

NEWSLETTER - LIGHT AND JOY 01 - 20050404  
michael ja helena blanka  
www.free-planet.de

*sinulle, ole hyvä  
ensimmäinen light and joy -viestimme  
tämä viesti vastaa niihin moniin kysymyksiin joita  
meiltä eniten valoravinnosta kysytään  
kiitämme sinua kysymyksistäsi!*

*voimme välittää vain oman kokemuksemme  
vain sydämemme tiedon  
ja enkeleitä  
sinulle*

näiden viestien ainoa tarkoitus on välittää ja lisätä tietoa valon mahdollisuudesta ja välittää meidän oma kokemuksemme.  
me kirjoittajat emme ota vastuuta vahingoista,  
joita lukijalle voi aiheutua näiden sivujen tekstin tulkinnasta.

suosittelemme jokaista joka päättää siirtyä valoravintoon lukemaan ennen aloittamistaan jasmuheenin kirjan valoravinnosta.  
ja jokainen ryhtyy tähän prosessiin omalla vastuullaan.  
tietoisena siitä mihin on ryhtymässä - ja vain omalla vastullaan.

#### KIIITOS SINULLE!

ilo ja kiitos siitä, että olemme kohdanneet sinun kanssasi, että valomme ovat kohdanneet, että voimme yhdessä olla tämä valo... olla valo, hengittää tätä valoa - yhdessä kaikkien kanssa. kaikille. sillä se on meidän yhteinen tehtävämme.

#### VÄHÄN VALORAVINTOON SIIRTYMISESTÄ

valoravinto on valinta. valinta polullamme kohti valoa. ja valintojemme tulee tuottaa meille iloa. sydämeniloa. sydämen ilon tunteminen on merkki siitä, että olet oikealla polulla. sillä joka on sinulle oikea.

#### SINULLE VAIN JOS SYDÄMESI TODELLA LAULAA SITÄ

tämä valinta, valoravintoon siirtyminen on sinulle, jonka sydän laulaa sitä. tiedä, että tämä on sinulle vain, jos todella syvällä sydämessäsi tiedät, että tahdot, että olet valmis. tämä on ilon polku. ilon laulu. tässä ei ole lainkaan kieltäytymistä, vain iloa. ei vaille jäämistä, vain saamista. jos tunnet toisin, niin odota vielä...

tämä on sinulle, joka uskot - uskot, että on olemassa itseäsi korkeampi voima, Jumala, valo... tai miksi sinä häntä nimität. mutta tiedä, että uskosi on tärkeä.

tämä on sinulle, joka tunnet enkelit lähelläsi, apunasi – sinulle joka pyydät enkelit avuksesi, sinulle joka elät yhteydessä enkeleihin, ja valoon. sinulle, joka uskot enkeleihin. joka kaipaat yhä lähemmäksi valoa, rakkautta, iloa, alkulähdettä.

tai sisäiseen ohjaukseesi, tai miksi sitä kutsutkin.

### **ENNEN KUIN ALOITAT - LUE...**

lue ja kysele. kaikki kysymykset mielestäsi. ole tietoinen ja tahdo, että löydät kaikki kysymykset, joihin sinun tulee saada vastaus. ja varmista, että olet saanut vastaukset. kaikki vastaukset sydämellesi. itsellesi ja muille joiden tahdot tietävän tästä askeleestasi.

lue jasmuheenin kirja ennen kuin aloitat siirtymisen, prosessin ja ehkä myös keskustele jonkun kanssa, joka jo on siirtynyt valoravintoon. kirjassa on tärkeimmät asiat, jotka sinun tulee tietää ennen aloittamistasi.

on tärkeää, että tiedät mihin olet ryhtymässä, sillä prosessilla on myös vaaransa. sinun on tulee olla valmis kaikkeen... sinun tulee tietää mihin sinun tulee olla valmis.

tiedä, että tämä valoravintoon siirtymisprosessi on terveille ja hyväkuntoisille. aloita prosessi vasta kun tunnet olevasi hyvässä kunnossa. ja valmis. tämä ei ole paasto, ei jotain mitä voit vähän kokeilla ensin... tämä on valinta.

