes efectuar on-line o enviando un cheque:

<http://www.emissarybooks.com/greatexperiment/IntroToRegister.htm> Estos fondos serán utilizados para producir una película sobre los niños psíquicos.

La primera vez que aplicamos esta tecnología como grupo fue el 9 de febrero del 2003, cuando James Twyman estuvo en Jerusalén con cientos de Guerreros Espirituales. Ese evento se llamó El Gran Experimento III.

Para enterarte de las fechas de las próximas vigilias inscríbete a la lista de correos:

<http://groups.yahoo.com/group/spoonbenders>

## Lección 1 - Primera Semana

*"No intentes doblar la cuchara, porque eso es imposible.  
Simplemente comprende la verdad, que no hay ninguna cuchara."  
(De la película, "The Matrix")*

Es importante para usted decidir por qué está tomando este curso. ¿Es porque usted quiere realizar milagros? ¿quiere sentirse más poderoso de lo que usted se ha permitido alguna vez ser en el pasado? Si estas ideas se acercan a las razones por las cuales usted está leyendo esto, entonces sería mejor para usted detenerse ahora. Apague su computadora y busque algo mas para ocupar su tiempo.

Usted no logrará alcanzar estas cosas si ellas son la meta que usted persigue. Sin embargo, si usted está leyendo esto porque ha decidido que usted está en este planeta para ser un "Instrumento de Paz", y para sanar el mundo sanando su propia mente, entonces por favor continúe. Si usted abre su corazón y su mente a estas cuatro simples lecciones y se dedica a esta misión, entonces lo logrará. ¡Garantizado!

Y aquí esta la paradoja: Si usted busca estos ideales más altos, amar y comprender que usted ya es un ser íntegro e iluminado, entonces los milagros ciertamente seguirán, y usted se dará cuenta que es más poderoso de lo que alguna vez se haya permitido ser en el pasado. Ellos no son las metas, pero son los resultados de una meta más elevada. Usted está aquí para aprender a aplicar la fuerza que nosotros llamamos el AMOR. Es tan fácil como aprender una cierta tecnología que ha sido conocida por los místicos de muchas tradiciones espirituales por miles de años. Ahora es su turno para aprenderla, y entonces aplicarla a su propia vida.

### ***¿Está listo para dejar la caja?***

Le han pedido que crea ciertas leyes que constituyen su experiencia del mundo. Estas leyes definen una caja dentro de la cual se les ha pedido que existan. Las paredes de la caja, limitan y definen quién es usted o en lo que usted puede convertirse. "Usted Es" lo que se vive dentro de la caja, mientras que "Usted no Es" lo que se vive fuera. Así fue que nació el ego, el concepto de separación, y el completo sistema de creencias que usted ha usado para vivir y existir en el mundo.

El objetivo de este curso es tirar abajo las paredes de esa caja para que usted pueda comprender un concepto más amplio de quién es usted. La última meta no es aprender a doblar metal con su mente, sino aprender ciertas herramientas que le ayudarán a doblar el mundo entero hacia paz, incluyendo su propia vida. La mayoría de las personas cree que ninguna de estas cosas es posible. Ellos dicen: es imposible aplicar la energía de la mente de uno para actuar en el mundo físico de determinada manera; igualmente, crear un mundo de paz en medio de tanto conflicto y caos también es imposible. ¿Pero qué si estas dos cosas están relacionadas, y si disipas una ilusión automáticamente liberas la otra?

*Un Curso en los Milagros* dice que no hay ningún grado en la dificultad en los milagros. En otras palabras, los milagros grandes operan bajo las mismas leyes que los pequeños. Aprenda la tecnología que permite uno, y el otro se vuelve así mismo posible. Jesús dijo que si nosotros tuviéramos la fe suficiente podríamos mover montañas. Ése es un milagro grande. Él también dijo que nosotros podríamos realizar cosas más grandes que incluso las que él realizó. ¿Usted piensa que él realmente quiso decir eso, o él estaba hablando metafóricamente? Su respuesta a esa pregunta influenciará la forma en que usted se encuentra abierto para alcanzar la meta de este curso. ¿Es usted capaz de permitir milagros en su vida?

### ***Permitir como opuesto de Crear***

Nótese que yo usé las palabras "permitir milagros" en lugar de "crear milagros." Hay energía milagrosa ahora mismo alrededor de usted. Usted no necesita crear nada, sólo tiene que permitirle que fluya en su vida. La mayoría de nosotros pasamos la mayor parte de nuestro tiempo bloqueando el flujo de esta luz, y somos ciegos a eso que siempre ha sido nuestro. Éste es el momento que usted ha decidido para abrir su corazón y convertirse en un hacedor de milagros. Esta es la razón por la cual usted está aquí en este planeta.

He aquí lo que debe ser capaz de lograr cuando haya acabado con este curso de cuatro semanas:

1. Maestro en los primeros estadios de doblar metal con su mente.
2. Aprender a trabajar más hábilmente con la energía para producir transformaciones milagrosas en su propia vida.
3. Aplicar esta misma tecnología para doblar el mundo entero hacia la paz.

Abriendo su corazón a la información de este curso usted esta tomando el primer paso para convertirse en un Guerrero Espiritual. El mundo de hoy necesita guerreros para la paz. Un guerrero es alguien que es tan dedicado a algo, que está deseoso de dar toda su energía para su consecución, e incluso sus vidas. Éste debe ser el nivel de compromiso que usted tenga. Lo cumplirá de maneras que no puede imaginar ahora. Este curso finalmente no trata sobre doblar cucharas, sino de comprender porque usted nació.

Una vez que acepte este papel, le pedirán que participe en misiones especiales. Estas misiones involucrará el uso de lo que usted aprendió en este curso para sanar el planeta entero. Trabajaremos unidos para lograr esto juntos. La meta es aplicar esta tecnología a través de viglias masivas por la paz, para provocar transformaciones profundas en nuestra propia conciencia y la de toda la humanidad.

Declarado de manera simple, nosotros estamos aquí para sanar el mundo. ¿Está listo para aceptar una misión tan importante?

## **Creencia y Certeza**

Se ha dicho que a menos que usted crea en algo, no podrá experimentarlo. Hay cursos disponibles diseñados para elevar su creencia en una cosa, por ejemplo, la posibilidad de doblar metal con su mente, y entonces usar la energía de esa creencia para hacer que ocurra. Es importante que usted entienda algo desde el principio: Este curso no se diseña para hacerle "Crear" algo. Se diseña para aumentar su "Certeza" de que usted ya tiene todo lo que necesita para ser un hacedor de milagros. Usted está aquí para SABER, no para creer. Ésta es la fuente de energía que nosotros usaremos para doblar el mundo entero hacia la paz.

Cuando usted cree algo, usted está usando las facultades de su mente. Es la acción del pensamiento, no del espíritu. Cuando usted sabe que algo es verdad, está empleando la acción de su alma. ¿Adivine cual de las dos es más poderosa? Su alma es eterna y aún posee todo el conocimiento espiritual que usted haya logrado alguna vez. Más aún, ella tiene acceso a todo el conocimiento del Universo. Su mente y el poder que puede generar es considerable, pero limitado. Si nosotros deseamos lograr la meta de sanar el mundo, debemos SABER que es posible. Mejor aún (y este es el enfoque global de este curso), usted debe estar seguro que ya se ha sanado.

Cuando estemos acabando con este curso de cuatro semanas, usted tendrá la Certeza de su habilidad para doblar metal con la energía de su corazón, dirigida por su mente. Mejor aún, a través de esta Certeza, usted SABRÁ que puede doblar el mundo entero hacia la paz y la compasión.

