

New guidelines for the 21 day process

"Neue Richtlinien für den 21-Tage Prozeß"

Der nachfolgende Handlungsleitfaden geht auf das neulich aufgeflamnte Interesse der australischen Medien an der Nahrungsaufnahme über den Atem und die Durchführung des 21-Tage-Prozesses zurück. In dieser Diskussion müssen wir zwei Punkte ansprechen. Punkt eins ist die Rolle von Betreuer(inne)n oder medizinischen Fachkräften, die sich um einzelne Menschen kümmern, die sich auf diese Initiation einlassen. Punkt zwei ist die Frage, warum jemand überhaupt zu dem Entschluß gelangt ist und – wenn wir einmal davon ausgehen, daß es möglich ist, von Licht zu leben und sich keine Nahrungsmittel zuzuführen – welche Relevanz hat das für die heutige Welt (sofern es eine hat)?

Global betrachtet ist dieses Forschungsprojekt eine potentielle Lösung für den Hunger auf der Welt. Ob generell geglaubt wird, daß das möglich ist oder nicht – Tatsache ist, daß sich derzeit Tausende von Menschen in aller Welt aus freien Stücken von etwas anderem ernähren als von Essen. Die weltweiten Auswirkungen dieser Entscheidung sind immens: ein Ende des Hungers, Minimierung der Armut, Minimierung der Umweltschädigung, blühende Gesundheit, da keine selbstverursachten Krankheiten von der uns bekannten Art mehr existieren werden. Dementsprechend können wir Milliarden Dollar, die derzeit für Diäten und Pharmazeutika ausgegeben werden, anderen Zwecken zuführen: der Sozialfürsorge und der ganzheitlichen Bildung etwa (der Pharmaindustrie wird das natürlich nicht gefallen, aber bei vielen wird es bewirken, daß sie ohne die derzeitigen staatlich finanzierten Leistungen des Gesundheitswesens auskommen können. Für M.A.P.S.-Botschafterinnen und Botschafter rührt Krankheit von vergiftetem Denken, vergifteten Gefühlen und vergifteter Ernährung, und diese Aspekte werden von denen, die größere Feinheit und Meisterschaft über sich selbst zu erlangen suchen, automatisch angegnen.

Auf der persönlichen Ebene gibt es für den, der erreichen will, sich nur noch von Licht zu ernähren, zwei Ansätze:

1) Erstens ist da der Weg über eine behutsame, langsame Verfeinerung, im Laufe derer der Körper umprogrammiert wird und sich der Speisezettel eines Menschen mit den Jahren allmählich verfeinert. Wie lange das dauert, ist jeden Tag aufs Neue eine Frage der Wahl und hängt von der Lebensweise der betreffenden Person ab.

2) Zweitens – und manche mögen sich dafür entscheiden – können wir uns dem 21-Tage-Prozeß unterziehen. Wir erkennen im Hinblick auf den 21-Tage-Prozeß an, daß es Vorteile haben kann, den Prozeß in einer Klinik überwachen zu lassen. Die Rolle des alternativen Therapeuten oder Mediziners kann sowohl die eines Datensammlers sein wie auch darin bestehen, physiologische und psychologische Veränderungen zu beobachten und so gesundheitlich zu unterstützen.

So können wir diejenigen, die den Prozeß durchleben möchten, in einer Klinik ihrer Wahl bei sich in der Nähe (schulmedizinisch oder alternativ orientiert) überwachen und registrieren lassen. Sie können von Personen überwacht werden, die sie ehren und in dem unterstützen, was sie erreichen wollen.

Bei gut vorbereiteten Personen dürfte es jedoch so sein, daß sie den 21-Tage-Prozeß problemlos im Null-Komma-Nichts durchleben, so daß sie niemanden brauchen, der sie betreut oder beaufsichtigt. Der 21-Tage-Prozeß ist eine Initiation, bei der es darum geht, Meisterschaft über sich selbst zu erlangen, denn sieben Tage lang ohne Nahrung und Wasser auszukommen, ist eine sehr extreme Angelegenheit und könnte ohne entsprechendes Training negative Folgen haben.