### **ILON LUOVA VOIMA**

anna sydämenilon ohjata sinua tässäkin.

kun päätät siirtyä valoravintoon ja aloittaa prosessin, niin muista ilon luova voima. muista miten valtava luova voima on sydämenilossa. tee tämä siis ilossa ja kiitollisuudessa. ja ota tietoisena vastaan lisääntyvä ilo ja kiitollisuus elämääsi.

### **SIIRTYMINEN VALORAVINTOON ON USKOMUSJÄRJESTELMÄN MUUTOS**

ihmisinä me olemme oppineet uskomaan, että kehomme tarvitsee fyysistä ravintoa. tarvitsee oikean määrän, oikeassa suhteessa kaikkea. mutta kun siirrymme valoravintoon, emme tarvitse enää tätä uskomusta. se on meidän vanha uskomuksemme. voimme valita uuden uskomuksen, tarvitsemme vain luottamuksen ja uskon - uskon siihen, että saamme valosta, praanasta, Jumalan sanasta, kaiken mitä tarvitsemme. se on kaikki mitä tarvitsemme. vapautamme aikaa ja energiaamme muuhun tärkeämpään. meidän tarvitsee vain uskoa. uskoa ja luottaa. kuin lintu, kuin kukka...

...meidän tarvitsee antaa tietoinen lupa ~ uuden ajattelun, uuden kokemusmaailman ~ tulla.

ja tiedä, että uskomusjärjestelmämme muutos tulee olemaan vieläkin laajempi. tämä on vain alkua.

### **VALMI STAUTUMINEN**

ensimmäinen mitä tarvitset voidaksesi aloittaa... voidaksesi siirtyä valoravintoon on usko, luottamus. sinun on uskottava tähän vailla pelkoa. jos sinussa on epäily tai pelko, niin odota...

sisäinen ohjaus on toinen ehdoton edellytys. sinulla on oltava vahva yhteys omaan sisäiseen ohjaukseesi. sinun on oltava tottunut kuulemaan sen hiljainen ääni. ja koko prosessin ajan kuunneltava sen ohjeita. oman sisäisen ohjauksesi ääni on sinun tärkein ohjauksesi, tärkeämpi kuin esimerkiksi tukihenkilön.

ja muista vielä ilo. tämä muutos ja siihen valmistautuminen tulee olla vain ilo, tuottaa vain iloa sinulle. se ei ole luopumista, vaan saamista. nauti tästä ajastasi – tästä aivan erityisestä ajasta yhteydessä valoon, Jumalaan.

muistilista valmistautumiseen. jasmuheen kuvaa kirjassaan tarkkaan prosessiin valmistautumisen. se kannattaa tarkistaa sieltä.

päätä tahdotko tukihenkilön ja/tai avustajan. päättä, kenelle kerrot ennalta ja miksi.

oman valmistautumisesi lisäksi muista valmistaa heidät, joille tahdot – tai joille sinun tarvitsee – kertoa että käyt läpi prosessin ja siirryt valoravintoon. ole ymmärtäväinen heitä kohtaan. tiedä, että sinun tulee hyväksyä heidän huolensa, heidän pelkonsa. heille tämän ymmärtäminen ja tässä tukeminen voi olla suuri haaste. heille tämä voi olla ihme. anna myös heille aikaa valmistautua. anna myös heille riittävästi aikaa löytää kaikki kysymykset ja saada vastaukset. ja kerro, että siirtymän aikana tarvitset heidän tukensa.

kokemus on osoittanut, että monet tahtovat aloittaa prosessin heti. muista varata aikaa valmistautumiseen. anna itsellesi aikaa tottua ajatukseen. varmista, että sinulla on paikka, joka on sopiva tähän, varmista, että saat olla yksin omassa hiljaisuudessasi, että arki ja arjen tehtävät eivät sinua paina tänä aikana. varmista, että joku muu auttaa niissä tänä aikana.

tiedä, että sinä kannat vastuun tästä päätöksestäsi. sinä yksin kannat vastuun koko prosessin ajan. kukaan muu ei voi sitä puolestasi tehdä.

tiedä, että prosessin aikana aistisi herkistyvät, ne ovat huomattavasti aiempaa herkemmat. ja väsyvät erilaisista ärsykkeistä herkemmin kuin ennen. rajoita ärsykkeiden määrää, etenkin jos tunnet väsyväsi. jossain määrin tämä jää sinuun prosessin jälkeenkin. se, missä määrin ne jäävät sinuun, siihen voit itse vaikuttaa.

tiedä ja muista, että enkelit auttavat aina. he ovat valmiita ja odottavat vain että pyydät. on sinulla kipu tai vaiva, voit pyytää hoitamaan. on sinulla tehtävä, voit pyytää auttamaan. on sinulla ilo, voit pyytää jakamaan kanssasi.