## **El Curso**

Hay tres objetivos principales para cada semana del Curso de Dobladores de Cucharas. El primero es darle las bases filosóficas que necesitará para comprender la importancia de todo esto; el segundo es ofrecer los ejercicios y meditaciones diseñadas para abrir los centros de energía necesarios en el cuerpo y la mente que le permitirán doblar metal sin ejercer una presión física; y el tercer objetivo es sugerirle y hacerle pensar en las maneras para devolverle la energía al mundo y que esta siga fluyendo. Éstos serán llamados "Ejercicios Ofrecidos". Usted deberá ser capaz de tener algún acierto doblando una cuchara ligera (qué es normalmente más fácil que los tenedores) con su mente después de la tercera lección. Se sugiere que usted sólo tome una lección por semana ya que cada una requiere cierta cantidad de práctica. Depende de usted si siente que usted necesita tomar más de una semana para cada lección. Siga su propio ritmo.

Empecemos con la primera lección.

## **Filosofía**

Como ya saben, la meta de este curso es enseñarles una tecnología antigua que les permitirá realizar proezas que algunos calificarían de milagrosas, y entonces aplicar dicha tecnología para la sanación del planeta. Desde que Uri Geller fuera pionero en captar la atención del público internacional en los años setenta por sus dotes parapsicológicas, millones de personas se han sentido cautivadas por la idea de doblar metal con su mente. Es por eso que hemos escogido esto como la demostración de lo que la mayoría de las personas debe poder lograr con un poco de paciencia y práctica. Hay docenas de otras maneras de aplicar esta energía, pero doblar metal proporciona el escenario necesario que nos ayudará a desplazarnos hasta el próximo nivel. En otras palabras, si tú eres capaz de hacer esto - y así será -, entonces estarás sumamente entusiasmado, y este entusiasmo te será de gran utilidad cuando apliques esta energía en demostraciones que son mucho más importantes.

Cuando hayas doblado una cuchara exitosamente con tu mente, comprenderás que no estás limitado por las leyes comúnmente aceptadas del universo físico a las que te has acogido hasta este momento. Entenderás que todo es una elección. Tu habías escogido seguir estas leyes, y ahora tu puedes elegir el trascenderlas. Esto significa convertirte en lo que comúnmente se conoce como un "Hacedor de Milagros".

Hasta ahora tu sólo has creído que estas cosas son posibles. El cambio que debes hacer ahora es CONOCER que esto es real. De este modo, cuando tengas la CERTEZA de que los milagros son naturales, entonces empezarás a experimentarlos a diario, quizás a cada momento.

La meta no es doblar una cuchara con tu mente, sino con la energía de tu corazón dirigida por tu mente. Es esta la combinación que nosotros estamos buscando. Es un proceso antiguo que usa el Flujo Divino de energía para crear armonía. Desafortunadamente, la mayoría de los textos que se referían a dicho proceso fueron destruidos alrededor del año 300 D.C., cuando la Iglesia Cristiana intentó establecer una Biblia Canónica a las expensas de cualquier información escrita que no encajase pulcramente dentro de la selección deseada. Estos textos fueron destruidos y quemados, y solamente unas colecciones hábilmente ocultadas encontraron la manera de salir a la luz a mediados del siglo veinte, siendo los más

importantes los Manuscritos del Mar Muerto y la Biblioteca de Nag Hamaddi. (Para más información sobre este asunto les sugiero los libros de Gregg Braden, *"The Isaiah Effect" (El Efecto Isaiah)*, y *"Walking Between the Worlds" (Caminando entre los Mundos)*. Estos textos describieron "el sentimiento de que la oración (plegaria) ya ha sido contestada." En lugar de pedir porque algo pase, ellos recomiendan crear la emoción de que eso ya ocurrió, atrayendo así la energía de la realización en lugar de la energía de carencia.

Permítanme expresar esto mismo nuevamente. ¡CREAR LA EMOCIÓN DE QUE LA PLEGARIA YA NOS HA SIDO RESPONDIDA!. Esta es la llave de la creación, en este mundo y en el próximo.

A la mayoría de nosotros se nos enseñó a rezar por aquello que deseamos, o por aquellas cosas que pensamos que aún no tenemos. Lo que nosotros no entendemos es que existen ciertas Leyes Universales que operan sin nuestra comprensión consciente, y que si nosotros trabajamos al unísono con estas leyes, el universo nos apoyará, en lugar de trabajar en nuestra contra. Una de estas leyes es la siguiente: "La energía fluye hacia dónde se dirige la atención". Esto significa que tu mente más profunda no entiende los detalles de aquello por lo cual tu estás orando. Ella simplemente sigue el camino de energía que tu le trazaste, dándote algunas veces aquello que tu piensas que no quieres, porque la mente entiende que tu lo pediste. En otras palabras, cuando tu oras POR algo, o para recibir algo, por ejemplo paz, el pensamiento subyacente es que esa paz aún no existe en tu vida o el mundo. Por eso lo que la mente más profunda escucha es ese "no existe", y entonces lo amplifica. La tecnología antigua de oración nos dice que no pidamos por aquello que deseamos, sino que sintamos como si eso que deseamos ya estuviese allí, para así convertirse en la manifestación misma de la plegaria. Lo que se te está diciendo entonces es: "No pidas por la paz. conviértete tu mismo en paz".

En mi primer libro *"Emissary of Light" (El Mensajero de la Luz)* yo aprendí algo muy similar de alguien a quien he llamado simplemente Mi Maestro. El decía lo siguiente:

"La paz duradera no llegará jamás a un mundo que piensa que existe una elección entre la paz y la guerra. La única elección que uno realmente hace es entre la ilusión y la verdad. Cuando tu escoges la verdad, entonces te das cuenta que la paz está siempre presente, aún cuando podamos no advertir su presencia. Por otro lado, cuando elegimos la ilusión es como si cerráramos nuestros ojos ante aquello que está justo enfrente nuestro. Esto es precisamente lo que significa despertar del sueño de la separación; es como abrir los ojos. La realidad nunca estuvo condicionada por nuestra distorsión de ella. Ella permaneció siempre entera e inalterada mientras tu modelabas tu mundo particular en el que el miedo y el odio parecían tener algún sentido".

Cuando sientes que la paz o cualquier otra cosa que desees ya se encuentra presente, y actúas como si eso ya es verdad, creas un campo energético que literalmente "hala" eso que deseas hacia tu vida. Tus sentimientos son como el motor, pero se hace necesario algo que lleve dicho motor hacia la meta. Ese es el trabajo de tu mente. Es por eso que tu no vas a aprender a doblar una cuchara con tu mente sino con la energía de tus sentimientos dirigidos por ella. Tu mente es la que le da dirección a la energía pero esta proviene de tu corazón.

Finalmente, estarás sintiendo como si la cuchara ya se hubiera doblado.

Los niños psíquicos nos dicen que sus habilidades son alimentadas por su aceptación del amor. Ellos no ponen mayor énfasis en sus facultades psíquicas sino en la fuerza del amor que es el fundamento de todo.. Cuando nosotros sigamos esta misma pauta, los milagros fluirán en nuestra vida y nuestro entorno sin ningún esfuerzo.