Seid auch ferner folgender Dinge bewußt:

1. Allein schon die Entscheidung dafür, den Prozeß zu durchleben, ist Schritt eins in einer Initiation, bei der es um Klarheit und Mut geht.

2. Schritt zwei liegt darin, eine innere Führung zu haben, die eindeutig genug ist, daß du

(Continued on page 2)

(Continued from page 1)

zweifelsfrei weisst, daß dies als nächstes für dich ansteht. Wenn dein Herz bei dem Gedanken wirklich singt, dann schenke ihm Beachtung, denn das Singen deines Herzens ist die Stimme des Gottes in deinem Innern. Wenn du Zweifel hast, tu nichts – kein singendes Herz, kein Prozeß. Bei dieser zweiten Initiation geht es also um persönliche Klarheit, Unterscheidungsgabe und Selbstgewißheit.

3. Initiation drei ist das Ausmaß an Vorbereitung, das jemand auf sich nimmt, bevor er sich dem Prozeß unterzieht. Auch dieses entscheidet unmittelbar darüber, wie das Ergebnis seiner Erfahrung aussieht. Bei Schritt drei geht es ferner um eine intelligente praktische Anwendung von Wissen – das ist der rechte Einsatz von Weisheit. Dazu gehört auch die aktive Anleitung von Familienmitgliedern und Freunden zum Umdenken, damit sie für die betreffende Person nach Abschluß des Prozesses ein stark unterstützendes Umfeld bieten können. Für einen gut vorbereiteten Menschen kann der Prozeß als solcher sehr freudvoll und einfach sein: der Punkt, an dem viele Leute Schwierigkeiten mit gesellschaftlichen Reaktionen und familiärem Druck haben, kommt nach dem Prozeß.

Sind diese drei Initiationen gegeben, so ist jemand hinreichend qualifiziert, für sich selbst Sorge zu tragen. Von daher haben wir in den beiden letzten Jahren allen, die das Bedürfnis nach Betreuung verspürten, stark davon abgeraten, sich auf den Prozeß einzulassen. Wir raten ihnen, solange abzuwarten, bis sie keine Zweifel mehr und ein so feines Ohr für ihre innere Stimme haben, daß sie keine Hilfe brauchen. So kann niemand außer ihnen verantwortlich sein für das, was sie erfahren.

Denkt daran, daß die Menschen, die sich dafür entschieden haben, den 21-Tage-Prozeß zu durchleben, Krieger sind. Oft handelt es sich um zähe, non-konformistische Individuen, deren Augenmerk aktuell auf positive persönliche und planetare Fortschritte gerichtet ist. Der 21-Tage-Prozeß ist eine spirituelle Initiation für Yogis, die als Botschafter des Lichts die Kraft des Lichtes aufzeigen, indem sie sich davon ernähren. Dieses Licht ist der visuelle Aspekt der Schöpferischen Kraft.

Die Zeiten haben sich geändert, und wir haben nun hinreichend vorgebildete Individuen, die sich freiwillig als menschliche Versuchskaninchen für diese Forschungsprojekte der M.A.P.S.-Botschafter anbieten. Wir wiederholen noch einmal, daß es nicht unumgänglich ist, sich dem 21-Tage-Prozeß zu unterziehen, denn wir haben durch unsere Untersuchungen entdeckt, daß es behutsamere Wege gibt, den Körper so zu konditionieren, daß er sich von Licht ernähren kann. Dazu gehören zum Beispiel Umprogrammierung, disziplinierte Ernährung u. ä. Wenn jemand jedoch der festen Ansicht ist, daß der 21-Tage-Prozeß für ihn oder sie die richtige Handlung ist, so muß die betreffende Person auch bereit sein, die volle Verantwortung für ihre Vorbereitung wie auch die nachfolgenden Erfahrungen zu übernehmen.

