

## O PROCESSO DOS 21 DIAS POR JASMUHEEN

### PREPARE-SE PARA RECEBER O PRANA

Se você quer passar pelo processo de 21 dias e já pesquisou tudo sobre a questão, já leu **Viver de Luz** de Jasmuheen(ed. Aquariana), o próximo passo é perguntar -se: você está preparado?

Fisicamente preparado e capaz de fazer pelo menos uma hora inteira de exercício por dia sem problemas? Recomendo um treinamento variado para você obter força, graça, flexibilidade e vigor: levantamento de peso, caminhada, ioga, ginástica isométrica, dança, artes marciais etc.

- ?? Você é vegetariano há pelo menos alguns anos?
- ?? Antes de dar início ao processo, você está preparado para se tornar vegetariano durante 6 meses, depois passar a líquidos durante mais 6 meses antes de começar o processo dos 21 dias?
- ?? Você fez tudo o que estava a seu alcance para desintoxicar seu sistema físico?
- ?? No decorrer dos anos você aprendeu a ouvir a voz do seu corpo e tratá-lo como um oráculo?

**Emocionalmente preparado** - você tem um bom relacionamento com a família e os amigos? Está de bem com a vida e feliz em ser quem você é? Já resolveu seus problemas pessoais e agora só deseja servir e fazer com que sua vida aqui faça uma diferença positiva para o planeta?

- ?? Já sentou para pensar e perguntou-se por quê deseja fazer isso?

**Mentalmente preparado** - você SABE que cria sua realidade e já teve experiências concretas disso? Exercita o domínio da mente e por isso sente os benefícios dos pensamentos positivos e da programação na prática?

- ?? Você tem uma ligação forte entre corpo e mente?

**Espiritualmente preparado** - você tem meditado regularmente, o bastante para sentir a presença da Divindade Interior (DI)? Já percebeu os benefícios que a meditação diária traz para a sua vida?

- ?? Já aprendeu a ouvir e a confiar na voz da Divindade Interior quando ela está orientando você na vida?
- ?? Nos últimos tempos, você sente uma felicidade profunda ao descobrir informações sobre esse processo- a ponto de dizer que simplesmente "sabe" que é para você?
- ?? Entende que o processo de 21 dias não vai "resolver todos os seus problemas- e que o oposto pode acontecer se todos os seus problemas vierem para o primeiro plano e que podem parecer piores?

Se não puder responder "sim" a todas as perguntas feitas acima, recomendo-lhe que espere para realizar o processo de 21 dias. Lembre-se de que um nível elevado de iniciação e êxito em ser constantemente alimentado pelo prana depois do processo depende inteiramente das questões apresentadas acima. A manutenção desse modo de vida requer disciplina diária, dedicação e coragem.

Durante os últimos 5 anos de minha pesquisa, ouvi muitas histórias de pessoas que estavam fisicamente preparadas graças a exercícios, alimentação à base de alimentos crus etc, e que não chegaram a ser nutridas pelo prana, embora tenham passado pelo processo exatamente da forma apresentada neste livro. Também conheci muita gente que estava muito bem preparada espiritualmente e tinha uma longa história de meditação, mas que se deparou com muitas dificuldades, por não estar fisicamente preparada. E também conheci muitos outros fisicamente preparados, que tinham meditado durante muitos anos, mas que não empregavam o domínio da mente em sua vida e, por isso, não estavam convencidos de que criam sua própria realidade.

Somente em alguns casos as pessoas que não estão preparadas em todos os planos chegam a uma cura impressionante depois de passar pelo processo de 21 dias e, sim, embora alguns tenham se curado, outros sentiram que seus problemas se agravaram. Por quê esse processo dá certo para alguns e não para outros parece ser uma questão de graça divina.

Mesmo compreendendo que o tipo de pessoa atraído por isso costuma ser muito forte e não é daqueles que precisam que lhes digam o que fazer, eu gostaria de enfatizar que todos os que se propõem a fazer esse exercício devem ouvir o bom senso, ter prudência e ouvir seu corpo e a DI a cada passo do caminho. Por isso fizemos as perguntas acima: para saber com certeza se você está bem preparado e pode usufruir a viagem sem problemas desnecessários. Mais questões sobre nosso processo serão discutidas em nosso novo livro, ***Os Embaixadores da Luz- Viver de Luz.***

Com amor, luz , alegria  
Jasmuheen

Este texto foi transcrito com permissão da autora e dos editores da edição brasileira do livro Viver de Luz por Sandra Garabedian Coordenadora do Projeto Prana organizadora das palestras de Jasmuheen no Brasil. [www.projetoprana.com](http://www.projetoprana.com)