### **VAIN 21 PÄIVÄÄ...?**

tiedä, että valoravintoon siirtyminen ei ole vain 21 päivää, se ei ole vain ravintokysymys. se on sinun henkilökohtainen tahdonilmaisusi. vahva tahdonilmaisu siitä, että sinä tahdot ottaa tämän askeleen henkisen kehityksen tiellä. se on sinun henkilökohtainen valintasi. valinta ottaa tämä askel kohti valoa.

### **puhdistusprosessi kaikilla tasoilla: keho, tunteet, ajatukset, teot**

useimmille tämä askel on... tai se aloittaa valtavan puhdistusprosessin. ns 21 päivän prosessi on vain alku, ja varsinainen työ, kehitys, alkaa vasta siitä – siitä sisäiseen hiljaisuutesi siirtymisen ajasta. varaudu siihen. siihen, että sen jälkeen alkaa puhdistumisesi tekojen, ajatusten ja tunteiden tasolla. voit aina valita kuinka nopeasti tahdot edetä. usein sinulla kuitenkin on yhä vain kasvava halu edetä nopeammin. yhä vain nopeammin. kaipuu sinussa kasvaa... sillä alat yhä syvemmin tietää mitä kaipaat.

### **onko vaikea jatkaa elämää kuten ennen?**

on ja ei. riippuu siitä, mikä on lähtötilanteesi. voit olla jo aloittaessasi valmis. tässä ajassa se on mahdollista. voi olla, että suurtakaan muutosta ei tarvita. käyt läpi prosessin ja jatkat elämääsi kuten ennen tai ainakin lähes kuten ennen. mutta tiedä, että aina olet saavuttanut jotain.

suuren sisäisen muutoksen yhteydessä voi olla aika myös ulkoiselle muutokselle. voi olla aika ottaa askel myös ulkoisen elämän muuttamiseksi. joka tapauksessa tämä on uskomusjärjestelmän muutos. tämän jälkeen luotat aivan uudella tavalla ihmeeseen. siihen minkä sydän tuntee, mutta mitä älyllä emme vielä ymmärrä, emme vielä sanoiksi osaa pukea.

### **kaipuu yhä syvempään yhteyteen**

kaipuu. se vain vahvistuu sinussa tämän kokemuksen jälkeen. koettuasi tämän kerran, tahdot yhä uudelleen sinne. yhä uudelleen yhteyteen sisäiseen hiljaisuuteesi. yhä uudelleen yhteyden enkeleihin, yhä uudelleen yhä syvemmän yhteyden valoon... tai siihen miksi sinä sitä sitten kutsutkin.

### **onko nälkä kuvitelmaa?**

nälkä. on kuvitelmaa tai ei, niin valoravintoon siirtymisen jälkeen unohdin sen. en enää muista sitä, en enää tunne sitä. ruuan nälkää kehossani. minun päiväni, minun aikani täyttyy muilla ajatuksilla, muilla tunteilla. se mitä tavoittelen, se mitä kaipaan, mitä sydämeni kaipaa on aivan muuta. en kaipaa tyydytystä syömisen kautta. nälkä ei enää ole signaali sille, että minulta puuttuu jotain, että tahdon jotain. ei ajatusten, eikä tunteiden tasolla. eikä kehon tasolla.

en myöskään tarvitse enää nälkää ilmoittamaan, että keho tarvitsee jotain. nälkä on nyt valoravintoon siirtymisen jälkeen tarpeeton, vailla tehtävää minussa. voin muistaa miltä se tuntuu... jälki siitä on yhä kehossani. voin myös tahtoa maistaa, tuntea maun. voin yhä nauttia mausta. jos tahdon. mutta muistan ja tiedän, että en tarvitse.

voin nauttia ystävien seurasta, kun he syövät. minua ei häiritse heidän syömisensä, ei heidän juomisensa. nautin siitä hetkestä kuten hekin. en tunne kieltäytyväni mistään. minulle tämä on kuin valitsisin vain eri "annoksen". ja nyt kun minä olen sinut sen kanssa, niin se ei häiritse enää mitakaan.

minussa on nyt aivan toisenlainen nälkä. kaipuu... valoon. yhä syvempään yhteyteen. yhä tietoisemmin tekemään työtä, jotta yhä useammat voivat olla tietoisia...

