

Une Nouvelle Psychologie

Nécessaire introduction

« Enseignez uniquement l'Amour, car c'est ce que vous êtes » (Un Cours en Miracles)

Note : Il est important de connaître cet article avant d'aborder la plupart des écrits de ce site web. Nous ouvrons ici un chemin pour sortir de la boîte. Et avant que nous ayons fini, nous allons explorer une Nouvelle Psychologie, qui je crois entraînera la réécriture des livres classiques sur l'Esprit et la Médecine. Au-delà de cela, nous allons mettre quasiment chaque croyance de cette planète en question ... en incluant la croyance qu'il y a une planète. Quand nous en aurons fini, il vous paraîtra massivement évident que nos corps sont de pures fictions. Ce sont des mirages dont les besoins et les limites sont imaginaires. Nous avons toujours été vivants et le serons toujours. Naissance, mort et maladie n'existent pas vraiment, de même que le temps ou l'espace. La guerre, la pauvreté et la politique sont elles aussi des illusions, tout comme la médecine, les prêts immobiliers et Madonna. Bien plus, nous ne sommes qu'un. Nous pensons être séparés mais, aussi réelle que notre séparativité puisse paraître, nous ne sommes pas divisés en plusieurs milliards de corps luttant pour survivre sur une petite sphère tournant dans l'espace.

Notre réalité est Amour... ni plus ni moins. Tout le reste n'est que rêve.

Telle est la Vérité littérale, et, bien qu'elle puisse ressembler à première vue à un coup de gueule religieux et vide, vous allez bientôt découvrir qu'elle est solidement étayée. Nous avons devant nous une évidence limpide. Nous n'avons plus besoin de foi brute. Pour nous étayer, nous avons maintenant (1) nos propres « expériences peu communes », (2) les dernières découvertes scientifiques, dont la physique quantique et (3) un nouveau et stupéfiant chef d'oeuvre littéraire (« Un Cours en Miracles »). Nous allons explorer tout cela.

C'est ici que trouvons la véritable Source de Miracles, ce n'est pas magique. Nous montons des Escaliers vers des Miracles qui nous conduisent doucement vers l'existence merveilleuse à laquelle notre naissance nous donne droit. A chaque marche, notre paix intérieure grandissante produira des relations aux autres plus riches, et nos vies deviendront plus faciles et pleines. Vous verrez combien les ressentiments diminuent tandis que le rire prend une place centrale, et combien votre santé s'améliore tandis que les angoisses changent de sens.

Nous commençons une expérience extraordinaire. Je le sais, parce que cela fait des années que je suis dans ces escaliers. Cela m'a permis d'atteindre des millions de personnes à travers l'EFT (un processus thérapeutique que j'ai inventé et répandu à travers le monde). Cela a multiplié mes amitiés, amélioré mes revenus et approfondi mon amour de bien des manières. Mais je n'ai pas encore fini. J'ai encore beaucoup à apprendre et, en partageant cela avec vous, nos efforts conjugués vont tous nous faire grandir. C'est ce que signifie l'expression spirituelle « donner est recevoir ».

La preuve 1 - Expériences inhabituelles

Bon, voyons la preuve. Nous allons d'abord explorer la catégorie de nos « expériences inhabituelles », en commençant pas mon éveil spirituel en 1988. « Un Cours en Miracles » appelle cela une Révélation et je ne suis en aucune manière le seul à l'avoir vécue. D'autres personnes m'ont parlé de leurs expériences similaires, mais peu en parlent en public. Pourquoi ? Parce que le public tout venant les trouve difficiles à comprendre. Ceux dont nous parlons

n'ont rien dans leurs systèmes de croyances qui leur permette de trouver un sens à ces histoires, ils ont tendance à rouler des yeux poliment et à faire rien ou pas grand-chose de l'étonnant message qu'ils viennent d'entendre. Mais ceci est sur le point de changer. Je veux créer sur ce site web une liste impressionnante de Révélations, qui apportera du crédit à cette expérience stupéfiante. Aussi, si vous avez vécu quelque chose de ce style, envoyez-m'en une description s'il vous plaît.

