

Tisztítással újraprogramozni a testet és a tudatot

Tisztítással újraprogramozhatjuk úgy a testet, mint a tudatot. A gyógyulás útján meg kell változtatnod a gondolataidat, a viselkedésedet, a cselekedeteidet és az érzeteidet. A gondolatok megtisztíthatók mantrákkal, imákkal, gyónással vagy bármely olyan módszerrel, amely tisztaságot és belső békét hoz. Szeretetet kell ápolnod önmagadban, és pozitív megerősítéseket kell használnod. A régi, elavult gondolkodásmintákat – azokat a programokat, amelyek már nem szolgálnak – el kell engedned. Írd le vagy mondd ki, mit vagy hajlandó megtenni azért, hogy a problémák feloldódjanak. Használj ilyen megerősítéseket: „Tiszta lappal indulok”, „Gyógyító gondolatokat és körülményeket teremtek”, „Minden negatív gondolatomat pozitívvá alakítom.” Engedd, hogy a szeretet, a jóság, a béke, a nyugalom és a tudás vezessen.

A tudati módszerek a hangulatod áthangolásán keresztül működnek: a hallás, a tapintás, a látás és az illatok érzékelésének megváltoztatásával. De nem feledhetjük, hogy a tudat és az energiák mellett testünk is van. Amikor újraprogramozod önmagad, a testedet is meg kell tisztítanod.

A következő gyógyító kúrákat ajánlom a test tisztítására: a vízkúra, amely lehetőséget nyújt a sejtek regenerálódásának. Hosszabb időtartam esetén fontos, hogy orvosi vizsgálatokkal kövesd a gyógyulásod útját. Enyhébb módszer a gyümölcs- és zöldséglevek, valamint a gyógyteák használata. Talán te is észrevetted már, hogy egy alma vagy egy kivi után a cigaretta nem esik jól – a gyümölcs tisztítja a tudatot, frissíti az érzékelést, és segít a gyomor kiürítésében. Étkezés után érdemes egy gyümölcsöt enni, majd három óra múlva egy újabb könnyű falatot – gyümölcsöt vagy zöldséget, lehetőleg nyersen. Így később nem kívánod a nehéz ételeket. Fontos, hogy elengedd a nagy lakomákat és az egészségtelen nassolást.

Ahogy egy gyógyszer is csak megfelelő adagban gyógyít, úgy az ételeknél is figyelned kell arra, mit és mennyit viszel be a testedbe. A homeopátia és sok más módszer is a kis dózis elvén működik. A kis mennyiség gyógyíthat – kivéve, ha az energetikai rendszered teljesen felborult. Ilyenkor energetikai és tudati gyógymódokra van szükség. A relaxált, nyugodt munka, a jóga és a légzőgyakorlatok mind segítenek. Ha szükséges, a nyugtató gyógyszerek is támogatást adhatnak. Amikor a tudat megnyugszik, a test is követi. A nyugtató zene, a harmonikus színek és a finom illatok szintén segítik a tisztulást. A piros szín, az erős illatok és a magas hangok aktiválnak; a fehér és sötét tónusok, a lágy virágillatok és a mély hangok megnyugtatók.

Ha a testedet energetikailag és fizikai szinten is megtisztítod, észreveszed, hogy még beszélni sem tudsz durván. A tiszta energia tiszta gondolatokat és rendezettebb viselkedést hoz.

Teleport energiákkal és Istennel kommunikáltam, mint Donald Walsch a „Beszélgetések Istennel” című könyvében, és tőlük tanultam meg, milyen ételek támogatják a testet, és melyek terhelik meg. A teleportok távolítják el a szervezetből az ételt és az italt – ez maga az emésztés folyamata. Amit elfogyasztunk, energiává alakul, és ez az életerő járja át a testet, a tudatot és a véráramot.

A testi gyógyulást támogatja, ha kerülsz bizonyos ételeket. Ha lehet, ne fogyassz húst; ha mégis szükséged van rá, válassz halat. Nem ajánlott olyan állatokat enni, amelyek tisztátalan körülmények között élnek, vagy magasabb tudati képességekkel rendelkeznek. A disznó például

intelligens, tanítható, és ha egész életében moslékot eszik, energiája nem tiszta. A marhahús nehezen emészthető, megterheli a testet, és a túlzott erőfeszítés, amellyel a szervezet lebontja, hosszú távon gyengítheti a csontokat és a tudati energiákat.

