

Preparação para o Processo de 21 dias

(Texto extraído do Livro: Viver de Luz - páginas 151 a 158 da 2ª Edição)

Prepare-se para três semanas isolado do mundo - nada de telefonemas, nem de computadores, nem trabalho ou emprego, nada de vida social. É um ponto que nunca se enfatiza demais enquanto grau de entrega necessário para você se beneficiar 100% desse processo que depende de você.

Desista de todas as tarefas e idéia de fazer alguma coisa durante esse período.

Você não pode se preocupar com ninguém - sua única preocupação é com você mesmo.

Afaste-se do mundo exterior tanto quanto possível. Com mundo exterior queremos dizer seu trabalho, sua família, seus amigos, atividades sociais e até o apego à companhia de seus animais de estimação. É preferível estar longe de casa, onde as distrações podem acontecer facilmente.

Depois de começar esse processo, você não pode abandonar seu meio ambiente mais próximo, nem se preocupar com nada de natureza mundana. Portanto, termine todas as suas tarefas ou deixe-as organizadas para outras pessoas tomarem as providências necessárias como, por exemplo, marcar entrevistas, reuniões, pagar as contas, molhar o jardim, cuidar dos animais de estimação, etc.

O que se pede de você é que abandone tudo durante o período de três semanas.

Se você vai realizar o processo em sua própria casa, certifique-se de que todas as suas necessidades serão respeitadas e que todas as compras sejam feitas de antemão.

Embora não aconselhemos que seja feito em um espaço com a família, amigos ou animais de estimação, se você preferir assim mesmo, certifique-se de que ninguém vai exigir sua companhia, que você não vai receber visitas, nem atender o telefone (ligue a secretária eletrônica ou tire o telefone da tomada quando não houver mais ninguém em casa que possa atendê-lo).

Coloque-se nas mãos do Divino. Essa é uma viagem de entrega.

Recomendamos um programa de desintoxicação na semana anterior ao início de seu processo. Seria basicamente uma comida mais leve e nenhuma carne vermelha durante essa última semana.

Ao mesmo tempo, usufrua da comida da qual você acha que vai sentir falta. Mime-se.

Cada pessoa tem uma compreensão diferente de "mais leve". Mesmo assim, comece a escolher mais sua comida como forma de preparação.

Álcool. É preferível suspendê-lo uma semana antes do início do processo, mas é imperativo não tomar nada três dias antes, pois em geral é preciso esse tempo para limpar o organismo.

Pede-se para você suspender o uso de qualquer tipo de droga e/ou cigarros.

Nenhuma atividade sexual de qualquer tipo durante os 21 dias - depois do processo, você vai precisar buscar a orientação de seu Eu Superior para se decidir sobre essa questão.

Caso se sinta tentado a pedir ajuda de influências externas ou outras pessoas, como, por exemplo, para um tratamento corporal, assistência médica, suplementos alimentares ... é importante ter consciência de que essa é uma reação de seu condicionamento e programação antigos. Nossa sugestão é que você pense na possibilidade de consultar seu médico. Pergunte o que isso poderia lhe ensinar ou mostrar - depois entre dentro de você e peça ao Espírito para ajudá-lo com essa situação, acreditando que o Espírito tem mais capacidade de resolver o problema. Este é um

período para você se lembrar da entrega e da fé que se exige de você para conseguir dar esse salto imenso. Para seu progresso futuro em termos de Autodomínio, esse é o pré-requisito.

Também é bom lembrar que qualquer rotina rigorosa que você siga normalmente, como meditação estruturada, um sistema de respiração, sessões de ginástica, meditação transcendental, Tai Chi ... deve ser posta de lado durante 3 semanas. Depois você pode retomá-la, se ainda quiser e se ela ainda for apropriada. Esse é um período para relaxar e estar na tranqüilidade da Presença Divina e permitir que Ela faça o que precisa ser feito sem ter de cumprir sua "rotina".

A mesa de cirurgia da Natureza, que opera sem bisturi.

Durante o processo de 21 dias, o corpo mostra sinais de que está se limpando e que não há absolutamente nada a temer. A Mãe Natureza sabe melhor do que nós e vai cuidar de você em qualquer crise, porque ela é o verdadeiro médico de Deus.

Alguns sinais de que o corpo está começando a se purificar:

- Insônia
- Dor de cabeça
- Náusea
- Irritabilidade
- Dores musculares
- Língua grossa
- Mau hálito
- Sensação de fraqueza
- Inquietação

Os primeiros dias costumam ser os mais difíceis e, quando há sinais de desconforto, em geral não duram muito. Quando surge uma dor, ela passa em algumas horas. Portanto, a essa altura, só descanse até tudo voltar ao normal. O desconforto é o resultado da liberação de toxinas que podem irritar os tecidos e os nervos. Em qualquer área do corpo congestionada por toxinas, ela vai determinar o tipo de crise de eliminação que pode ocorrer.

Não há necessidade de se preocupar com nada, pois esses são todos sinais comuns de limpeza do corpo. A natureza só vai eliminar aquilo com que pode lidar sem sobrecarregar seus órgãos. Você está em absoluta segurança. A natureza está realizando sua "faxina" no seu corpo e é mais provável que você sinta a alegria de estar com um corpo mais limpo, uma sensação de leveza, de amor, de beleza, de clareza mental e comunhão com o Espírito ou Deus.

