

O PROCESSO DE 21 DIAS A CONVERSÃO DO CORPO FÍSICO

Charmaine Harley

(texto extraído do Livro Viver de Luz de Jasmuheen – pag. 158 a 167)

(Editora Aquariana, 2000 – 2ª Edição)

Os Três Primeiros Dias

- Seu processo começa à meia noite e, a partir desse momento, não vai mais haver comida nem bebida durante os sete dias seguintes.
- Esse é um período de tranqüilidade para você se consolidar, meditar (sejam quais forem os seus meios) e ficar consigo mesmo.
- Entre dentro de si para estabelecer contato com seu espírito, seu mestre interior.
- Afirme que você deseja que o processo continue.
- É um período para você ficar quieto e comunicar-se com Deus. Na calma, você talvez queira perguntar o nome de seu Eu Sou Presença.
- No segundo dia, você pode descobrir que está com dor na área dos rins, na parte inferior da coluna e/ou nas coxas.
- Estar sem líquidos para fazer os rins funcionarem pode causar um certo mal estar ou dor de cabeça. As toxinas que foram liberadas no corpo ainda não foram eliminadas - isso requer tempo.
- Você pode descobrir que está urinando muito e pode haver uma sensação de queimação durante algum tempo.
- Não se preocupe com seus intestinos por eles não se esvaziarem com a rapidez com que você acha que eles deviam trabalhar.
- Você pode sentir o corpo fraco e trêmulo e, por isso, ponha um banquinho embaixo do chuveiro para se apoiar. Se for necessário, peça a seu acompanhante para ajudá-lo. Pode usar a banheira, se preferir.
- Quando precisar usar a salsaparrilha, encha a boca, lave-a por dentro e depois cuspa no balde.
- Mastigar gelo e depois cuspi-lo é outra opção - não se permite nenhuma outra forma de aliviar a sede.
- Não se deve engolir nenhum tipo de líquido.
- A boca pode ficar grossa com as toxinas acumuladas, ou dar a sensação de estar inchada; continue a enxagüá-la. Escove os dentes normalmente.

• O Terceiro Dia

- Ficar quieto é a ordem do dia!
- Em algum momento dessa noite, o Espírito*** vai se retirar durante algum tempo, esperando até seu corpo estar pronto para ele reentrar com sua grandeza.

- Reafirme seu desejo de que o Espírito se retire *** essa noite e o processo continue.
- Você pode pedir para perceber quando seu Espírito se retirou***

*** A idéia da "saída do Espírito" diz respeito à fusão do campo energético do corpo espiritual com o campo daquela vibração mais requintada do Eu Superior. Todos os corpos energéticos são mantidos dentro do campo da Presença Eu Sou que está sempre conosco; é a nossa essência e guia divinamente todo esse processo.

Na Manhã do Quarto Dia

- O mais provável é que o Espírito tenha se retirado durante seu sono.
- Você talvez se sinta diferente. Quando o Espírito saiu de seu corpo, todos os sentimentos e todo o amor também foram embora e, por isso, você pode se sentir vazio.
- Por meio de sua própria sintonização ou pelo contato com seu orientador, se você preferir, verifique se o Espírito se retirou.
- Seu Eu Divino e Aqueles Que Ascenderam vão começar a trabalhar imediatamente depois que o Espírito se retira, para evitar o início do "processo de morte". Devem ter começado seu trabalho dias - talvez semanas - antes, mas não terão feito nada que não possa ser revertido caso você mude de idéia antes desse momento. Durante esses quatro dias, eles trabalham com os campos energéticos de todos os seus corpos, alterando seu sistema para usar a energia luminosa e aumentar a frequência das vibrações de seu corpo.