A testi gyógyulás része az is, ha nem iszol alkoholt. Az alkohol égeti és roncsolja a sejteket és szöveteket. Ha mégsem tudod teljesen elhagyni, igyál egy kevés, illatos forralt bort vagy egy korty gyógynövényes szeszt – a mennyiség a döntő. Ha az ital a fejbe száll, ott okoz kárt. A tudatod pedig a legfontosabb részed: az érzékelésed és a tudásod központja.

A dohányzás kerülése szintén fontos. Ha nem tudsz teljesen lemondani róla, válassz enyhébb, illatos cigarettát, és abból is csak keveset.

A tejtermékek fogyasztását is érdemes csökkenteni. Sok embernél allergiás tüneteket okoz a laktóz, és a tej gyorsan romlik. Egy kiváló reiki- és tisztító gyógyító például nem engedte rákos páciensének, hogy húst vagy tejterméket fogyasszon – és a zöldségekre, gyümölcsökre épülő étrend, valamint az energetikai és tudati tisztítás hatására a daganat teljesen visszahúzódott.

A pékárukból is csak keveset érdemes enni. Nehezen emészthetők, letapadnak a testben, és gyorsan elveszik az éhségérzetet, így a friss, élő ételek helyett ezekhez nyúlsz. A fehér lisztből készült termékek nem egészségesek. Ha nem tudsz teljesen lemondani a péktermékekről, válassz abonettet vagy tartós, teljes kiőrlésű kenyeret.

A cukor kerülése is a gyógyulás része. Ha nagyon kívánod, egy süteményt ehetsz naponta, de az legyen az összes cukorbeviteled. Használj édesítőt, és fogyassz gyümölcsöt – a fruktózt a szervezet sokkal könnyebben dolgozza fel.

A kávéval is bánj mértékkel. A koffein tudatmódosító hatású, és a vérkeringésre is kihat. Egy eszpresszó vagy hosszú kávé délelőtt még rendben van, de este már ne fogyaszd.

Az olajokat és zsírokat is csak kis mennyiségben használd, különösen az állati zsírokat. Ezek eltömítik az ereket. Ha olajat használsz, válassz növényi eredetűt, például olívat.

Végül csak annyit szeretnék ezzel az egésszel átadni: ha nincs lehetőséged elegendő gyümölcsre és zöldségre, amelyek valódi életerőt adnak egy ember számára, akkor fogyassz mindent mértékkel, és tanulj meg az orvosoktól és gyógyítóktól a helyes adagolás elvét. Enélkül a helytelen étkezés könnyen megbetegíthet. Nem érdemes olyan ételt megvenni, amelyről tudod, hogy ártalmas. Olyan ételeket válassz, amelyek fiatalon tartanak. Ezek főként a zöldségek és gyümölcsök. Én magam is így őriztem meg a fiatalágomat – harminc évvel fiatalabbnak látszom a koromnál.

Az étkezés nem csupán fizikai szükséglet, hanem kapcsolat a test, a lélek és a magasabb isteni lényed között. Amit magunkhoz veszünk, formálja a testünket, a gondolatainkat és a belső világunkat. Ha tiszta szándékkal választunk ételt, a test hálásan reagál, és könnyebben kapcsolódik a finomabb energiákhoz. A tudatos étkezés lényege nem a tiltás, hanem a felismerés: minden falat üzenet a testünk felé – „Fontos vagy. Értékes vagy. Támogatlak.” Ha így tápláljuk magunkat, az étel áldássá válik, és a test, a lélek és a szellem harmóniába kerül.

A tudattalan félelmek és gondolatok ugyanígy betegíthetnek. Tudatos gondolkodással azonban felépíthetsz magadnak egy szép világot – olyat, amelyben nincs helye a félelemnek.

Folyamatosan dolgoznod kell azon, hogy olyan emberré válj, aki törődik a testével, a tudatával és az energiáival. Ez azt jelenti, hogy egész nap a pozitív valóság ritmusában kell élned. A test a lélek temploma; rajtad múlik, milyen formában bontakozik ki benned az az isteni ajándék, amelyet emberként hordozol.