Après avoir cherché la preuve à partir de nos Expériences Inhabituelles, nous irons regarder du côté de la Science. Après cela, nous jetterons un regard en profondeur à « Un Cours en Miracles ».

La révélation de Gary

En me réveillant un matin de 1988, je me suis soudain retrouvé dans la glorieuse présence de notre Créateur. J'étais un peu probable destinataire pour ce présent : à l'époque, vous ne m'auriez pas dit religieux, ni spirituel. De plus, il n'y avait pas de cause particulière à cet événement, du genre être frappé par la foudre, ou prier sans cesse pour une entrevue avec Dieu. Je me débrouillais plutôt pour « lâcher prise à ce monde » à cause d'une frustration ininterrompue, et le résultat en fut l'apparition magique de l'expérience. Voici comment c'est arrivé.

J'étais allongé dans mon lit, me lamentant dans ma tête à cause de l'énorme liste que j'avais devant moi de choses à faire, et puis, j'ai pensé avec force...

« QUI A BESOIN DE TOUT CA ? »

Ce n'était pas juste des mots en l'air. Je les pensais vraiment. Leur sens sous-jacent était davantage du style, « Quel monde déboussolé, inutile et accablant. Laisse-moi en dehors de tout ça ! »

Et avec ça j'ai « lâché prise à ce monde », et me suis retrouvé spontanément de « l'autre côté ». Comprenez s'il vous plaît que cet état stupéfiant n'a pas surgi de rien. C'était plutôt comme s'il avait toujours été là et ne faisait qu'attendre que je déblaie les débris de mes croyances existentielles, afin de lui permettre d'apparaître.

J'ai immédiatement été dans un état d'émerveillement... de sidération... de béatitude. Ce n'était pas une hallucination ou une vision dans lesquelles j'aurais vu les images fantomatiques de Dieu, Jésus, Bouddha ou autres. Il s'agissait plutôt d'une connaissance.... d'un stade mental à l'intérieur duquel les corps et les babioles de ce monde n'ont pas de sens. Mon pauvre cerveau gauche d'ingénieur s'est retrouvé inutile, et tout ce que je pensais être vrai s'est trouvé bousculé.

La physique quantique se réfère à cette expérience avec des termes comme « Un Champ d'Intelligence Infinie », tandis qu'Un Cours en Miracles parle de « Révélation ». Je l'appelle Dieu.

Deux évidences résultent de cela, qui toutes deux détruisent tout ce en quoi nous croyons. Elles fondent pour moi une nouvelle approche de la guérison, et, à moins que nous ne les acceptions, nous ne pouvons qu'aller de maladies en désastres (avec parfois quelques îlots de plaisir), ceci jusqu'à ce que nos corps illusoirement finalement se détériorent et meurent. Voici ces vérités :

L'état que j'ai atteint est notre véritable réalité ; il attend avec amour dans les coulisses chaque fois que nous « lâchons prise à ce monde » et

1. C'est une illusion de penser vivre dans un corps séparé... un rêve... une fiction que nous avons créée.

Je sais que cela heurte nos sens et chacune de nos croyances. Mais restez avec moi, nous ne faisons que commencer. Dans cet état spirituel, il n'y a ni naissance, ni mort. Il n'y a pas non plus de faim, de pauvreté, de guerre, de maladie, ni aucune des autres limitations existant dans notre Pays de Corps Séparés. En fait, dans cet espace magnifique, toutes ces choses sont impossibles. Il y a plutôt la profonde conscience d'un Amour intense, qui est très loin de tout ce que l'on peut vivre sur terre. Parce qu'il n'est pas terrestre. Voici comment « Un Cours en Miracles » décrit cet état... Pouvez-vous imaginer ce qu'est un état de conscience sans illusions ? Ce que vous ressentiriez ? Essayez de vous souvenir d'un instant – peut-être une minute, peut-être même moins – où rien n'est venu perturber votre paix ; où vous étiez certain d'être aimé et en sécurité. Essayez ensuite d'imaginer ce que cela serait si cet instant pouvait se prolonger jusqu'à la fin des temps et l'éternité. Laissez ensuite ce sentiment de quiétude se multiplier une centaine de fois, et encore une autre centaine de fois. Vous avez maintenant un soupçon, à peine la plus faible indication, de l'état de conscience dans lequel vous serez quand la vérité viendra. (W-pl.107.2 :1-4.3 :1)

