



## RECIPE 2000 >

Følgende punkter er kopiert og oversatt fra hjemmesiden til Jasmuheen, Hun har i mer enn 35 år søkt etter å finne en oppskrift som var i stand til å lage en bro mellom gammel visdom og vitenskapen. Hun ønsket en enkel og pragmatisk oppskrift som ikke skapte videre atskillelse i menneskeheten. En oppskrift som skapte helse og lykke, fred og velstand, slik at den virkelige gleden kan komme frem. Hun ønsket også en holistisk utdanningspakke som støttet den nye rasen som blir født, de "indigo" barna og barna av Oz. Følgende punkter ble gitt henne av Jomfru Maria energien, og disse punktene er også funnet å være de samme som opplyste personer bruker for å leve et åndelig liv i praksis.

### 1. Meditasjon

Meditasjon er en måte å lukke av for sansene som mottar ytre stimuli. Dette betyr å sette av tid til å lukke av for livets normale aktiviteter, slik at det blir mulig å forflytte seg fra å være opptatt i aktiviteten til å kunne være en observatør, og det som i utgangspunktet observeres er dine tanker. Når du observerer tankene dine, blir absurditeten av den vilkårlige tankeprosessen mer tydelig og du kan begynne å utøve selvkontroll. Bare det å observere endrer på tankeprosessen.

Generelt så anbefales det å meditere 20 minutter om morgenen og 20 minutter om kvelden, gjerne med bruk av et mantra. Dette er ti ganger mer effektivt enn førti minutter en gang pr. dag. Meditasjon kan også videreføres inn i en normal våken aktivitet ved å utøve oppmerksomhet på noen aspekter av livet, samtidig som alt pågår rundt deg. For eksempel kan du fokusere på avstanden mellom din innpust og utpust. Når du er oppmerksom på det, samtidig som du forholder deg til resten av verden, beveger du deg inn i en meditativ tilstand der du kan oppfatte ditt liv som et skuespill der du er aktøren. En ideell tilstand av distansering.

### 2. Bønn

Bønn er kommunikasjonen med dine høyere plan, kommunikasjon med din sjel og med din Guddommelige Essens. En ideell bønn er ikke på en dogmatisk strukturert måte, men er som en samtale. Som om du snakket med din beste venn, noe du virkelig gjør. Kraften i bønn er også slått fast vitenskapelig i USA, der de foretok forsøk på en intensivavdeling på et sykehus. Halvparten av pasientene på intensiv ble bedt for, og den andre halvparten ikke. Pasientene visste ikke at de ble bedt for, men resultatene var svært oppsiktsvekkende. Halvparten som var blitt bedt for hadde dramatiske forbedringer i sin helsetilstand, sammenlignet med den andre halvparten som ikke var blitt bedt for. Det som også er interessant var at forskjellige religiøse grupper ble brukt til å be – Kristne, Buddhister, Hinduer, Jøder, etc. og alle fikk frem lignende resultater.

### 3. Programmering

De to aspektene i programmering er avprogrammering og omprogrammering. Når det gjelder avprogrammering, så er det viktig å se på ditt trossystem. Skriv ned i en journal følgende overskrifter: Kjærlighet, Helse, Velstand, Lidenskap og Formål, Relasjoner med Familie og Venner.

Under hver overskrift skriver du så hva du tror på. Skriv hva det er du føler. Hvis det er en negativ tro, så skriv den ned negativt. Så snart du har fått skrevet ned nøyaktig hva du tror under hver overskrift, gå så tilbake og skriv om de negative på en positiv måte,

siden Universet ikke gjenkjenner negative uttalelser. Ta så og kikk på disse trossystemene, og finn ut om disse begrenser deg eller om de gjør deg ubegrenset. Hvis de begrenser deg, vurder å endre de. Når det gjelder omprogrammering så er teknikken å utvikle og opprette et bio-skjold, en energetisk sfære rundt deg. Denne lades så med dine ønsker, og fungerer som et selektivt felt for det som stråler inn i ditt felt. Den fungerer også som et neon signal til Universet og forteller kreftene hva det er du ønsker.

#### 4. Vegetarisk Diett

Argumentene for en vegetarisk diett faller hovedsakelig i tre kategorier.

a) Helse. I 1969 utga The American Medical Association en rapport som sa at 90% av antallet hjertesykdommer ville forsvinne ved overgang til et vegetarisk kosthold. For 20 eller 30 år siden var det svært uvanlig med vegetarisk kosthold, mens i dag er det anbefalt av de fleste helsepraktikere. De er også enig i at det er et mer sunt valg av matinntak.

b) Sensitivitet. De fleste esoteriske studenter ønsker å ha en frekvens som samsvarer med frekvensen til den høyere delen av seg selv for å være i stand til å oppleve Hellig kommunikasjon direkte med sin personlighet. Selvsagt skjer denne fininnstillingen av frekvenser ganske vagt, og det å ha et vegetarisk kosthold hjelper mye på prosessen.