Do Quarto ao Sétimo Dias

- A partir do quarto dia, até o sétimo, ainda não é permitido tomar líquidos.
- Quando se toma algum líquido, o trabalho de sintonização é interrompido e só é retomado 24 horas depois de sua ingestão (atrasando seu processo). Uma "gota" etérica é inserida na região das costas perto dos rins, de modo que não há necessidade de se preocupar com a falta de líquidos.
- Continuar quieto ainda é a ordem do dia!
- Você vai precisar perceber as necessidades de seu corpo durante esses quatro dias.
- Sugerimos que você se mantenha em repouso e imóvel em três períodos ao longo do dia.
- Escolha as horas e siga o que você estabeleceu. Sugerimos 10:00h da manhã, 1:00h da tarde e 4:00h da tarde.
- O processo de realinhamento dura aproximadamente 2 horas de cada vez.
- Você talvez sinta parte desse processo de realinhamento. Você vai saber instintivamente quando se virar, quando ficar imóvel ou ir ao banheiro, etc.
- Você pode se sentir zozzo ou pesado.
- O mais importante de tudo é ficar quieto durante esse período - você pode pensar que não está acontecendo nada. No entanto, se você ficar quieto, vai perceber. Pode ser muito sutil.
- Seu Eu Divino o está guiando. Você está em segurança e protegido.
- Tudo quanto precisa fazer é entregar-se- ao processo.
- Você talvez queira conversar com os anjos enquanto eles lhe dão assistência.

- Você pode tomar um banho de banheira ou de chuveiro, se quiser.
- Você pode ter o que chamam de "aumento etérico de temperatura", sentindo muito calor. É um sinal de que está tudo indo bem. Você pode se sentir tentado a tomar um chuveiro frio ou pular na piscina; não faça isso - resista. Ambas são medidas muito drásticas para o corpo nesse momento. Para diminuir o calor, pegue um pedaço de gelo ou enrole cubos de gelo numa toalha de prato e coloque-a na nuca - esse é um centro que vai ser sensível e que vai refrescar você.
- Durante esses dias, você pode sentir muita sede mesmo. Portanto, preste atenção, resista à tentação porque, se tomar líquidos, só vai prolongar o processo e adiar sua primeira bebida no sétimo dia.
- Como você se encontra mais no espaço mental, seus pensamentos podem ser muito aleatórios e difusos, com muito raciocínio e nenhum sentimento. Procure aquietar a mente e meditar para obter paz de espírito.
- Você pode estar muito irritável, as idiossincrasias que você tiver podem vir à tona e você precisa estar alerta e pacificar a mente.

No Sétimo Dia

- Por meio de sua sintonização interior ou de seu orientador, pergunte quando você pode tomar sua primeira bebida em geral, nesse dia, é mais no fim da tarde ou à noite. É permitido um suco (ou você talvez prefira água, ou não tenha vontade de beber nada. Use seu discernimento e siga as orientações recebidas - Jasmuheen).
- Esse suco pode ter uma concentração de 25%. Deve estar à temperatura ambiente, fresco. Deve ser em pequena quantidade. Uma hora depois você pode tomar outro copinho de suco.
- Lembre-se que seu corpo não ingeriu nada durante 7 dias ... portanto, beba devagar.
- Você vai receber instruções específicas na hora em que for tomar sua bebida.

Do Oitavo ao Décimo Quarto Dia

- Ficar quieto ainda faz parte de sua rotina diária.
- Converse com os anjos para que eles o ajudem em sua cura. Alegre-se. Logo estará se sentindo maravilhosamente bem.
- A partir de agora, você pode tomar suco de frutas diluído. É aconselhável beber mais de 1,5 litros por dia durante esse período de uma semana, a menos que seja enfaticamente orientado em contrário.
- Por favor, entenda que você passou por um grande realinhamento energético - portanto, repouse.
- Agora vem o processo de cura. Ele vai durar os próximos sete dias e a instrução acima deve ser seguida rigorosamente todas as vezes.
- Comida é algo que deixou de fazer parte de sua realidade porque sua realidade não é mais o que era.