Cet état génère de l'invulnérabilité car ni arme ni calamité d'aucune sorte ne peut l'atteindre. Cela implique aussi que nous vivions pour toujours, bien que pour toujours soit un terme étrange, dans la mesure où c'est un état où le temps n'existe pas. Il n'y a qu'un MAINTENANT extatique. N'existent ni hier ni demain. Ni dette ni vieillesse. En outre, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter de ce que les autres pensent de vous parce qu'ils ne sont pas autres. Il y a seulement une Unité spirituelle, dans laquelle nous sommes tous unis dans un élégant esprit d'extase.

Durant cette expérience, mon plus cher désir était de rester là. Mais hélas, je suis bientôt « revenu » dans le mirage insensé que nous appelons Le Monde. Cela a néanmoins marqué ma vie depuis. Comme d'autres ayant eu le privilège de cette illumination, j'en ai rarement discuté en public, parce que cela paraît trop irrationnel pour la plupart des gens. Les quelques échanges que j'ai eus étaient habituellement polis et « intéressants », mais n'allaient nulle part. Mais il est ridicule de laisser notre véritable réalité dans le placard, simplement parce qu'elle heurte les croyances erronées que nous avons à propos de nous-mêmes. Comme vous allez le voir, ces croyances sont facilement contestables.

Les sceptiques pourraient alors demander : « Comment savez-vous que votre expérience n'était pas seulement une illusion ? »

A cela, je répondrais : « Comment savez-vous que votre expérience de la vie dans un corps séparé n'est pas seulement une illusion ? »

Il y a ici les germes d'un grand débat entre ceux qui ont vécu ce phénomène exquis et ceux qui ne l'ont pas vécu. Bien que vous ayez le droit le plus entier d'être sceptique, ces écrits vont montrer l'existence de cet état, et comment il peut être atteint par chacun de nous. En fait, il DOIT être atteint par chacun de nous, parce que c'est notre réponse à la guerre, à la maladie, à la pauvreté, et autres choses du genre.

Sachez je vous prie que ce ne sont pas les simples songeries d'un ingénieur énergétique qui se serait perdu dans ses élucubrations mentales. Je ne suis en effet pas seul dans cette recherche, et fait partie du nombre grandissant d'enthousiastes qui martèlent ces vérités.

Nous avons un travail ambitieux devant nous, et nous le ferons mieux en équipe. Après tout, dans notre état véritable d'Unité spirituelle, nous SOMMES déjà une équipe. Mon travail implique de revenir à ma Révélation et de partager le processus avec vous. Votre mission, si vous choisissez de l'accepter, est de vous associer à cet effort mondial, de partager votre expérience avec les autres et, comme moi, d'aller aussi loin que possible sur le chemin spirituel. Nous pourrions finalement résoudre les nombreuses affections et conflits du monde. Nous pourrions faire cela, non pas en les résolvant vraiment, mais en reconnaissant que ce sont des illusions qui ne peuvent plus exister dès lors que nous avons fait nôtre notre réalité véritable. Ces problèmes s'effaceront simplement, par manque d'intérêt.

Nous pensons ici complètement « en dehors de la boîte ». Nous disons que nos sens nous trompent, et que notre réalité véritable n'a rien à voir avec des corps qui se détériorent et meurent. Je respecte le fait que cela pourrait être trop « en dehors de la boîte » pour vous, et ne serais pas offensé si vous choisissez de refuser ça. Mais si vous restez avec moi, je vous prouverai ça finalement, et nos récompenses communes seront immenses. Mieux dit, elles seront « hors de ce monde ».