Nuestro trabajo para aprender a doblar metal con nuestra mente comienza con el sentimiento de que no sólo somos capaces de hacer algo tan extraordinario, sino que lo estamos haciendo todo el tiempo. Seguramente no realicemos hazañas así de fantásticas todos los días, pero como dijimos antes, la tecnología utilizada es siempre la misma. Todos nosotros hemos tenido días o momentos en nuestra vida en los que las cosas parecen fluir en perfecta armonía y en los que pequeños milagros se dan paso alrededor nuestro. Esto sucede de ese modo debido a que hemos activado en nuestro interior la parte de nosotros mismos que conoce como opera esta tecnología - lo cual puede ocurrir de manera inconsciente - y que la hemos usado para así atraer los milagros a nuestra vida. Ciertamente nosotros no advertimos que estamos desencadenando dicho proceso en esos momentos; entonces, lo que debemos hacer es focalizar conscientemente la energía y dirigirla hacia aquellos objetivos que queremos alcanzar en nuestras vidas.

Debes "SABER" que tu ya estás usando esta energía, pero no lo creas en la mente sino SIENTELO en tu corazón. Este no es más que el primer paso para poder aplicar este principio en la tarea mayor que implica el sanar nuestro mundo.

## Ejercicios

Durante las próximas semanas vamos a compartir una serie de ejercicios que están diseñados para abrir los centros energéticos que usaremos para doblar metal con nuestros corazones y mentes. Este es sólo uno de los aspectos, un primer

paso ya que sin el profundo trabajo que realizaremos en nuestra conciencia no podremos hacer nada. Sin embargo, una vez que tengamos abiertos nuestros centros ya nos encontraremos aptos para aplicar el ingrediente principal que es "La Fuerza del Amor".

La mayoría de nosotros sabe que tenemos cientos sino miles de meridianos que se encuentran distribuidos por todo nuestro cuerpo y que regulan el flujo energético. Cuando estos meridianos se encuentran abiertos nuestra energía vital fluye libremente. Por otro lado, cuando los mismos se encuentran bloqueados entonces la energía se estanca. Nuestro objetivo es abrir los meridianos necesarios para poder mover un objeto con poco o ningún esfuerzo físico para luego poder aplicar la CERTEZA o CONOCIMIENTO que producirá el efecto esperado.

Esta semana voy a dar dos practicas que servirán como "ejercicios de calentamiento" los cuales serán la base para los trabajos que estemos realizando las próximas semanas, ya que los usaremos antes de aplicar la técnica bien sea con el propósito de doblar cucharas o para promover el milagro de la paz.

El primer ejercicio está diseñado para abrir los **chacras** superiores.

(Estos ejercicios fueron desarrollados con la ayuda de un niño japonés llamado Koya. Koya es paralítico de nacimiento y usa una tabla de mensajes (letter board) para comunicarse. Yo sentí su presencia cuando estuve meditando durante una reciente gira por Japón. Entonces cuando lo conocí pocos días después en Hiroshima el me miró y escribió "¿Sentiste la energía que estuve enviándote?").

### **Técnica de Palmeteo**

Para poder concentrar suficiente energía para doblar metal, tendrás que despertar los meridianos de tus manos y brazos. Empieza a respirar profundamente. Podrás disfrutar de una experiencia tangible de la Luz fluyendo a través de tu cuerpo después de unos pocos minutos. Entonces....

#### **Paso 1:**

Comienza poniendo tu brazo izquierdo recto hacia delante y con la palma de la mano en dirección al suelo. Ahora con la otra mano comienza a palmetear suavemente tu brazo comenzando por el hombro y luego ve bajando hasta llegar a la mano.

#### **Paso 2:**

Cuando hayas llegado a tu mano gírala hacia arriba. Entonces comienza a palmetear tu brazo hasta llegar nuevamente a tu hombro. Luego repite este mismo procedimiento con tu brazo derecho.

Deberás repetir este ciclo alrededor de diez veces.

### **Técnica de Respiración**

"La Luz está en mí; La Luz es como yo"

Esta es una técnica que he estado usando durante muchos años y que he adaptado a los propósitos del curso. Consiste en atraer la Energía Divina a través del chacra coronario para luego dirigirla hacia el chacra del corazón, y de éste hacia afuera. Esto crea un poderoso flujo de energía que alinea los centros superiores y abre los meridianos. Solo requiere de un poco de práctica y una vez que domines la técnica podrás aplicarla a las más diversas actividades.

#### **Paso 1:**

Empezaremos tomando una inhalación profunda y ahora imaginamos que estamos absorbiendo la Luz Divina del Cielo a través de nuestra coronilla y hacia adentro de nuestro corazón. A medida que hacemos esto pronunciamos mentalmente la siguiente frase: "La Luz está en mí". Esta pequeña afirmación es una manera de introducir los beneficios de esta energía en nuestra vida. Ahora contenemos el aire en los pulmones por unos tres segundos y - simultáneamente - imaginamos como nuestro corazón es como un fuego brillando con esa Luz.

#### **Paso 2:**

Ahora exhalamos y, a medida que lo hacemos imaginamos como esta Luz se expande desde nuestro corazón impregnando todo nuestro ser y alcanzando y bendiciendo a todos los seres en el Universo. A medida que exhalamos repetimos en voz alta la siguiente frase: "La Luz es como yo". De esta manera estamos afirmando nuestra identidad con esa Luz. No nos encontramos manejando algo que se encuentra separado de nosotros mismos sino que por el contrario constituye la esencia misma de nuestro ser.

Ahora tomamos otra respiración y repetimos el paso número uno. Continuamos con este proceso por alrededor de cinco minutos más.

### **Técnica del Aplauso:**

Con el propósito de despertar los centros que se encuentran localizados en nuestras manos comenzaremos a golpearlas una contra otra (aplaudir) de una manera rítmica. Esta técnica se encuentra estructurada en tres pasos y se te exhorta a explorarla por ti mismo para que determines como funciona mejor para ti. Este ejercicio no está diseñado solamente para elevar nuestro flujo energético sino también para preparar nuestras mentes para el proceso de doblar cucharas.

#### **Paso 1:**

A medida que golpeamos nuestras manos una contra otra comenzamos a sentir la energía contenida en la palabra "SI" ("YES" en inglés) fluyendo a través de tu cuerpo. (Cada palabra tiene una cualidad vibratoria particular. Seguramente querrás explorar lo que te hace sentir la palabra "SI" dentro de ti antes de empezar el ejercicio). Ahora empezarás a decir una palabra que se corresponde con el sentimiento que produce la palabra "SI" dentro de ti a medida que aplaudes. En vez de usar la palabra inglesa "YES" yo te recomiendo que uses su equivalente en Japonés "HI" (la cual se pronuncia "JAI"). Esto es debido a que he observado que esta tiene una mayor carga energética que su equivalente en inglés. Tu puedes confirmarlo por ti mismo. Pronuncia el sonido "JAI" con cada aplauso y por sobre todo SIENTE LA PALABRA "SI". Esto es lo más importante. La palabra en si misma no es lo fundamental sino sentir la energía que ella representa. Realiza esta actividad por tres o cuatro minutos.

Cuando hayas terminado cierra tus ojos y vuelve a la Técnica de Respiración por alrededor de dos minutos. Deberás sentir una intensa sensación de hormigueo en tus manos y brazos.

#### **Paso 2:**

Comienza a aplaudir otra vez y repite la palabra "HU" (la cual se pronuncia "JU").. Esta es la palabra sufi para DIOS y una vez más la misma fue seleccionada debido al impacto que produce su sonido. Pruébala tu mismo y explora como se siente dentro de ti. A medida que aplaudes y repites la palabra, imagina que el "Poder de Dios" está fluyendo dentro de todo tu cuerpo. No te limites a aplaudir y a decir la palabra más bien sientela. Mientras más lo hagas mayores serán los resultados que obtengas. Continúa repitiendo este procedimiento por alrededor de tres o cuatro minutos.