Hier der neue Handlungsleitfaden für Betreuungspersonen (die Informationen ergänzen die bereits in unserem ersten Buch aufgeführten Punkte):

a) Wir empfehlen allen jetzigen Betreuungspersonen, den Menschen, die an sie herantreten und sich dem 21-Tage-Prozeß unterziehen möchten, bestimmte Verhaltensmaßregeln und Einschränkungen aufzuerlegen. Seid euch bewußt, daß der 21-Tage-Prozeß eine sehr extreme Angelegenheit ist und daß man ihn nicht leichtfertig eingehen sollte.

Achtet auch bewußt auf das Persönlichkeitsprofil von Menschen, die sich davon angesprochen fühlen. Entweder sind es gut geschulte, spirituell bewußte Menschen, denen klar ist, daß sie ihre eigene Wirklichkeit schaffen, und die von daher nicht mehr das Spiel der "Kräfte des Guten und Bösen" spielen, da sie die Kraft und die Sichtweise des Einseins von allem verstehen. Sie haben sich der Aufgabe verschrieben, Meisterschaft über sich selbst zu erlangen und verfügen über einen langjährigen Hintergrund in Meditation und Yoga und zeigen Stabilität in ihren spirituellen Übungen.

Euch begegnen vielleicht auch Personen, die sich vom 21-Tage-Prozeß angezogen fühlen, weil sie ihn vielleicht als schnelle Patentlösung für all ihre Probleme betrachten. Wir empfehlen, daß alle, bevor sie sich dem Prozeß unterziehen, ihre gesundheitlichen, emotionalen, ernährungsbezogenen, psychis-

(Continued on page 3)

(Continued from page 2)

chen oder familiären Probleme in Ordnung bringen. Wird für solche Dinge nicht Sorge getragen, so können sie sich durch den Prozeß verschlimmern und aus körperlichen oder psychischen Gründen eine Einweisung in eine Klinik notwendig machen oder sogar zum Tod führen. Stirbt jemand während des 21-Tage-Prozesses, so könnte die betreuende Person dafür haftbar gemacht werden – bitte handelt also verantwortungsbewußt und seid wachsam.

b) Wir empfehlen, daß nur diejenigen von euch, die den Prozeß bereits an sich selbst erfahren haben, als Betreuungspersonen fungieren. So habt ihr ein Plus an Informationen.

c) Wir empfehlen, daß die Betreuungspersonen alle, die sich dem Prozeß unterziehen möchten, eingehend befragen und entscheiden, ob sie die betreffende Person betreuen möchten oder nicht. Die Betreuerinnen und Betreuer müssen verantwortungsbewußt handeln und sicherstellen, daß diejenigen, die eine Betreuung möchten, gut vorbereitet und sich vollauf bewußt sind, wo die Verantwortung für ihre Entscheidung liegt.

Die Betreuungspersonen müssen nicht jeden und jede annehmen, und wir raten euch, einige Zeit mit den potentiellen Bewerbern und Bewerberinnen zu verbringen – laßt sie einen Fragebogen zu vorbestehenden gesundheitlichen Problemen, ihrer vorangegangenen Schulung, Vorbereitung etc. ausfüllen. Informiert euch ferner auch, ob die Familie der Betroffenen von ihrer Entscheidung weiß, sich dem Prozeß zu unterziehen, und ob sie danach ein unterstützendes Umfeld vorfinden.

Als Betreuungspersonen müßt ihr euer eigenes Urteilsvermögen einsetzen, wenn es darum geht, auf wen ihr euch einlassen möchtet.

d) Was Menschen anbelangt, die keine Profis auf dem Gebiet der Medizin sind – wir respektieren die Entscheidung eines Menschen, die Betreuung von Freunden und Familienmitgliedern zu übernehmen und können von daher nur bestimmte Empfehlungen aussprechen, an die ihr euch halten könntet. Es sei jedoch gesagt, daß in Australien eine Frau gestorben ist, und der Person, die sie betreute, wirft man Verletzung der Sorgfaltspflicht vor, und sie muß sich möglicherweise wegen fahrlässiger Tötung vor Gericht verantworten.