c) Å opprettholde ressurser. For øyeblikket med 6 billioner mennesker er det nok mat på planeten til alle, hvis maten hadde vært riktig fordelt. Befolkningsekspertene sier at når et land når et visst nivå av økonomisk utvikling, jevner fødselsraten seg og synker så etter hvert. Utsiktene er nå at vi vil i år 2050 være maksimalt 9-11 billioner mennesker på jorden. Selv om all mat var riktig fordelt på den tiden, vil der allikevel ikke være nok til et så høyt antall, uten at jorden blir en vegetarisk planet. Produksjon av kjøtt forbruker 20 ganger mer av ressursene sammenlignet med produksjon av kornprodukter.

#### 5. Trim

Alle vet at de bør trene. De fleste gjør det ikke. Hvorfor ikke? Det er fordi vi ikke liker å trene. Så den første intelligente ting å gjøre hvis vi skal velge et fast trimprogram, er å finne øvelser som du liker. Noen mennesker sier at de hater å trene, men elsker å danse. Enhver form for fysisk aktivitet kan gjøres til trening hvis den utføres sterkt. Finn derfor først ut hva det er du liker. Deretter gjør du det så lenge at kroppen din kan fortelle deg hvordan den liker det. Vær snill med deg selv når du begynner, så vil du finne ut at dette er et selvoppfyllende profeti. Kroppen din vil gi deg trening hver dag når du gir den hjelpen med at du går inn i det. Den eneste kommentaren ang. trening er at det anbefales en eller annen form for vektmotstand, enten yoga, å løfte vekter, etc, siden det er kun disse former for trening som bygger opp skjelettet.

#### 6. Service

Service som vi snakker om er ikke den formen hvor giveren ser etter fordeler for seg selv. Uselvisk service betyr å gi anonymt, eller å gi på en slik måte at der er ingen tanker om personlig påskjønnelse. Dette er uvanlig i vesten der alle ønsker fordeler for seg selv, men det er denne form for service vi mener. Positiv karma er like bindene til jordeplanet som negativ karma, da begge er en ubalanse i energifeltet. Men det å gi betingelsesløst, for eksempel ved å ha et månedlig trekk på din bankkonto der du gir anonymt til et velledig formål, eller å gi tid hvis du ikke har penger å gi, er noe som vil hjelpe deg som individet å bli mer oppgradert og å gjøre deg mer sensitiv.

#### 7. Tid i stillhet med Naturen

Stillhet er svært sjelden i den moderne verden. Med stillhet på denne måten mener vi ikke lydløshet, men å finne stillheten inne i seg selv. Stillheten inne i en som gir rom for englekoret, den mest utsøkte parfyme, den indre stillhet. Det å tilbringe stille tid i naturen gjør at du vil sette mer pris på skapelsens skjønnhet og bli mer oppmerksom på dine omgivelser.

#### 8. Chanting og bruk av Mantras og Åndelige Sanger

Alle verdens naturfolk bruker chanting og mantras, og synger åndelige sanger. Grunnen er at bruk av åndelige sanger er en direkte forbindelse til den åndelige kilden som sangen henvender seg til. I særdeleshet bruk av tradisjonelle mantraer, som er utsagn på Sanskrit, det eldste språket som har overlevd, og som har en 5.000 år gammel tradisjon. Disse mantraer har vært og er kontinuerlig i bruk, noe som gjør det enkelt å få kontakt med energien i de. Mange folk gjør allerede noen av de åtte punktene som er anbefalt i dette livsstilsprogrammet. Mestrene gir imidlertid råd om at den magiske formelen er å kombinere alle åtte. Ved å kombinere disse prosedyrene oppnår en de usedvanlige fordeler av nåde, synkronisitet og magien i å kunne flyte med i den Guddommelige plan.

Mange mennesker sier "Ja". Jeg er enig i alt du sier, men jeg har ikke disiplin. Dette er en vanlig klage som mange individer som føler at de ikke kan prioritere sine egne individuelle interesser til fordel for andre tilsynelatende mer presserende ting i livet deler. Svaret er å forstå at du trenger ikke å ha enorm disiplin for å være i stand til å opprettholde denne livsstilen og oppnå resultater. Alt du trenger å gjøre er å følge programmet hver dag i 21 påfølgende dager, og på en 22. dagen har du laget en ny vane. Det er et faktum i det fysiske livet på jorden at utfører en aktivitet i 21 dager, så er det på 22. dagen lettere å gjøre det enn ikke å gjøre det. Du har enten dannet en ny eller slettet en gammel vane. Dette er ganske betryggende, siden det betyr at alt du trenger å gjøre er å følge praksisen i 21 dager og så vil den gå av seg selv. Hvis du hopper over en dag, må du selvsagt begynne om igjen.