Luego vuelve a la Técnica de Respiración por alrededor de dos minutos.

#### **Paso 3:**

Empieza a aplaudir otra vez y pronuncia la palabra "OPEN" (que significa abierto/abrir en inglés). (Aplaudes una vez para el sonido de la "O" y otra para "PEN"). A medida que lo hagas afirma que ya estás abierto. Tu no estás demandando esta apertura sino que estás afirmando que la misma ya existe. (Esto ya lo examinamos). Deberás sentir las tres frases fundiéndose en una sola: "SI" ("HI/JAI"), "DIOS" ("HU/JU" y "Abierto" (OPEN) Estas crearán un campo energético que posteriormente servirá para doblar metal con tu mente y corazón.

Estos son los ejercicios que usarás como calentamiento antes de aplicar la tecnología que iremos aprendiendo en las próximas tres semanas. Intenta practicarlos diariamente si es posible. Sentirás el despertar de centros de energía de los que no tenías conciencia anteriormente. Algunos de ustedes quizás sentirán ráfagas de energía, especialmente en sus brazos y manos. Sea lo que sea que tu experimentes, ten por seguro que esa es la apertura perfecta que tu necesitas.

### **Tarea Asignada**

Cada semana sugeriremos una tarea donde tu le retribuyes a otras personas lo que estás recibiendo en este curso. Esta es la mejor manera de comprender los niveles más profundos de este esfuerzo, a saber, la única enseñanza verdadera consiste en que nosotros debemos dar aquello que nosotros esperamos recibir. La tarea de esta semana es muy sencilla:

Tan a menudo como puedas, ponle atención a la divinidad de cada persona que te encuentres. Cuando pases al lado de alguien en la calle bendícelo silenciosamente. Cuando le hables a alguien dentro de una tienda o en cualquier lugar donde te encuentres, ten presente que estás hablándole al Cristo o al Buda. Esto es literalmente cierto ya que el Iluminado se haya siempre en todos nosotros, pero no caemos en cuenta de ello a menos que aprendamos a verlo en todos los demás primero. Por lo tanto, aunque sea por pocos momentos al día ofrece el regalo que más te gustaría recibir a ti. Esto despertará el flujo de energía milagrosa en ti más que cualquiera de los ejercicios que aquí te ofrecemos.

Buena suerte,

James Twyman.

Traducido por: Gabriela Alonso y Edward Noria

## Lección 2 - Segunda Semana

*"Los milagros son algo natural"*

De: *Un Curso de Milagros*

¿Ya saben realmente por qué decidieron tomar este curso? Es una pregunta que necesitarán hacerse una y otra vez, porque la claridad será un aliado poderoso. ¿Lo hacen para ustedes mismos o para el mundo entero? ¿Su meta es impresionar a otros con sus habilidades o están deseosos de aplicarlas para la sanación al más profundo nivel? ¡Ustedes nacieron para este momento! Sépanlo. Decidieron venir a este mundo en este momento para ser Instrumentos de Paz. Si aprenden a usar las herramientas que se encuentran en este curso, entonces estarán bien encaminados para alcanzar ese fin.

Esta semana vamos a compartir información menos intelectual y más práctica. Ustedes han estado trabajando (eso esperamos) con los ejercicios ofrecidos en nuestra lección anterior. No pueden esperar que los milagros sucedan por sí solos. Necesitan hacer el trabajo interno y externo para crear un espacio para ellos. Ustedes van a edificar sobre lo que ya han aprendido con unas pocas meditaciones breves que los traerán aún más cerca de doblar metal con su corazón y su mente.

Estamos poniendo muchísima atención en entender la diferencia entre creer que algo es cierto y saber que algo es cierto. Como descubrimos la semana pasada, creer viene de la mente mientras saber viene del corazón. Si van a aprender a inclinar al mundo entero hacia la paz, entonces deben aprender a combinar estos dos elementos y hacer que trabajen juntos. Esta es la esencia de la antigua técnica de la oración que estamos empleando aquí.

### EJERCICIO UNO

Intentemos un pequeño experimento.

Vamos a recitar una frase en particular y luego a sentir cualquier respuesta física o emocional que desencadene. Digan estas palabras con énfasis, luego fíjense dónde sienten la energía. Cierren los ojos cuando digan la frase para que sean capaces de conectarse.

"¡YO CREO que yo soy uno con Dios!"

Luego de evaluar su respuesta, prepárense para la próxima frase. Al igual que antes, sientan cualquier respuesta que produzcan sus emociones y su cuerpo. Digan estas palabras con el mismo énfasis que antes.

"¡YO SÉ que yo soy uno con Dios!"

Ahora traten de notar cualquier diferencia que sientan. Pueden notar que una frase afecta a una parte de su cuerpo mientras la otra toca otro lugar completamente distinto. Probablemente sientan una fuerte diferencia emocional también, al tener la primera frase un fuerte efecto, pero la segunda uno aún mayor. Esto debería darles una idea de cuán diferentes son estas experiencias.

Ahora es el momento de que dejen ir el Creer,

Y comiencen a Saber.

Si van a dominar estas herramientas, entonces tendrán que despertar la certeza, o el saber que ustedes ya tienen todo lo que necesitan para cambiar su vida y el mundo. No puede haber ninguna duda. Cuando creen algo con su mente, están diciendo: "Creo que esto es cierto, pero puede no serlo." Su ego ha creado un espacio para que entre el fracaso y se establezca. Pero cuando dicen: "YO SÉ que es verdad," entonces no queda sitio alguno. Su certeza llena el vacío y ustedes le están diciendo al Universo que tienen la autoridad para decidir lo que es y lo que no es.

Así es como redefinirán las supuestas leyes del Universo.

Si van a doblar metal con su mente, entonces deben tener esta certeza. Es la única forma. No puede haber dudas. Del mismo modo, cuando apliquen esta técnica para crear paz en el mundo, deben SABER que es posible. Mejor aún, como dicen los Emisarios, deben saber que ya existe.

## **EJERCICIO DOS**

Ahora vamos a completar los ejercicios que aprendimos la semana pasada.

Repitan los tres pasos, comenzando con los ejercicios de palmear, luego la técnica respiratoria de "La Luz está en mí, La Luz es como Yo" y finalmente los cantos con aplausos. Esto no tomará más de diez minutos. Permítanse sentir realmente los beneficios de estos ejercicios, que los movilizan hacia un espacio muy profundo. Cuando sientan que están listos, repitan estas palabras una y otra vez hasta que sientan que realmente SABEN que son ciertas.

"¡El Poder de Dios está en mí AHORA!"

Es importante que experimenten, no sólo que crean, que si son realmente uno con Dios, entonces el poder creador de Dios es suyo.

Una vez más, deben SABER que esto es verdad. Ésa es la sensación que están buscando. Dios no creó el mundo que perciben ustedes, ustedes lo crearon a través del poder de Dios que todos nosotros compartimos. Ustedes poseen más poder del que saben y ahora es el tiempo de tomar conciencia de él. Si van a ser un Guerrero Espiritual en el mundo, entonces deben darse cuenta del poder que existe en ustedes y utilizarlo. Una vez que hayamos activado ese poder a un grado suficiente, lo aplicaremos a la demostración de doblar una cuchara. Luego ampliaremos la mira y lo utilizaremos para sanar al mundo entero.