La preuve 2 - Science toute simple (nos sens nous trompent) & Physique Quantique

La preuve évidente que nos sens nous trompent remonte à nos premières leçons de science, quand nous avons 16 ou 17 ans. Pour commencer, nous avons appris que nos yeux et nos autres sens ne percevaient qu'une infime partie de notre existence. Si, par exemple, le spectre électromagnétique entier s'étendait sur 5000 km de Los Angeles à New York, nos yeux ne détecteraient qu'une quantité égale à la longueur d'un de nos bras (le spectre visible). Tout le reste (99,99999%) n'appartient pas à notre conscience ordinaire. De manière similaire, nos oreilles n'entendent qu'une portion infime du spectre sonore total. Nos sens du toucher, du goût et de l'odorat sont pareillement sérieusement limités. Nous pensons pourtant que nos sens minuscules nous offrent la réalité. Nous avons même des phrases qui font écho aux solides croyances que nous mettons en ces illusions. Nous disons des choses du genre...

- « Je l'ai vu de mes propres yeux » et
- « Je l'ai entendu de mes propres oreilles ».

Nos vies, nos systèmes de croyances, nos politiques, notre science et nos relations reposent sur le 0,00001% perçu par nos sens. Le reste est ignoré. Où est l'intelligence là-dedans ?

De plus, nos scientifiques ont identifié 11 dimensions à notre existence et jusqu'à présent nous ne sommes conscients que de 4 d'entre elles (longueur, largeur, profondeur et temps). Les merveilles des 7 autres nous sont cachées, enfouies sous notre seuil de conscience.

Plus encore, les quantités minimales que nous percevons sont souvent déformées par notre interprétation individuelle. Nous pourrions par exemple être tous d'accord sur le fait qu'un chien est un animal à quatre pattes. Selon nos expériences, toutefois, certains d'entre nous le perçoivent comme un animal affectueux (un « meilleur ami »), alors que d'autres le voient comme un fléau hargneux, dangereux, et qui aboie. Même chien, différentes interprétations.

C'est une forme de folie parce que nous ne pouvons pas avoir tous raison. Chacun est pourtant convaincu de sa propre version de la « réalité », et se livre souvent à des batailles, voire des guerres, à ce propos.

Présenté différemment, si toute notre réalité était équivalente à une mer de possibilités, nous passerions nos vies à flotter à la surface de cette mer dans de mignonnes petites baignoires, totalement inconscients de l'immensité qui nous entoure (par exemple, ma Révélation). Nos sens bloquent à peu près tout, en nous laissant l'impression fautive que les parcelles infinitésimales que nous percevons dans le cadre de nos baignoires individuelles sont tout ce qu'il y a. Cette vue microscopique nous semble être tout, même si elle est radicalement éloignée de la réalité.

Nous sommes par conséquent prisonniers de nos sens. Nous ne connaissons rien d'autre, et, à moins de trouver une voie de sortie, nous n'avons d'autre choix que de rester dans nos baignoires, à jamais à la dérive au-dessus des merveilles que nous ignorons et qui sont légitimement les nôtres.

Heureusement, la voie de sortie nous est offerte à la fois par la Physique Quantique et par « Un Cours en Miracles ». Commençons par la Physique Quantique.

Physique Quantique

La Physique Quantique nous transporte dans un voyage par-delà nos sens. C'est un tapis magique parcourant une réalité à laquelle nous ne nous attendions pas. C'est captivant. La science a trouvé ma Révélation et ouvert une porte à un Palais des Possibilités de grande envergure. Permettez-moi de vous le dévoiler.

Il y a environ un siècle, Albert Einstein nous a le premier dit que toute chose, nos corps y compris, est faite d'énergie. C'était une découverte « extérieure à nos sens », parce que nous semblons être des formes solides... et non des paquets d'énergie en vibration.