### **IHMEET**

ihme - niinkin voi sanoa, että valoravinnolla eläminen on ihme. sillä sitä ei voi vielä selittää, ei älyllä ymmärtää, ei osoittaa todeksi tieteen keinoin. ei vielä. mutta sen aika tulee... sillä tämä on luonnollista. ja tämä kuten kaikki, perustuu luonnonlakeihin. ne voidaan selittää ja todistaa. ajallaan.

jasmuheen selittää tätä kirjassaan.

tahdon selittää tämän myös näin kuten Jukka Hirvonsalo kirjassaan: *Elämäni ajatteluni luomus*, 2005:

*"he siis kehittävät kaiken tarvitsemansa ajattelulla, sillä energialla, jota esim. kukka tai kivi heijastaa, sillä tiedolla, että minussa on Jumalan sana, joka muuttuu fyysiseksi minussa..."*

*"ihminen ei elä vain leivästä, vaan myös sanasta, joka lähtee Jumalan suusta. Jokainen fyysinen rakenne kantaa Jumalan sanaa ja mitä korkeammassa ajattelussa me olemme, sitä enemmän heijastuu Jumalan pyhä sana kaikesta ja kaikessa. Jumalan pyhän sanan avulla voimme luoda fyysiseen muotoon mitä tarvitsemme."*

sinun ja meidän maailmassamme on paljon muitakin ihmeitä. ne tapahtuvat sinulle, meille, meissä... ovat totta sinulle, meille. vaikka ne ovat vielä ihme.

minä uskon ihmeisiin. ihmeisiin elämässäni, elämässämme. ihmeet ovat yhä enemmän totta minulle.

## **PELKO**

joskus ihmeet pelottavat. ymmärrän heitä, jotka pelkäävät. sillä se mitä emme vielä ymmärrä, se pelottaa meitä, kunnes meille annetaan sanat ja ymmärrys.

aina tulee olemaan ihmeitä. uusia ihmeitä, kun nämä osataan selittää.

## **21 PÄIVÄN PROSESSI**

valoravintoon siirtymisprosessi on tarkemmin kuvattu jasmuheenin kirjassa, living on light (suomennamme parhaillaan) tai jasmuheenin englanninkielisessä sähköisessä kirjassa (ebook): pranic nourishment.

kopiota kirjasta on saatavana osoitteesta

<http://www.selfempowermentacademy.com.au/html/cia-education.asp>

suosittelemme lukemaan jasmuheenin kirjan ennen kuin aloitat prosessin ja ehkä myös keskustelemaan jonkun kanssa joka on jo siirtynyt valoravintoon. kirjassa on tärkeimmät asiat, jotka sinun tulee tietää ennen kuin aloitat.

on tärkeää, että tiedät mihin olet ryhtymässä, sillä prosessilla on myös vaaransa.

siirtymisprosessin aika on varattu yksin oloon ja omaan sisäiseen hiljaisuuteen. ja siihen on syytä valmistautua ennalta: varata aika, varmistaa rauhallinen paikka, valmistella ne ihmiset, joiden on välttämätöntä tietää tästä ajasta. ja hankkia mahdolliset tarvikkeet - mehu, yms. jakson loppuajaksi varten.

## **OHJELMASTA LYHYESTI**

siirtymisprosessin aika on jaettu kolmeen jaksoon, kolmeen seitsemän päivän jaksoon. lue tarkemmin jasmuheenin kirjasta.