No puedo poner bastante énfasis en el hecho de que ustedes han sido llamados para esta misión y mientras integran estas energías comprenderán realmente, y luego personificarán, la única solución que nos salvará a todos nosotros. ¡EL AMOR! Esto no se refiere a doblar cucharas o a cualquier otra habilidad que obtengan como un resultado natural de este trabajo. ¡ES SOBRE VER COMO VE DIOS Y AMAR COMO AMA DIOS! Luego los milagros los seguirán como el aroma del perfume más delicioso. Entonces comprenderán el motivo por el cual nacieron.

## **EJERCICIO TRES**

### ***DOBLAR UNA CUCHARA***

(Asegúrense de leer esta sección completa antes de comenzar el ejercicio)

Esta puede ser su primera experiencia en doblar una cuchara con la mente. Pueden o no tener éxito en esta etapa, pero el propósito de este ejercicio es algo distinto. Nuestro fin es SABER que hemos tenido éxito, se doble realmente la cuchara o no.

Permítanme explicarles esto un poco más. Como compartí con ustedes anteriormente, el enfoque total de este curso es entrar en el estado de SABER que las cosas que desean, ya sean doblar una cuchara con su mente o la paz mundial, ya han sido logradas. No contaremos con el mundo exterior para que compruebe nuestra certeza. La prueba vendrá desde el interior. Cuando verdaderamente creamos, entonces el mundo físico se acomodará alrededor de nuestra certeza. En otras palabras, aunque no parezca cierto exteriormente, nosotros SABEMOS que es cierto en nuestros corazones y alma. Luego el mundo de la forma lo seguirá.

Encuentren una cuchara liviana que puedan doblar muy fácilmente con la mano. (Toma mucha más energía doblar una cuchara pesada de acero con la mente, así que querrán comenzar con algo fácil.) Ahora pasen diez minutos haciendo los ejercicios de calentamiento que aprendieron la semana pasada. Cuando hayan terminado, sostengan la cuchara con ambas manos. CIERREN LOS OJOS y traten de atraer la sensación de alegría que sentirán cuando vean que se ha doblado. Traten de amplificar esa sensación tanto como puedan. SEPAN que ya ha sucedido. No piensen en ello como si fuese a ocurrir en el futuro, sino como si ya hubiese sucedido. No necesitan la prueba física para creer en esto. Su corazón es todo lo que

necesitan. Sientan el poder de Dios fluyendo a través de ustedes y sepan que el mismo poder es suyo. Ahora trataremos de traer ese acontecimiento futuro al presente.

Sostengan la cuchara entre el pulgar y el dedo índice en el punto delgado que conecta el mango con la concavidad. Agreguen un poco de presión, pero no mucha. Mantengan los ojos cerrados y comiencen a frotar sus dos dedos yendo y viniendo. **SEPAN** que los átomos y células están comenzando a ponerse muy calientes. **SIÉNTANLO** suceder realmente. **SEPAN** que su éxito está garantizado. Continúen frotando hasta que sientan que la cuchara está muy caliente.

**¡AHORA DETÉNGANSE!** Ni siquiera bajen la vista a la cuchara. Sientan nuevamente la alegría de haber doblado la cuchara. No importa si se dobló o no. Ese no es el fin de este ejercicio. El fin es desarrollar la sensación de **CERTEZA** que debe preceder al hecho. Ustedes están anclando la sensación para que sean capaces de volver a ella luego. El resto será fácil. Algunos de ustedes pueden ya haber logrado la meta de doblar la cuchara. Si lo hicieron, maravilloso. Si no fue así, no se preocupen ni un minuto. Este fue sólo el primer paso.

Practiquen este ejercicio esta semana tan seguido como puedan. Está tendiendo el trabajo de base para la semana próxima cuando hagamos nuestro primer intento serio de aplicar esta técnica.

### **Desarrollando la Certeza:**

Los ejercicios de esta semana deberían acercarlos un paso más a desarrollar la certeza que deben sentir de ser un Guerrero Espiritual. Harían bien en encontrar sus propios modos de abrirse a esta energía aún más. Por ejemplo, piensen en algo en su vida de lo que estén absolutamente seguros. Quizá sea el amor que sienten por su hijo o la seguridad que sienten en su carrera. Mediten en el sentimiento que se inspira cuando se concentran en esto. La forma de desarrollar certeza en otras áreas de su vida es saber cómo se siente eso. Encuentres tantos modos como puedan para entrar en contacto con esta energía. Esta será una preparación intensa para las próximas dos semanas.

Buena suerte con su práctica.

En paz

James Twyman.

Traducción: Susana Peralta

## **Lección 3 - Tercera Semana**

Hay cosas en su vida que ustedes creen son ciertas, y hay cosas en su vida que simplemente SABEN. Pero ahora ustedes han anclado la SENSACIÓN de certeza en su mente, corazón y alma. No apresuren este proceso porque es la base de este curso. Cuando SEPAN que su derecho divino es ser poderosos y traer la paz, entonces esto será cierto para ustedes. En tanto solamente crean en estas cosas, aunque su creencia sea fuerte, nada ocurrirá. La duda permanece como una sombra detrás de todos sus pensamientos y sueños, y ellos nunca se arraigan en el mundo. Es hora de que SEPAN quiénes son, y luego extiendan su regalo al mundo.

Estamos aquí para ser trabajadores de milagros. Observemos la palabra "miracle" (milagro) por un momento. Comienza con la palabra "Mir" que es la palabra rusa para la paz. Eso sólo es muy interesante. La última parte de la palabra "acle" es un sufijo que se encuentra al final de muchas palabras y generalmente significa "llamar, convocar". Las letras casi lo escriben. Pónganlas juntas y tendrán "convocar la paz" o "llamar a la paz". Por lo tanto, un milagro siempre es la experiencia de convocar la paz a su vida y al mundo. Un milagro corrige las ilusiones y nos alinea con la verdad. Cuando estamos alineados con la verdad estamos en paz. Como trabajadores de milagros nuestro papel ante todo es "Ser la Paz" y luego extenderla a todos los seres. Cuando lo entendemos así, nuestro trabajo asume un profundo propósito.

La primera vez que consigan doblar una cuchara con la mente, lo primero que preguntarán será: "¿Quería decir que eso era todo?" En otras palabras, comprenderán de inmediato que doblar metal sin utilizar la fuerza física es una prueba muy limitada. No serán capaces de ganarse la vida haciéndolo. Aún si lo dominan, sus amigos se aburrirán rápidamente con sus demostraciones. (Créanme. Cuando esto comenzó a sucederme quise mostrárselo a todos... y lo hice. Es curioso como algo pasa rápidamente de ser absolutamente asombroso a completamente aburrido.) Su alma comenzará a buscar formas de aplicar este don a empeños mucho mayores, más importantes. El primer mes que fui capaz de hacer estos milagros a menudo tuve terribles dolores que me partían la cabeza. Uno de los niños que conocí me dijo finalmente por qué.

"Es porque no estás usando el Don para su verdadero propósito," me dijo. Y tenía razón. Quise impresionar a la gente y quise verme distinto, incluso más importante. Los Niños Psíquicos dicen que todos los Dones surgen del deseo y el anhelo por el Amor. Sin Amor todo deja de tener sentido. Con Amor todo asume un propósito más elevado, que es capaz de sanar nuestras vidas y traer la paz al mundo.