A partir de là, une nouvelle science est apparue, sous le nom de Physique Quantique. C'est l'étude de très petites choses (quanta) sur l'échelle atomique. Comme telle, elle explore des phénomènes fascinants qui sont bien au-delà de nos sens. Et, parce que nous sommes faits d'atomes, c'est aussi l'étude de notre réalité véritable.

C'est une Bénédiction (littéralement), parce que ces études sont devenues nos yeux et nos oreilles scientifiques quant aux mystères qui sous-tendent notre existence. Elles désignent la voie de sortie de nos baignoires afin que nous puissions nager dans cette mer de possibles.

Comme vous pouvez cependant vous en rendre compte, il revient aux gens à l'intelligence et à la formation d'Einstein d'exploiter correctement les messages extraordinaires de la Physique Quantique. Les expériences infinies qui ont été menées depuis plusieurs dizaines d'années réclament des bases en science et mathématiques que peu possèdent.

Les résultats de cette science hautement complexe ont heureusement été récapitulés et joliment représentés dans le DVD de 2004 « What the Bleep !? Down the Rabbit Hole » (fortement recommandé). On y trouve des déclarations de certains des plus éminents scientifiques de nos temps, comme Candace Pert, William A. Tiller, Joe Dispenza, Lynne Mc Taggart, John Hagelin, David Alpert, Amit Goswami, Stuart Hameroff, Dean Radin et Fred Alan Wolf.

Voici certaines de leurs conclusions. Remarquez le thème commun : nous ne sommes PAS séparés.

Au niveau le plus fondamental de notre être, nous sommes tous Un et cette Unité est Amour. C'est Dieu. Nous ne sommes pas séparés les uns des autres, ni de quoi que ce soit dans l'univers. Bien sûr, nos sens nous disent que ce n'est pas le cas, mais c'est une illusion.

- Tous nos problèmes temporels viennent de notre croyance erronée en la séparativité.
- Le monde tel que nous le voyons est une projection de nos propres croyances en la séparativité. Nous sommes conditionnés à croire cela du fait de nos sens limités qui nous trompent. Il n'y a rien à l'extérieur de nous, et tout ce que nos yeux « voient » est une illusion. Nous avons projeté nos propres croyances sur l'écran du monde, et agissons en accord avec nos projections erronées. Il n'y a pas d'extérieur, à l'extérieur.
- Le temps et l'espace n'existent pas. Ce sont seulement des créations de nos esprits, afin de nous aider à donner du sens à notre croyance fautive en la séparativité.

Et voici des citations directes de ces scientifiques dévoués, issues du DVD. Encore une fois remarquez le thème : nous ne sommes PAS séparés. Nous sommes plutôt reliés d'une merveilleuse manière.