- Se for bombardeado com projeções mentais provenientes de uma fonte externa (que é negativa), você precisa encontrar uma forma de ocupar a mente com algo mais tranquilizador. Sua mente lógica e seu ego/personalidade podem ficar descontrolados nesse momento. Você está em total segurança - quanto a isso não há dúvida. Portanto, por favor, não dê absolutamente nenhum crédito à negatividade.
- Essa é a semana da cura - um período belíssimo. Desfrute dele e repouse.
- Você pode ser comparado a um inválido; portanto, aceite a situação e comporte-se de acordo.
- Você talvez durma muito.
- Você pode se sentir com mais espaço. Pode continuar a sentir mal-estar físico.
- A experiência de cada um é única.
- Mas você também pode se sentir com muita energia; não use essa energia, reserve-a para a cura.
- Algumas pessoas chegaram à conclusão de que não estavam repousando o suficiente e começaram a se sentir doentes ou a ter um desconforto qualquer - um sinal de que o espírito quer que você fique quieto.
- Você talvez goste de um banho nesse momento.
- Repouse, leia e passe esses dias aproximando-se de seu Eu Divino.

Do Décimo Quinto ao Vigésimo Primeiro Dia

- Essa é uma semana de integração. A cura está chegando ao fim. As energias superiores da faixa energética seguinte da consciência - uma faixa mais requintada - de seu Eu Superior ou de seu EU SOU Presença - vão começar a entrar no corpo vazio, um pouco mais cada dia.
- Você vai começar a se sentir mais forte.
- Pergunte: qual é meu papel, o sentido de minha vida? O que vim fazer aqui?
- Você talvez possa assistir um vídeo de vez em quando. Mas precisam ser vídeos que façam você se sentir bem.
- Suco de fruta com 40% de concentração é tudo quanto é permitido - nenhuma sopa ou leite são permitidos.
- Aceite cada dia tal como ele vem e continue vivendo o momento presente.

o Vigésimo Primeiro Dia

Se você está passando pelo processo sozinho, pergunte a seu mestre interior, ou faça contato com seu orientador, para confirmar que você terá terminado à meia-noite desse dia (note, por favor, que o uso de meia-noite não tem nada a ver com "hora mágica", como entendeu uma querida senhora francesa - significa apenas o fim do dia).

As Mudanças Depois do Processo de 21 dias

Você já deve ter notado seu desprendimento. Pode sentir-se comum ou extraordinário. Pode estar com uma sensibilidade exacerbada para os cheiros, sabores e toques. Os dentes podem estar

sensíveis. Você pode ter algumas sensações de dor pelo corpo ... saiba que a cura ainda está em andamento.

A essa altura, não é raro as pessoas se perguntarem se houve alguma mudança ou, se houve, não as percebem. As mudanças são sutis, mas sua sensação de leveza e bem-estar serão evidentes. Eu própria notei só pequenas mudanças e, à medida que o tempo foi passando, percebi que mais coisas estavam mudando. Meu andar estava diferente (meus pés estavam mais alinhados, em vez de se virarem para fora) e eu estava mais alta e mais ereta. Meu sentimento genuíno de ligação e uma sensação intensa de ser uma só com Deus levou alguns meses para se concretizar. Tenha paciência consigo mesmo, tenha amor por sua viagem e, acima de tudo, usufrua do que está acontecendo!

A Liberdade Autêntica é Permanente

Agora que você completou o processo de 21 dias, está fora do alcance de suas crenças antigas. Viver com as crenças antigas ao mesmo tempo em que procura acreditar em Deus pode ser difícil. Você não vai conseguir conviver com sistemas de crenças conflitantes. É bom lembrar que o processo é realmente o início do resto de sua vida - portanto, acolha o novo "você". Renascer é liberar-se do passado e colocar o futuro nas mãos de Deus.

A partir de agora você não tem nenhuma necessidade física ou nutricional de comida ou bebida. Seja o que for que você decidir beber, é importante não dar um poder adicional ao ego/mente superficial. Por exemplo: algumas pessoas foram tentadas, por causa do velho condicionamento, a acrescentar uma banana amassada a um copo de leite. O ego vai justificar dizendo que você precisa da banana por causa da fibra, ou do potássio. Ao escolher suas bebidas, algumas pessoas acham que estas precisam ser naturais, puras e saudáveis. Você não precisa mais escolher uma bebida baseado em seu valor nutritivo.