Habrán algunas personas en esta clase que no son capaces de doblar una cuchara con la mente y es posible que sientan que fracasaron. He dicho una y otra vez que doblar metal no es la verdadera meta. Si son capaces de abrir su corazón al amor y realmente SABER por qué están aquí en el planeta, entonces habrán triunfado en la verdadera meta. Los milagros se mostrarán de cualquier forma que sea apropiada en su vida. Los milagros estarán allí, lo garantizo. Prefiero que logren el fin real de este curso aunque no sean capaces de doblar una cuchara a que sea al revés.

Así que si están listos lancémonos a hacer nuestro primer intento serio de doblar una cuchara con nuestros corazones y mentes.

### **Doblar una Cuchara - El Método Básico**

Ahora vamos a pasar por la secuencia entera que utilizarán hasta que sean capaces de doblar una cuchara con su mente y corazón con facilidad. Sugiero que traten de hacerlo por lo menos una vez al día y entonces vean qué progreso hicieron al finalizar la semana. Creo que casi todos serán capaces de tener éxito en este ejercicio inicial, incluso si les toma algunos días. Algunos, si no la mayor parte, tendrán algún éxito en el primer intento. Entonces serán capaces de graduarlo a la forma más avanzada. Y sin embargo, la meta es la misma, comprender que no están sujetos a las leyes físicas como creyeron hasta ahora.

Este método básico está descrito en ocho pasos. Primero, busquen una cuchara delgada que puedan doblar fácilmente con las manos. No querrán comenzar con una que sea demasiado gruesa. Vayan a una habitación tranquila donde no los molesten. Quizá quieran encender una vela o tener música de meditación como fondo. Busquen lo que los haga sentir relajados y cómodos. Siéntense en una silla con la columna dorsal derecha. A mí, en lo personal, me gusta cruzar las piernas, pero pueden ponerlas estiradas en el piso si lo prefieren.

#### **Paso 1:**

Tomen la cuchara en las manos, sosteniendo el mango en una mano y la concavidad en la otra. Observen cuánta presión se necesita para doblarla unos 45 grados. Traten de recordar cuánto esfuerzo se requirió y guarden esa información en su mente para usarla luego. Cuando sientan que están listos, dejen la cuchara abajo a su lado, pero asegúrense de poder tomarla fácilmente cuando quieran.

#### **Paso 2:**

Mientras aspiran profundamente, comiencen el ejercicio de palmeo el brazo y la mano descrito en la Lección Uno. Esto comenzará a despertar los centros de energía y a prepararlos para el trabajo. Háganlo por unos dos minutos.

### **Paso 3:**

Comiencen la técnica de respiración "La Luz esta en mi, La Luz es como yo". Atraigan a la Luz Divina a su cuerpo y corazón. Está alrededor de ustedes en todo momento. Sientan cómo se mueve la Luz a través de ustedes, llenándolos con energía espiritual. Hagan esto alrededor de un minuto.

### **Paso 4:**

Comiencen a aplaudir y mientras sienten la energía de la palabra "Sí", canten "Hi" (JAI), la palabra japonesa para sí. Dejen que la energía de esta palabra los llene completamente. ¡Háganlo hasta que sientan que ya no es necesario y estén saturados con el Sí! Entonces deténganse y vuelvan a la respiración por un minuto.

### **Paso 5:**

Comiencen a aplaudir y sientan la energía de Dios que fluye a través de ustedes, combinada con la energía de la palabra Sí. Mientras cantan, digan la palabra Sufí "Hu"(JU). Háganlo todo el tiempo que consideren necesario. Déjense llenar con el poder de Dios, el poder que utilizarán dentro de unos pocos minutos. Entonces deténganse y vuelvan a la respiración por un minuto.

### **Paso 6:**

Comiencen a aplaudir de nuevo y digan la palabra "Open" (Ou – Pen), que significa ABIERTO, un aplauso para Ou y; otro para Pen. Sepan que AHORA están abiertos. Este es el momento crítico. No están pidiendo que suceda nada, sino que están afirmando que ya sucedió. Dejen que la energía del "Sí" y "Dios" se combine con la energía de estar "Abiertos". Pueden preferir visualizar tres grandes luces que llenan su cuerpo y se combinan como una. Hagan esto hasta que sientan que todo su cuerpo está vibrando con esta energía.

### **Paso 7:**

Comiencen a frotarse las manos fuerte y rápidamente. Con este movimiento están haciendo dos cosas. Ante todo, están alineando los hemisferios izquierdo y derecho de su cerebro, y en segundo lugar, están concentrando toda la energía de los ejercicios previos en sus manos. Háganlo por un minuto por lo menos. Luego tomen la cuchara.

### **Paso 8:**

Comiencen a frotar la cuchara con los dedos entre la concavidad y el mango. Mientras frotan, SEPAN que está funcionando. SIENTAN que la cuchara ya está doblada. No piensen en nada, sólo sientan que la cuchara se mueve entre sus dedos. Incluso pueden preferir mantener los ojos cerrados para amplificar esa sensación. En un momento dado, sabrán que es tiempo de ejercer cierta presión en la concavidad. Mientras imaginan que las moléculas se están separando, ayuden al movimiento dándole un ligero empujón con los primeros dos dedos de la otra mano. (Probablemente necesitarán darle un cincuenta por ciento de la presión que utilizaron en el Paso 1.) Por eso les pedí que recordasen cuánta presión tomó doblar la cuchara con sus manos. Asegúrense de utilizar menos de lo que recuerdan mentalmente. Una vez que las moléculas comiencen a separarse, una pequeña presión hará que se doble. Se podrá mover ligeramente o nada en absoluto. Inmediatamente vuelvan al movimiento de frotamiento y con!

tinúen sintiendo la certeza de su mente. Cuando estén listos pongan un poquito de presión en la concavidad una vez más. Probablemente se mueva ahora, un poco o mucho. Continúen yendo y viniendo entre la concavidad y el mango hasta que estén satisfechos con la inclinación.

### **Paso 9:**

Si sienten que no está ocurriendo nada, vuelvan al canto "Ou-pen" por dos minutos. Úsenlo para abrir su corazón y los centros de energía de sus manos aún más. Luego regresen al frotamiento. Háganlo tan seguido como sea necesario.

### **Doblar una Cuchara – El Método Avanzado**

Una vez que lleguen al punto en que sienten que la cuchara se ablanda cuando ejercen fuerza física, ya están listos para doblarla sin fuerza alguna. Para la mayoría, esto nunca sucederá completamente, pero algunos lo conseguirán. Por lo tanto, les

ofreceré dos estilos básicos. Sólo deberían intentar hacerlos luego de haber dominado el método básico. (Aunque nunca pasen del método básico, habrán tenido éxito.) Una vez más, la meta principal de este curso es permitir que el milagro fluya a su vida del modo que LO hará, no necesariamente del modo que ustedes quieren. Algunos de ustedes ni siquiera lograrán doblar una cuchara con la mente, pero descubrirán que otros milagros suceden por sí solos. Eso significa que han aprendido muy bien.

Repitan los pasos del 1 al 7. Comiencen a frotar la parte fina de la cuchara y cuando sientan que se está ablandando, sacúdanla. Esto debería permitir que la fuerza de la gravedad doble la cuchara ligeramente. Si continúan por algunos minutos, deberían ser capaces de lograr la misma inclinación que consiguieron con el método básico. (Éste es el método que utilizo generalmente.)