- « Nous réalisons maintenant que cette manière erronée de nous voir comme séparés est des plus destructrices... C'est ce qui crée tous les problèmes dans le monde. Nous réalisons maintenant que cette notion est totalement fautive... nous sommes tous Un. Nous sommes tous ensemble. Au niveau fondamental de notre être... nous sommes connectés ».
- « Ce que la science et la philosophie ont découvert de plus profond, c'est la réalité fondamentale de l'unité. Au niveau le plus profond de notre réalité, au-delà de l'atome, vous et moi sommes littéralement Un ».
- « Cette interconnectivité... cette intemporalité...J'y vois le commencement d'une compréhension scientifique de la spiritualité ».
- « Il y a un Dieu qui est nous tous. Nous nous développons à partir de là. L'Univers entier se développe à partir de ça, et chacune des personnalités séparées s'est développée à partir de ça, avec l'illusion que chacun est un individu séparé ».
- « Quand les gens ont une expérience mystique, ils la décrivent au début comme la perte du sentiment habituel de réalité matérielle. En fait, s'ils vont assez loin et atteignent une impression d'unité absolue, alors tout le monde matériel tel que nous le connaissons s'en va purement et simplement. Ce dont nous parlons ici est une expérience de pure étreté, de pure connaissance, de pure conscience ». [Note de Gary : ceci décrit joliment ma Révélation]
- « Il n'y a pas de réelle séparation entre nous. Ainsi, ce que nous faisons à un autre, nous le faisons à un aspect de nous-mêmes ».
- « Il n'y a pas de lieu où nous finissons et où le reste commence. Nous sommes tous connectés ».
- « Le plus fondamental, c'est que nous sommes tous connectés par l'intermédiaire d'un champ d'énergie. Nous nageons simplement dans une mer de lumière. Vous devez vous débarrasser de l'idée globale de séparativité, parce que la séparativité est actuellement le principal problème mondial ».
- « On commence alors à voir les autres comme des parties de nous-mêmes. On commence alors à voir qu'il est préférable de seulement aimer les autres, et de ne pas les juger, que ce l'on fait pour l'autre, on le fait en fait pour soi. Vous commencez à voir que vous êtes connectés, que vous faites partie d'une grande famille ».

Nous devons infinie gratitude à ces scientifiques dévoués, parce qu'ils nous ont révélé un monde de vastes possibilités, monde qui est légitimement nôtre. Bien compris, leurs présents sont sans précédents dans l'histoire.

Mais il manque une chose à leurs découvertes. Elles nous montrent CE qui est possible, mais pas COMMENT y accéder. Ce vide est joliment comblé par Un Cours en Miracles.

La preuve 3 - Un Cours en Miracles

Un document spirituel étonnant, qui reflète la Physique Quantique

Le timing de cela est fascinant ! La Physique Quantique et Un Cours en Miracles sont apparus à peu près au même moment. Tous deux se réfèrent clairement à l'illusion de séparativité, mais choisissent pour apporter cette idée au monde des méthodes différentes. La Physique Quantique le fait à travers la science dure et les mathématiques, alors qu'Un Cours en Miracles prend une option plus douce et plus spirituelle. Ces approches ne reposent pas l'une sur l'autre, mais elles parviennent toutes deux à des conclusions identiques. Un Cours en Miracles offre de plus les moyens de réaliser les promesses infinies qui se trouvent à l'extérieur de la « connaissance de nos baignoires ».

Un Cours en Miracles, ou « Le Cours », comme il l'est souvent appelé par son nombre grandissant d'étudiants enthousiastes, a débuté dans le milieu des années 1960, quand Helen Schucman, une psychologue affiliée à l'université Columbia de New York, a commencé à entendre une espèce de « voix intérieure » tenace qui disait...

« Ceci est un Cours en Miracles. Prends des notes s'il te plait ».

Ce début « en dehors de la boîte » fait que de nombreuses personnes écartent d'emblée ce travail étonnant, jusqu'à ce que, bien sûr, elles aillent voir au-delà des apparences et étudient véritablement ce message magnifique. Je veux dire, allons... quelque chose de dicté intérieurement, un travail de channeling ? ... jusqu'à quel point pouvez-vous être farfelus ou New-Age ?

J'ai juste commencé à lire ça sur l'insistance de mon ami, Bob Skutch, qui connaissait en fait Helen Schucman avant qu'elle décède en 1981. En réalité, Bob a écrit l'un des livres d'introduction les plus réputés à cette fascinante littérature (Journey Without Distance). Il a détaillé la difficile tâche d'Helen, et ses résistances à écrire ce document de 1200 pages (en lequel, au fait, elle ne croyait pas). Histoire de rendre la chose encore plus étrange, Helen était d'origine juive, alors que la « voix » du Cours était celle de Jésus.

J'ai d'abord trouvé le Cours vague et difficile à lire. Plus tard, j'en suis venu à réaliser que son message était tout à fait clair et absolument pas vague. Ma résistance, comme il est apparu, était due au fait que je ne voulais pas entendre ce qu'il me disait. Je ne voulais pas entendre que le monde tel que je le voyais était une illusion... que je n'avais pas de corps, et les autres non plus.