**1.-7. päivä.** tänä aikana ei nautita mitään juomaa eikä ruokaa. kolmannen päivän jälkeen alkaa varsinainen valoravintoyhteyden rakentaminen.

päätä kolme ajanjaksoa, jotka varaat joka päivä erityiseen lepoon, meditaatioon, sisäiseen hiljaisuuteen, ohjauksen kuuntelemiseen ja valoravintoyhteyden rakentamiseen. näistä sisäisen hiljaisuuden hetkistä pidä kiinni. nämä hetket ovat usein parin tunnin mittaisia. tunnet kyllä minkä verran kulloinkin tarvitset. sisäinen ohjauksesi antaa sinulle tarkemmat ohjeet.

pyydä sisäistä ohjaustasi kertomaan milloin sinun on aika aloittaa juoda tai voit kysyä sitä tukihenkilöltäsi.

**8.-14. päivä.** voidaan alkaa juoda laimeaa vedellä laimennettua mehua. muutoin jatketaan hiljentymisen aikaa kunten edellisellä viikolla.

**15.-21 päivä.** voidaan siirtyä vahvempaan mehuun. muutoin jatketaan hiljentymisen aikaa kunten edellisellä viikolla.

pyydä sisäistä ohjaustasi kertomaan milloin olet valoravintoprosessin osalta valmis tai voit kysyä sitä tukihenkilöltäsi.

prosessi on vahva puhdistusprosessi myös kehollesi. suusi kautta saattaa erittyä haitallisia aineita, kehosta poistuvia myrkyjä. tunnet ne paksuna eritteenä suussasi. on parempi sylkeä ne pois. voit myös hoitaa suutasi jasmuheenin kirjan ohjeiden mukaan mm. jäämurskalla tai jäämurskavedellä, jonka kaiken sitten syljet pois.

### **SINUN OMA HILJAINEN SISÄINEN ÄÄNESI**

sisäinen ohjauksesi todennäköisesti vahvistuu prosessin aikana. mutta jo ennen aloittamistasi sinulla tulee olla yhteys omaan sisäiseen ohjaukseesi. sinun tulee voida kuulla sen ääni, sinun tulee osata erottaa se hiljainen oman sisäisen ohjauksesi ääni muista äänistä, ja mielestäsi. päätä tahdotko tukihenkilön ja/tai avustajan. päätä, kenelle kerrot ennalta ja miksi.

### **PAINO**

moni kysyy painosta. olemme asettaneet itsellemme painorajan. rajan, jota emme tahdo painomme alittavan. myös sitä suosittelee jasmuheen kirjassaan.

### **TUKIHENKILÖ JA AVUSTAJA**

jasmuheen kuvaa kirjassaan tarkkaan tukihenkilön ja avustajan tehtävät ja roolin. jos valitset sellaisen, tulee heidän sitoutua tukemaan sinua prosessissasi ja heidän tulee ymmärtää mihin sinä olet ryhtymässä. myös heidän on valmistauduttava ennalta.

### **PROSESSIN JÄLKEEN**

aikaa jää eri tavoin kuin ennen, moneen muuhun kuin ennen. suunnittelet ehkä ajankäyttösi uudelleen. niin paljon aikaa vapautuu ruuan ympäriltä. ja unen tarve vähenee.

kehosi fyysinen voima palautuu hyvin pian normaaliksi. voit normaaliin tapaan käyttää ja/tai rasittaa kehoasi, tehdä työtä, käydä kuntosalilla, rakentaa yms. ei ole mitään estettä sille, etteikö kehosi fyysinen voima voisi olla jopa suurempi kuin niiden, jotka fyysisellä ravinnolla kehoaan ravitsevat.

elämä entisten uskomusten kanssa voi olla haastavaa prosessin jälkeen. muutoin ei liene estettä elää entistä elämääsi. samojen ihmisten kanssa kuten ennenkin. kaipuu yhä korkeammille tasoille sinussa vahvistuu, yhä syvempään yhteyteen, tahtosi ja kaipuusi omaan sisäiseen hiljaisuuteesi kasvaa – kun olet kerran saanut tämän mahdollisuuden ja kokemuksen.

jos tahdot, korkea ajattelu avautuu sinussa enemmän, korkeampi itsekkyyks avautuu – tahdot olla olemassa, jotta voit rakastaa kaikkia, kaikkea ja olla yhtä kaikkien, kaiken kanssa. tahdot ehkä yhä enemmän elää elämääsi tuottaen iloa ja auttaen muita. näet elämäsi ehkä yhä enemmän osana kokonaisuutta. ehkä yhä useammin tahdot yhdessä kaikkien kanssa, kaikille. ehkä koet yhä useammin kiitollisuutta. ja iloa. ja monta muuta uutta kaunista saat elämääsi, jos tahdot...

ja muista, että herkistyt. että aistisi herkistyvät...