Wenn vielleicht auch viele gewahr sind, daß hier karmische Zusammenhänge bestehen, so möchten wir doch unsere Forschungsarbeit auf eine verantwortungsbewußte Weise fortsetzen, um so unseren Beitrag zur Beendigung des Hungers auf der Welt leisten zu können. Von daher empfehlen wir, daß die Betreuungspersonen über eine fundierte medizinische Ausbildung in Allopathie oder alternativer Heilkunde verfügen und unterscheiden können, ob ein körperlicher Zusammenbruch vorliegt, der nach einer Einweisung ins Krankenhaus verlangt, oder ob die betreffende Person lediglich eine spirituelle Umstellungsphase durchmacht. Wenn ihr dies nicht eindeutig feststellen könnt oder nicht schnell genug entscheidet, so könnte das ein Menschenleben kosten, und die entsprechenden Negativschlagzeilen kann unsere Forschungsarbeit nicht gut gebrauchen.

Ein Hinweis an diejenigen, die sich stark davon angesprochen fühlen von dem Gedanken, den 21-Tage-Prozeß zu durchleben: Wir raten euch allen, euch vorab gut vorzubereiten – nutzt euren gesunden Menschenverstand. Je besser ihr vorbereitet seid, desto leichter wird euch der Prozeß fallen. Wir empfehlen auch, daß ihr euch nach dem Prozeß die Zeit laßt, euch ganz allmählich wieder ins Arbeitsleben und euer familiäres Umfeld zu integrieren, da ihr mit eurer neugetroffenen Wahl glücklich und diesbezüglich gefestigt sein müßt. Ihr werdet in der Lage sein müssen, eurer inneren Führung zu vertrauen, denn viele werden euer Vorgehen in Frage stellen, und noch viel mehr Menschen werden ihre eigenen Ängste und ihren Unglauben auf euch projizieren. Wißt, daß eure Entscheidung, keine Nahrung mehr zu euch zu nehmen, bei anderen heftige Reaktionen auslösen kann. Wenn ihr euch die Zeit nehmt, eure Familie und Freunde vorab aufzuklären, können sie euch unterstützen, ohne eigene Ängste auf euch zu projizieren.

(Continued on page 4)

(Continued from page 3)

Bereitet euch im Vorfeld behutsam vor, indem ihr nach und nach euer Anhaften am Essen als Vergnügen ausschaltet. Die Vorbereitungszeit kann Jahre dauern, es hat keine Eile – wißt nur, daß es möglich ist und bittet das Göttliche Eine in eurem Innern, euch voll Freude und Leichtigkeit und Grazie durch diese Übergangszeit hindurchzuführen. Und laßt euch nur dann tatsächlich auf den 21-Tage-Prozeß ein, wenn ihr das freudige Gefühl habt, daß das hundertprozentig der nächste Schritt für euch ist.

Der 21-Tage-Prozeß ist etwas für Menschen, denen klar ist, daß sie ihre eigene Wirklichkeit erschaffen. Er ist für die, die ein ziemlich simples Leben führen und Nahrung als Brennstoff sehen, ohne dabei emotional sonderlich abhängig vom Genuß des Essens zu sein. Wir bitten diejenigen, die sich dem 21-Tage-Prozeß unterziehen, eindringlich, verantwortungsbewußt zu handeln und sich gut vorbereiten, dann dürft ihr keine Probleme bekommen. Seid euch bewußt, daß wir hier Pionierarbeit für eine mögliche Lösung des Welthungerproblems leisten, und daß alle zwei Sekunden ein Kind an Krankheiten stirbt, die auf Mangelernährung zurückgehen. Damit die Lichtnahrung eine glaubwürdige Ernährungsalternative werden kann, muß unser Handeln über jeden Vorwurf erhaben sein und Meisterschaft demonstrieren. Der 21-Tage-Prozeß ist keine Lösung für Menschen mit Eßproblemen oder emotionalen beziehungsweise gesundheitlichen Schwierigkeiten. Es geht bei ihm darum, die kraftvollen Energien der Schöpfungskraft auszustrahlen, die uns dan wiederum – als Nebenprodukt unseres Versprechens, ihr zu dienen – ernähren wird.