Je ne voulais pas entendre que j'étais aliéné, et que je tournais en rond à l'intérieur d'un rêve où toutes mes croyances étaient des fictions. Je ne voulais pas entendre que j'étais dans les bras de Dieu et que des choses telles que le business, la médecine et le baseball étaient des fantaisies que j'avais inventées pour me soustraire à ma vraie réalité.

Mais c'était écrit dans des termes tellement aimants et convaincants que j'ai quand même continué à le lire. C'était pour moi une belle mélodie, dont les paroles n'avaient pas (encore) de sens. J'ai finalement abandonné l'objection des sceptiques comme quoi ce travail de channeling était le résultat d'une hallucination personnelle. Pourquoi ? Parce que l'organisation harmonieuse... la prose incroyable... le message lui-même... ne pouvaient pas venir de ce monde. Mon cerveau gauche d'ingénieur en est facilement arrivé à la conclusion que c'était

vraiment un message venu de « l'autre côté ». Il nous faisait savoir que nos sens nous trompent et que la réalité à laquelle nous tenons tant est imaginaire. La Physique Quantique nous délivre le même message, mais d'un point de vue différent.

J'ai ensuite rejeté la protestation des sceptiques, comme quoi ce travail étonnant était motivé par le besoin de reconnaissance et d'argent de l'auteur. Il n'y a pas la moindre preuve de cela. En fait, c'est le contraire qui est vrai. Le nom d'Helen Schucman n'apparaît pas en tant qu'auteur du livre, et elle n'a jamais reçu les moindres royalties ou paiements. Cela a été offert en cadeau au monde, et elle s'est tenue à l'écart de toute publicité.

Voici quelques éléments concernant le Cours et son rôle dans mes écrits.

- Le Cours est non religieux. Bien qu'il utilise un cadre chrétien, les principes concernés transcendent souvent ceux des religions plus formelles, y compris le Christianisme.
- Le Cours n'est pas la seule voie de connaissance spirituelle. Mais c'est vraiment ma voie, et, bien sûr, il va influencer mes écrits. Vous pouvez avoir une voie différente, et c'est bien comme ça. Mais je vous suggère d'étudier mes articles car les principes qu'ils contiennent ont tendance à être universels, et peuvent probablement vous aider sur votre voie.
- Je citerai le Cours à plusieurs occasions, et m'étendrai sur ses principes afin de fournir de nombreuses et excitantes idées « en dehors de la boîte ». Il ne vous est pas demandé de les croire. Je vous demande seulement de réfléchir aux idées d'une manière ouverte, et de voir où elles vous mènent.

Je ne prétends pas remplacer le message du Cours par quelque chose que j'aurais écrit. C'est bien loin de mes capacités. Pour des études détaillées, je vous renvoie au Cours lui-même. Je me référerai cependant plus ou moins fréquemment aux principes du Cours, suivant l'évolution des mes articles « en dehors de la boîte ».

Utilisation de l'EFT

Tournons-nous maintenant vers l'EFT (Techniques de Libération Emotionnelle), un processus thérapeutique que j'ai développé au cours des années 1990. Il se présente comme un outil admirable pour nous débarrasser des débris émotionnels que nous rencontrons lors de notre évolution vers la conscience spirituelle.

Les idées de cet article vont probablement être accueillies avec beaucoup d'enthousiasme et une mise en pratique immédiate par les pratiquants hautement motivés de l'EFT. Ne sous-estimons pas toutefois le pouvoir de nos croyances actuelles, et leur tendance à maintenir la plupart d'entre nous là où nous sommes. En conséquence, malgré la logique imparable de tout cela, le pratiquant EFT moyen pourrait trouver que cela représente trop de travail... ou que c'est trop bizarre... ou pas suffisamment pratique, et donc « y réfléchira à deux fois » avant d'aller significativement dans ce sens.