### **LINKKEJÄ - JASMUHEEN YMS. VALORAVINTOTIETO**

katso mm näistä - ja internetistä löydät lisää linkkejä.

<http://www.selfempowermentacademy.com.au/light.htm>

<http://www.jasmuheen.com>

<http://members.fortunecity.com/jasmuheen/jasmuheen2.html>

<http://www.sabon.org/>

## JASMUHEENIN KIRJA - LIVING ON LIGHT - SUOMEKSI

suomennamme jasmuheenin kirjaa valoravintoon siirtymisestä. kirjassa on mm. kuvaus 21 päivän prosessista. kirja tulee olemaan saatavilla jasmuheenin kotisivuilla sähköisenä kirjana (ebook). käännöksen saamme valmiiksi huhtikuun 18. mennessä.

englanninkielistä kirjaa - pranic nourishment - on saatavana sähköisesti jo nyt osoitteesta <http://www.selfempowermentacademy.com.au/htm/cia-education.asp>

## MIKSI SINUN TULEE LUKEA JASMUHEENIN KIRJA ENNEN KUIN ALOITAT?

sinun on hyvä lukea tämä kirja ennen kuin aloitat prosessin. se auttaa sinua valmistautumaan ennalta, ja selvittämään tärkeimmät asiat ennen kuin aloitat. on tärkeää, että olet hyvin valmistautunut. prosessin aika on hiljaisuuden aikaa, se ei enää ole perusasioiden selvittämisen aikaa, vaikka silloinkin vielä saattaa herätä kysymyksiä. myös silloin kirja voi olla sinulle hyvä tuki ja apu. avustajasi ja/tai tukihenkilösi lisäksi.

saat välittää tätä viestiämme edelleen vapaasti ystävillesi. jos olet saanut viestin ystävältäsi ja tahdot jatkossa viestit suoraan itsellesi, kirjoita meille osoitteeseen [helena@free-planet.de](mailto:helena@free-planet.de). - helena ja michael

jos et jatkossa tahdo postiamme, ilmoita siitä klikkaamalla [unsubscribe@free-planet.de](mailto:unsubscribe@free-planet.de) ja lähettämällä viesti meille.

## TAHTOITOI SITKO SIIRTYÄ YHDESSÄ MUIDEN KANSSA - RYHMÄSSÄ?

meille on ilo tukea ryhmää, joka yhdessä siirtyy valoravintoon, käy samanaikaisesti läpi tämän prosessin. teemme sen, jos kaikki järjestyy. se mikä on tarkoitettu, asettuu meille yleensä itsestään valmiiksi. nyt odottelemme kuinka tämä... annetaanko tämä tehtävä meille. onko niin tarkoitettu...

ryhmällemme me tarvitsemme paikan: kauniin, rauhallisen paikan veden äärellä. jossa jokaiselle on oma huone, oma rauhallinen tila. tahdomme ajan - kesäaikaan... tai lämpimään aikaan. tai jossain missä on lämmintä.

me tahdomme kolmen viikon ajanjakson, joka sopii riittävän monelle...

me tahdomme teidät, jotka yhdessä tahdotte...

jos olet kiinnostunut, niin kirjoita [helena@free-planet.de](mailto:helena@free-planet.de)

## OHJELMAMME SUOMESSA HUHTIKUUSSA 2005

olemme suomessa taas 18.-30.4 ja sitten taas heinäkuussa :)

ks [www.free-planet.de](http://www.free-planet.de) siellä on myös tarkemmat tiedot ohjelmastamme. voit myös kysyä lisää [helena@free-planet.de](mailto:helena@free-planet.de) tai +49 1762 7096 245 (saksa) tai suomessa ollessamme +358 50 3827 914.

19.-21.4 kemi-tornio

22.-25.4 uusikaupunki

26.-29.4 helsinki

29.-30.4 tampere

*enkeleitä ja kevään iloa sinulle!  
maria helena ja michael*