Si son capaces de dominar la técnica de la gravedad, entonces están listos para el paso final. Una vez que sientan que el metal se está ablandando, coloquen la cuchara en la mesa y pónganle la mano encima. Acerquen la mano tanto como deseen y SEPAN que se doblará por sí misma. Si lo desean, pueden levantarla de vez en cuando y comenzar a frotarla nuevamente. Si son diligentes, entonces la cuchara comenzará a doblarse lentamente hacia arriba, hacia su mano. Yo mismo logré hacer esto sólo unas pocas veces, así que si funciona con ustedes, merecen que los felicite.

### **Lección de Donación:**

Esta semana, la lección de donación está destinada a inspirar a otros con la sabiduría que han obtenido gracias a este curso. Esta es una Revolución Espiritual destinada a resolver los problemas mundiales de la única forma que pueden ser resueltos verdaderamente: Dentro de nuestros corazones. Cuanta más gente esté de nuestro lado, más crecerá esta revolución. Por lo tanto, les pedimos que esta semana compartan su entusiasmo con otra

persona y la inviten a unírseles. Simplemente pídanle que entre en [emissaryoflight.com](http://emissaryoflight.com) y se registre para el curso, uniéndose a los otros 100.000 en la vanguardia de la pacificación espiritual. (Es importante que se registre para que tengamos su dirección de correo electrónico en nuestra base de datos. Así es como alertaremos a todos para las vigiliass de oración en todo el mundo, ya que ellas son la razón principal por la que ofrecemos este curso.)

Los veré la semana próxima

En paz

James Twyman.

Traducción: Susana Peralta

## **Lección 4 - Cuarta Semana**

Y ahora ¿qué? La mayoría de vosotros ya habrá conseguido doblar el metal con su mente al tiempo que lee esta lección, mientras que otros habrán expandido su energía y sus vidas para hacer posible que los milagros fluyan de diferentes formas. Pero, al final, los detalles no importan. Si has practicado tus ejercicios y abierto tu corazón a la sabiduría que has leído entonces ya ha se ha producido un avance, incluso si no has sido consciente de ello. Lo importante es que te des cuenta de que estás preparado para aceptar la llamada y convertirte en un hacedor de milagros en el mundo. Si eres capaz de asimilar esto a un profundo nivel intuitivo entonces no importará si conseguiste o no doblar la cuchara. El milagro se manifestará de la forma más apropiada para cada cual.

Pero ¿de qué manera te servirá esto para convertirte en un Guerrero Espiritual y para promover la paz en el mundo? Me encantaría poder responderte pero, como ya habrás podido imaginar, no puedo hacerlo. Y es porque el Espíritu trabajará contigo, y a través de ti, de manera individual cuando abras tu corazón a los milagros para transformar este mundo en un mundo de paz. El hecho de que todos somos uno no significa que seamos el mismo. Cada uno de nosotros está aquí para ofrecer una pieza diferente del rompecabezas y cuando activemos la CERTEZA que hemos estado buscando en este curso aquella -nuestra pieza- nos encontrará a nosotros automáticamente. Ya no serás tú quien actúe, será Dios actuando a través de ti. Serás un Instrumento de Paz, que es la llamada más importante del Universo. En última instancia, se te está pidiendo que te salgas del camino. ¿Lo ves? No tienes que hacer nada, pero una gran misión ha de completarse a través de ti. Cuando comprendas la diferencia entre estos dos hechos, entonces sabrás lo lejos que has llegado.

Me encantaría tener más cosas que contarte para ayudarte a llegar más lejos en este camino. Este es el último consejo que yo puedo darte: "Permite que sea sencillo". No intentes complicar lo que no necesita ninguna complicación. Se como un niño y espera que todo esto dé su fruto. Lo dará. Ni siquiera necesitas pensar como será. De hecho, eso será imposible. Es parte de la aventura de la vida. Ahora no necesitas respuestas, todo lo que necesitas es un corazón abierto para que el amor de Dios pueda fluir a través de él. El resto sucederá por su cuenta.

Ya estás listo para ser un Guerrero Espiritual y para usar la tecnología de la oración para traer la paz, primero a ti y, después, al mundo.

## Los Guerreros Espirituales

Una de las razones por las cuales diseñé este curso fue para entrenar a un gran número de personas en la forma de aplicar esta tecnología a las vigiliias mundiales de oración. He tomado parte en más de una docena de estos experimentos y cada uno de ellos ha resultado milagroso. Pero ésta es la primera vez que estamos entrenando a una primera línea de individuos para trabajar juntos para elevar esa consciencia que conduce a la guerra. Las habilidades que has aprendido durante las últimas tres semanas son la base para un nuevo experimento espiritual por la paz, uno que no se ha intentado antes a estos niveles. El resto de esta lección describirá exáctamente como lo conseguiremos.

Yo continuaré viajando a lugares afectados por la guerra, y a ti se te pedirá que te unas a mi. Algunos de vosotros elegiréis uníos a mi físicamente, pero la mayoría aplicaréis lo que habéis aprendido desde donde quiera que estéis. Esa es la belleza de esta empresa. Sabemos que el tiempo y el espacio no pueden disuadirnos de trabajar juntos porque la energía y la oración no se hallan sujetas a aquellas leyes. Pero debemos unirnos como un solo corazón y una sola mente, activando la energía al mismo instante. Entonces el maremoto de nuestra oración barrerá cualquier cosa que pudiese limitar nuestro éxito y prevalecerá la paz.

Este tipo de meditación global seguirá la mayoría de los pasos que hemos ido utilizando para doblar la cuchara. Por supuesto, al igual que lo fue con el experimento, el verdadero objetivo es saltar del punto de "Creer" al punto de "Conocer". Debes tener la certeza de que la paz ya existe en cualquier parte del mundo en la que nos enfoquemos porque ahí es donde reside la magia. Nosotros le llamamos a ésto la "Ley de la Resonancia Espiritual". Los Emisarios dijeron que la paz ya está en el mundo, aunque a veces se esconda tras la máscara del odio y de la desconfianza. Es como una semilla que duerme bajo la tierra. Es sólo cuando se la riega que la semilla nace a la vida. Igualmente, cuando focalizamos sobre la paz que ya existe, creamos un patrón de resonancia que la hace crecer. Entonces rompe naturalmente el suelo de nuestra consciencia. Sin embargo, cuando creemos que la paz no existe en un preciso lugar o en el mundo en general, entonces es esa "no existencia" la que crece porque es donde estamos poniendo nuestra atención. Como ya dijimos antes, la energía fluye hacia donde va nuestra atención.

Nuestro objetivo inicial es tener a 100.000 personas en primera línea que SEPAN que la paz ya está presente y es real para todos los seres. Entonces aplicaremos esa certeza y el mundo responderá de acuerdo a ello.

Déjame que te ponga un ejemplo de cuando esto produjo un profundo milagro. El 13 de noviembre de 1998 se había producido un estancamiento de las negociaciones entre los Estados Unidos e Iraq sobre las inspecciones de la ONU. Las negociaciones se habían roto y no parecía que hubiese forma alguna de evitar una nueva guerra. Fue durante una conferencia en Florida, junto a mis amigos [Gregg Braden](#) y Doreen Virtue, cuando se organizó una vigilia por la oración a nivel mundial. Creemos que llegaron a participar en ella entre tres y cuatro millones de personas, pero hasta la mañana siguiente no fuimos conscientes de lo efectivo que había sido. Mientras millones de personas enfocaban sus oraciones por la paz en el conflicto de Iraq, el presidente Clinton había dado orden de que comenzase el bombardeo. Los aviones partieron de sus portaaviones y esperaron a la orden final de lanzar su terrible armamento. Y entonces, para sorpresa de todos, aquella orden nunca se recibió. Bill Clinton ordenó que los aviones volvieran a sus naves y que esperasen nuevas órdenes. Una vez más volvieron a salir y, de nuevo, les hicieron volver. Al menos por una noche no cayó ninguna bomba y no murió nadie. Fue como si las oraciones de millones de personas hubiesen creado una barrera que previno la guerra.