Seu desejo de comer ou beber não tem origem física; vem de uma fonte mental ou emocional. Preste atenção, pois, se esse desejo se manifesta, você pode muito bem querer matá-lo com uma bebida. Não há problema nenhum e sugerimos que você seja uma testemunha do que está fazendo. Sendo um espectador dessas sensações ou pensamentos, você em geral obtém insights e cresce. A mudança vai se dar com o passar do tempo. Mas é possível que suas papilas gustativas desejem certos sabores. Isso também vai mudar com o tempo.

Seja gentil consigo mesmo. Você não tem de ser uma pessoa orgulhosa porque não come nem bebe. Alguns só bebem água ou chás de ervas porque é considerado saudável. Parte das tentativas de auto-sabotagem do ego é fazer você acreditar que existem regras fixas, um sistema de normas a respeito de bebidas, ou uma forma particular a ser seguida. Nenhum tipo de bebida que você quiser tomar é problema.

Resolva o que beber sem perder a alegria de viver. Se você tiver vontade de tomar café, tome. Se quiser beber água, beba. E, se quiser suco, vá em frente. Você pode determinar que tipo de líquido é bom para você pela forma como se sente quando o consome. Se for pesado demais, você vai saber, com toda a certeza. Ir em busca de Luz e Amor e curtir nossa própria pessoa é nossa primeira preocupação. Há uma linha tênue entre negar a si mesmo e o exercício da autodisciplina. Você precisa descobrir o equilíbrio para não se sentir privado.

Não se julgue de maneira rigorosa demais sobre o que é certo e o que é errado sobre o consumo de líquidos. Depois do processo, algumas pessoas ficam muito auto disciplinadas e não procuram distrações tendo de beber alguma coisa. Outras descobrem que precisam beber mais e precisam se dar prazeres para se sentir bem. Cada pessoa é única - evidentemente - e cada uma está num estágio diferente da viagem. Estamos aqui para curtir nosso desenvolvimento, portanto, aproveite e seja bom consigo e com os outros.

Socialmente, não há motivo algum para não estar presente na hora do almoço e do jantar de outras pessoas. Por exemplo: você pode pedir uma tigela de sopa leve e uma bebida sem chamar atenção sobre si e sem parecer diferente. Assim que você estiver à vontade e aceitar sua nova maneira de ser, os outros não vão sequer notar ou se preocupar com o que você está comendo. Descobrimos que nossas atividades sociais e nossos negócios giram em torno de refeições em restaurantes, lanchonetes etc., costumam ser mais fáceis. Como prestávamos atenção na saúde e nos preocupávamos com coisas como açúcar branco ou mascavo, boa qualidade e frescor dos alimentos, quantidades de conservantes, etc., descobrimos agora que podemos ficar mais relaxados e aproveitar melhor a vida.

Você agora está num ponto em que tem condições de entrar dentro de si e pedir para que todas as suas necessidades sejam atendidas. Durante os últimos 21 dias, sugerimos que você tivesse confiança para conseguir cura e saúde totais. Talvez seja preciso algum tempo antes de seu corpo estar perfeitamente alinhado; permita que esse processo continue sem interferência externa. Você é mais que capaz de curar a si mesmo. Para chegar a seu nível ótimo e a um estado de saúde plena, você não precisa de tratamento dos outros, quer dizer, de médicos. Seu peso e sua saúde perfeitos se manifestarão automaticamente.

Uma nota final

Você deve pedir todo o apoio do qual acha que precisa.

Enquanto está descobrindo sua própria sabedoria e clareza, pode ser muito bom falar com alguém, talvez a pessoa que o acompanhou durante o processo, ou outra que conheça o caminho que você escolheu. Ninguém sabe mais nem tem mais insights do que você. No entanto, ao conversar com alguém sua própria clareza torna-se aparente. Muitas vezes, ao fazer uma pergunta, você percebe que também tem a resposta! Você será bem recebido ao procurar por nós, pois estamos prontos a partilhar nossas experiências.

Com muito amor, Charmaine Harley
e, por favor, desfrute dos milagres.