Nota de Jasmuheen:

Recomendo enfaticamente a todos que se preparem razoavelmente ANTES do processo:

- Fortaleça-se e esteja em forma.
- Elimine aos poucos as comidas mais pesadas, principalmente carnes e álcool.
- Jeje e, se for orientado nesse sentido, faça lavagens intestinais para limpar os órgãos internos e liberar toxinas.

- Quanto mais preparado você estiver, tanto mais fáceis serão os 21 dias!
- Durante os 21 dias, não há nenhuma programação especial a seguir. É um período de entrega. No entanto, você talvez queira discutir com seu acompanhante quando ele o visitar, se achar que é importante para você.
-

O processo de 21 dias é dividido em quatro partes

- 1) Os primeiros três dias, antes do Espírito** sair na terceira noite
- 2) Entre o quarto e o sétimo dias
- 3) Entre o oitavo e o décimo quarto dias
- 4) Do décimo quinto até o vigésimo primeiro, antes do final do processo.

**isso significa apenas que o campo energético do corpo espiritual funde-se com o campo energético de frequência mais elevada do Eu Sou Presença - dependendo do grau de iniciação - Jasmuhhen.

O Que Você Vai Precisar para as 3 Semanas

- Um espaço quente, acolhedor e sossegado com uma cama e, de preferência, com uma cadeira confortável, com muita luz e ar fresco. Uma pequena área externa para você ter ar fresco e luz do sol seria o melhor.
- Pilhas de roupas confortáveis e de roupas quentes, dependendo do clima e da estação do ano. Esteja preparado, porque você pode descobrir que seu termostato corporal está diferente do que costuma ser.
- Salsaparrilha e água em proporções a seu gosto.
- Gelo para mastigar na boca e depois cuspir. Alguns gostam de gelado.
- Um balde para servir de escarradeira com fatias recém-cortadas de limão para você ter algo fresco por perto.
- Toalhas de rosto.
- Telefone para chamadas rápidas, a fim de contatar seu acompanhante e seu orientador no 4º, no 7º e no 21º dias - para falar de seu processo.
- Óleos essenciais e um queimador - olíbano, sândalo e alfazema são recomendados para aromatizar o ar, se você quiser.
- Velas para criar um clima inspirador.
- Um banho pode ser muito bom.
- Um banquinho para colocar embaixo do chuveiro, caso você se sinta fraco.
- Durante o processo, a menstruação em geral não é afetada; mesmo assim, prepare-se para algumas alterações, pois há mulheres que têm irregularidades, um fluxo mais abundante, um fluxo menos abundante etc.
- Um trabalho criativo como artes plásticas, tricô, instrumentos musicais ou um hobby leve, desde que você goste e não se sinta obrigado a fazer nada.

- Leituras leves e que façam você se sentir bem. O material a ser lido nesse período não deve ser considerado bom ou mau - é só para ocupar a cabeça durante pouco tempo.
- Música suave - só instrumental.
- Durante a segunda semana, "suco de fruta" que tenha uma concentração de apenas 25% é o recomendado. Note que um suco industrializado pode ser melhor do que um suco de frutas frescas - porque as frutas frescas podem ser ácidas demais e causar desconforto a seu sistema nesse momento.
- Durante a terceira semana, qualquer suco de fruta, desde que sua concentração não seja maior que 40%.
- Se você tiver alguma dúvida sobre a qualidade ou o tipo de suco de fruta que deve tomar, use seu discernimento. O principal é que seja diluído para haver uma absorção mais fácil pelo seu sistema, que agora está mais sensível (Jasmuheen).
- Um bloco e canetas de várias cores para você escrever ou desenhar criativamente.
- Um diário, com o objetivo de escrever sobre sua experiência pessoal e sua viagem enquanto está trilhando o caminho.

O Que Você NÃO Precisa

- Televisão
- Trabalho mental
- Leitura de material que condiciona a mente
- Visitas
- Telefonemas
- Músicas com letras
- Exercícios vigorosos
- Sair dos limites de sua residência
- Qualquer coisa que o distraia do momento presente

Nota:

A consumação do processo pode ser prolongada por razões muito particulares. No entanto, se as diretrizes forem seguidas, elas geralmente garantem um período fácil e fluente para você. O motivo de apresentarmos diretrizes é oferecer-lhe o máximo de apoio possível para você ir além da mente egóica, parar de tomar decisões com base nos hábitos ou no condicionamento.

Entregue-se totalmente, sem buscar o quadro de referências da mente. Se conseguir imaginar-se como um discípulo discriminador que está assimilando as diretrizes, acho que você deve estar começando a descobrir o mestre interior e não é mais um escravo da mente. Quanto mais for capaz de se entregar. .. de simplesmente permitir. .. tanto mais rapidamente sua essência terá condições de brilhar.

A lagarta não questiona, nem luta com sua velha forma simplesmente aceita o processo de transformação e torna-se uma linda borboleta. Não há sofrimento. Não há resistência. É uma transmutação natural.