Si esto fue hubiese sucedido una sola vez sería fácil de explicar como una coincidencia. Pero hay muchas otras historias que apuntan a la misma conclusión:

Nuestras oraciones y pensamientos modelaron el mundo en que vivimos. Es tan importante que nos demos cuenta de esto. Todas las cosas nacen en el interior y encuentran su camino hacia el mundo exterior. De igual forma, la paz debe estar dentro primero y después crecerá cuando se la ofrezcamos a otros.

Imagina lo que sucederá cuando los Guerreros Espirituales utilizemos en una situación parecida la antigua tecnología que hemos aprendido en este curso. Millones de personas se unirán, seguramente, a nosotros pero nosotros estaremos en el mismo frente portando la espada de la paz y de la compasión. Por esto es por lo que has hecho este curso, no para doblar

cucharas, sino para ser parte de una revolución a través de la oración. Ya has comprobado por ti mismo cuán poderoso puedes llegar a ser y como de invencibles podemos ser cuando apliquemos esta fuerza juntos.

## **El camino de la Paz Espiritual**

Ahora describiré el proceso básico que vamos a utilizar cuando apliquemos esta tecnología en una situación real. Hemos recogido las direcciones de email de todos aquellos que os habéis registrado en el "Curso de dobladores de cucharas" y os avisaremos tan pronto como nos sea posible antes de que comience la vigilia. Sin embargo, habrá veces en las que una situación de emergencia requiera de una acción rápida y entonces no dispondremos más que de unos pocos días para avisaros. De cualquier forma, es importante que te comprometas a utilizar lo que has aprendido y mantengas tu posición de Guerrero Espiritual.

**1.** El día de la vigilia, pasa todo el tiempo que sea posible para preparar tu corazón para el trabajo que haremos juntos. Ora y medita tanto como puedas y practica todas las técnicas que has aprendido. Se consciente de toda la gente que está haciendo lo mismo alrededor del mundo. Somos un grupo fuerte y poderoso.

**2.** Media hora antes de que de comienzo la vigilia realiza cualquier ejercicio de calentamiento que tenga sentido para ti. Digo esto porque te considero lo suficientemente maduro espiritualmente para saber lo que funciona para ti y lo que no. Los ejercicios que yo describí en las tres primeras lecciones son muy poderosos y a mi me han ayudado mucho, pero después de que los hayas practicado regularmente podrás darte cuenta de que algunos funcionan mejor que otros. Puede, incluso, que quieras utilizar una o dos otras técnicas más de tu propia cosecha. Como prefieras.

**3.** Para cuando llegues al paso número ocho del proceso que describí la semana pasada. No tienes que doblar una cuchara, sino el mundo en su lugar. Sitúa tus manos con las palmas hacia fuera como si estuviéses bendiciendo a alguien. Deja que fluya a través de tus manos la energía que habías proyectado durante tus ejercicios de calentamiento mientras respiras profundamente. SE CONSCIENTE de que tu luz se está expandiendo y se está uniendo a las oraciones de cada Guerrero Espiritual en el mundo. Ten la CERTEZA de que estás cambiando activamente la marea de la situación que has venido a sanar. Y entonces, por el tiempo que consideres necesario, entona esta oración:

"Reclamo la paz para todos los seres por ser ¡AHORA! el deseo de Dios. Que la paz prevalezca en ...(decir el nombre del lugar sobre el cual estamos dirigiendo nuestra oración)... porque tengo la autoridad para hacerlo. Reclamo esta autoridad. La paz prevalece en mi corazón y en todo el mundo."

Mientras rezas siente la energía de los miles de personas que están contigo. Estás actuando como un solo corazón y una sola mente. SE CONSCIENTE de que lo has conseguido. De hecho, la paz prevalece porque así lo hemos pedido todos. Permanece sentado por el tiempo que consideres necesario y siente la terminación de esta oración.

## **Iniciación**

Una parte importante de cualquier programa espiritual es la iniciación final. Esto sucede cuando sois reconocidos por vuestros logros y públicamente afirmáis el camino que habéis escogido. Has recorrido un gran trecho en cuatro semanas. Has aprendido la diferencia entre creer que algo es cierto y saber que algo es cierto. Y ahora, ya estás listo para aplicar esta sabiduría a la creación de la paz en el mundo. La mayoría de vosotros fuísteis capaces de producir una demostración física de lo que habéis aprendido pero, incluso si alguno no fue capaz de doblar la cuchara con su mente, todos habéis conseguido el objetivo real. Sabes que eres uno con el poder de Dios y que estás en tu derecho de utilizarlo para traer la compasión y la paz a todos los seres. Según des, así recibirás.

¡Ahora eres un Hacedor de Milagros! Me encantaría poder estar físicamente delante de cada uno de vosotros para deciros estas palabras, pero el ciberespacio puede ser igual de real, o de irreal, según se mire. La parte más importante de esta proclamación es SABER que es cierta. Si yo estuviese enfrente de cada uno de vosotros y dijese estas palabras pero no las creyese, entonces no significarían nada. Pero el hecho de que ahora estés leyendo esto, y de aceptarlo, significa todo. ¡Ahora eres un Hacedor de Milagros! Respira esto y, cuando estés preparado pronuncia con convicción las siguientes palabras:

"Acepto mi papel como Hacedor de Milagros en este planeta. Esta es la razón por la cual nací. Lo daré todo para conseguirlo y para enseñarlo con mis acciones. Elijo entregar toda mi energía en la realización de este ideal. Proclamo que ya estoy listo para reconocer mi poder y para ser un Guerrero Espiritual en el mundo. Nada hay más importante que esto. Los milagros fluirán a partir del momento en que recuerde quien soy y la misma idea la extenderé a los demás. Por tanto, escogo la paz para mi y para todos los seres. Y nunca más perseguiré estos ideales, sino que anunciaré que ahora ya son míos."

¡Y así son las cosas! Ya eres un Hacedor de Milagros, ahora y siempre. Los ángeles se postran para bendecir tus nuevas convicciones. El Espíritu de Dios está contigo y tu Luz ilumina el mundo entero.

Estoy tan agradecido por haber tenido la oportunidad de guiarte en este proceso de aprendizaje y de poder trabajar con todos vosotros mientras continuamos promoviendo la paz. Este año estamos planeando la realización de tres nuevos cursos en Internet para ayudaros a llevar este proceso incluso más a fondo, así que es seguro que volveremos a estar juntos de nuevo.

### **Lección de entrega**

Tu lección final de entrega es igual que la última. Comparte esta información con otra persona y pídele que vayan a [Emissaryoflight.com](http://Emissaryoflight.com) y se registre en el "Curso de dobladores de cucharas". (Es importante que se registren para que podamos tenerles en nuestras bases de datos y así poder avisarles cuando se acerquen nuestras vigiliass mundiales). Estamos construyendo ilusión por todo el mundo. Ya tenemos a 100.000 personas de nuestro lado pero nuestro siguiente objetivo es llegar hasta el cuarto de millón. Esta es una revolución espiritual y necesitamos tu ayuda para su propagación. Así que, esta semana, comparte tu entusiasmo con otra persona al menos e inspírales con la forma en que vives tu vida.

En Paz,

Tu hermano.

James Twyman.

Traducción: José María Álvarez Pérez