Wenn es euch also mit Macht dazu drängt, den 21-Tage-Prozeß zu durchleben, so empfehlen wir euch noch einmal:

a) nehmt ihn entweder alleine in Angriff, indem ihr den Leitfaden im Buch befolgt und wißt, daß der beste Betreuer der Welt der Gott in euch ist. Ich persönlich habe das Gefühl, wenn du jemand anderen fragen mußt, ob du soweit bist, oder wenn du jemanden um Unterstützung dabei bitten mußt, dann bist du noch nicht soweit. Und dann solltest du warten, bist du keine Zweifel mehr hast und deine innere Stimme dir eindringlich ganz klar und eindeutig sagt, daß das definitiv der richtige Weg für dich ist. Vergiß nicht: der 21-Tage-Prozeß ist etwas für die Krieger, die Yogis, die Ritter der Tafelrunde und diejenigen, deren Herz wirklich singt, wenn sie davon hören.

b) Oder, wenn ihr dennoch weitermachen möchtet und wollt, daß jemand eure Fortschritte überwacht, sucht euch eine Betreuungsperson wie im ersten Buch ausgeführt, die die folgenden Kriterien erfüllt:

- selbst den 21-Tage-Prozeß durchlebt hat
- ein Fachmann bzw. eine Fachfrau in Allopathie oder alternativer Medizin ist und den physischen Zustand des Organismus untersuchen kann.

Wir erkennen durchaus an, daß manche Menschen durch den 21-Tage-Prozeß beachtliche Heilung erfahren. Dementsprechend sehen wir es zwar lieber, wenn jemand körperlich, seelisch, geistig und spirituell gesund ist, bevor er die 21 Tage in Angriff nimmt, aber uns ist gleichzeitig deutlich, daß das nicht immer der Fall sein wird. Ebensowenig haben wir das Recht, jemanden von dieser Erfahrung abzuhalten, der sich mit Macht dazu hingezogen fühlt. Verantwortungsbewußter handelt ihr jedoch, wenn ihr mit einer medizinisch ausgebildeten Fachkraft arbeitet, die den Unterschied zwischen körperlichen Problemen und einem spirituellen Neuorientierungsprozeß ausmachen kann. Zu dem, was die Medien im Hinblick auf die verstorbene Australierin mit Sorge feststellten, gehörte nicht die Tatsache, daß sie ihr Recht ausübte, "etwas so Radikales zu tun wie sieben Tage lang ohne Nahrung und Wasser auszukommen", sondern, daß die Betreuungsperson eventuell ihre Symptome falsch deutete und ihr durch eine frühzeitigere Krankenhauseinweisung womöglich das Leben gerettet hätte.

Für allopathische und alternativmedizinische Heilerinnen und Heiler:

(Continued on page 5)

(Continued from page 4)

Wenn ihr euch selbst schon dem Prozeß unterzogen habt und eure innere Stimme euch eingibt, anderen dabei behilflich zu sein, so schlagen wir vor, daß ihr ihnen eure fachliche Unterstützung auf medizinischem Gebiet anbietet, der einzelnen Person jedoch den Raum gebt, den Prozeß eigenständig zu durchlaufen. Damit verlagert sich die potentielle Haftbarkeit zurück auf den einzelnen Menschen, der sich aus freien Stücken auf ihn einläßt, und zudem werden nur diejenigen dazu ermutigt, die gut geschult sind und deren Hauptaugenmerk darauf liegt, Meisterschaft über sich selbst zu erlangen.

Fazit:

Wir erwarten, daß alle, die sich dem 21-Tage-Prozeß unterziehen, sich als vernunftbegabte Wesen erweisen, die in ihrem Zustand der Meisterschaft ihre Aufgabe als Botschafter des Lichts wiederentdecken. Botschafter des Lichts treffen die Entscheidung, sich von Licht zu ernähren. Als Botschafter, die mit M.A.P.S. in Verbindung stehen, ermutigen wir den Einzelnen, selbst die Verantwortung zu übernehmen und jederzeit so zu handeln, wie es für unseren Plan, eine glaubwürdige und machbare langfristige Lösung für das Welthungerproblem aufzuzeigen und zu praktizieren, förderlich ist.