Mais nos plus grands praticiens EFT... je veux parler de ceux qui sont destinés au pinacle ... verront immédiatement la valeur évidente de cette recherche, et s'en saisiront à bras le corps. Cela les distinguera de la foule, et les mettra en tête de ce nouveau mouvement. C'est pour eux, et pour la magnifique guérison qu'ils pourront apporter à cette planète, que j'avance ces idées. Il s'agit d'un effort collectif, qui a besoin de leaders. Nous allons bientôt découvrir qui ils sont.

Les lecteurs familiers de l'EFT savent à quel point elle peut neutraliser de manière efficace les vagues émotionnelles de colère, peur, traumatisme, et autres choses du même genre. Utilisée

correctement, l'EFT peut ouvrir la voie de la paix intérieure, comme jamais rien ne l'a fait avant elle. En diminuant nos charges émotionnelles, elle nous permet d'accéder au pardon et nous fournit ainsi un tremplin vers notre réalité spirituelle. Mais est-ce suffisant pour que toutes les barrières que nous avons érigées afin de maintenir l'illusion de séparativité s'évaporent ?

Je ne pense pas.

Même les meilleurs praticiens EFT trouvent stimulant de découvrir les « problèmes fondamentaux » individuels qui se situent sous les affections les plus rebelles de leurs clients. Mais, malgré leur savoir-faire, ils ont tendance à laisser de côté le problème fondamental ultime, en l'occurrence la croyance que leurs clients sont séparés de leur Créateur et de tout un chacun.

Il est facile de passer à côté de cela car même les praticiens EFT les plus compétents sont coincés dans la même croyance. Ils sont capables de lire cet article et d'être convaincus d'une manière ou d'une autre, au moins académiquement, mais à moins qu'ils n'aient réellement fait un travail personnel à ce propos, ils prendront du retard en efficacité. Comment un thérapeute pourrait-il vraiment guider un client à un endroit où personne n'est allé ?

Mais plus les gens feront un travail personnel, plus ils reconnaîtront l'erreur de la séparativité et les insuffisances grandissantes du processus thérapeutique conventionnel. En s'enracinant, ces nouveaux concepts changeront la face de l'EFT, sans parler de celle de tout le monde du soin.

Où allons-nous à partir de là ?

Alors, est-ce que tout cela signifie que nous n'avons qu'à opérer un changement spirituel, et quitter nos jobs, arrêter de manger et laisser tomber les films, le sexe et tous les autres pièges de ce monde ? Non bien sûr ! Le monde des corps séparés, même illusoire, semble bien réel et cela va prendre du temps d'abandonner complètement nos croyances bien établies. Nos corps semblent vivre la douleur, le plaisir, la maladie et la mort. Ils réclament de l'éducation, d'être protégés du temps qu'il fait et appréciés des autres. Nous avons des décisions à prendre pendant que nous sommes ici, et nous devons le faire de façon appropriée. Sinon, nous sommes promis au désastre à l'intérieur de notre illusion.

Mais une de ces décisions pourrait être d'apprendre comment voir au-delà de l'illusion... d'utiliser la « vision » plutôt que la vue... et de petit à petit sortir de nos baignoires individuelles et nager dans cette mer de béatitude qui est notre véritable identité.

Ces écrits vont petit à petit explorer des voies pour s'ouvrir doucement à l'émerveillement de notre Créateur et finalement rire des peurs, colères, traumatismes et situations difficiles que nous avons inventés à l'intérieur du rêve. Cela promet d'être une expérience magique. Cela nécessitera bien sûr du temps et des efforts assidus. Lire à ce sujet ne suffira pas à faire le travail. Je fournirai des exercices pratiques et des exemples, et le voyage offrira d'innombrables bénéfices tout au long du chemin. Vos résultats dépendront de vos efforts.

Traduit du nouveau site de Gary Craig par Sylvie Lathoud, Praticienne EFT.

<http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html?aft=690>