Wir verfassen zur Zeit gerade ein Manifest, in dem es eigens um die Darlegung der Ergebnisse von mehr als 25 Jahren Forschungsarbeit und Versuchen geht, durch die wir entdeckt haben, daß der einzelne Mensch in Sachen Ernährung eine Alternative hat. Es wird Versuchsdaten zum 21-Tage-Prozeß enthalten, die mit Hilfe von Ärzt(inn)en und alternativen Mediziner(innen) erstellt wurden sowie einen wesentlich behutsameren Prozeß vorstellen, den wir nun Menschen nahelegen, die sich diese alternative Ernährungsweise erschließen möchten. Wer zusätzliche Informationen und Erkenntnisse beisteuern möchte, nachdem er oder sie sich dem Prozeß unterzogen hat und während der 21 Tage gesundheitliche Betreuung durch eine medizinische Fachkraft dieser Art erfahren hat: bitte schickt uns eure Ausführungen zu.

Wir haben das Ziel, dieses Manifest im Laufe des nächsten Jahres zu veröffentlichen und es bis Ende 1999 an wichtige Organisationen verschickt zu haben, die Einfluß auf weltweite Angelegenheiten haben, wie etwa die Vereinten Nationen, die UNICEF und die Weltgesundheitsorganisation. Darüberhinaus soll es gezielt an bestimmte Presseorgane und Regierungen auf der Welt gehen. Dieses Manifest liefert ein stufenweises Programm zur Ausschaltung des Hungers auf der Welt, zur Minimierung der Armut und Reduzierung der Umweltverschmutzung, und mit ihm wird eine langfristige, nachhaltige Ressourcen-Agenda vorgelegt – in umweltpolitischer und wirtschaftlicher Hinsicht.

Dieses Manifest ist Teil des dritten Buches zu diesem Thema, an dem ich derzeit arbeite und forsche. Titel: "Ambassadors of Light – Living on Light – a Solution to World Hunger" (deutscher Arbeitstitel: "Botschafter des Lichts: Lichtnahrung als Lösung für den Hunger auf der Welt"). Das erste Buch präsentierte Einzelheiten zu meiner persönlichen Forschungsarbeit und meinen Erfahrungen sowie die Hintergründe dieses Prozesses und die von uns empfohlene Herangehensweise an den Prozeß. Daneben wurde dort auf behutsamere Verfahren eingegangen, mit denen sich längerfristig die gleichen Resultate erzielen lassen, ohne sich dem 21-Tage-Prozeß zu unterziehen. Als das erste Buch verfaßt wurde, richtete es sich an die eingangs in seiner Widmung erwähnten Krieger und Yogis. Die extreme Natur des Prozesses – sieben Tage ohne Essen und Flüssigkeit – sollte diejenigen aussondern, die nicht soweit waren. Der 21-Tage-Prozeß ist ein Schnellverfahren zur Erreichung spezifischer Ziele für Menschen, die wie Samuraikrieger oder Athleten über einen langen Zeitraum ein sehr intensives Training absolviert haben. Er ist nicht dazu gedacht, ihn unvorbereitet zu beginnen.

Unsere Grundannahme ist nach wie vor die, daß jedes intelligente und unterscheidungsfähige Individuum die Idee, sich aus freien Stücken dafür zu entscheiden, sieben Tage ohne Essen und Trinken auszukommen, automatisch als extrem verwerfen wird. Sollte jemand den Prozeß jedoch in seinem Gesamtzusammenhang begreifen und sich dann entscheiden, an ihm teilzuhaben, so würden wir davon ausgehen, daß er oder sie sich auch die Schulung angedeihen läßt, die erforderlich ist, um ihn

(Continued on page 6)

(Continued from page 5)

erfolgreich zu bewältigen. Viel Spaß bei der Reise ...

Namaste – Jasmuheen

Mit Liebe, Licht & Lachen, - Jasmuheen