

Teksti artikkeliin valoravinnosta, Minä Olen lehdessä 1/2005 Helena Blanka

OLEN SITÄ MITÄ SYÖN

on saanut aivan uuden merkityksen minussa...

"Tahdon olla onnellinen.

Minun esikuvani on enkeli.

Hän on onnellinen.

Miksi en minäkin voisi olla!

Miksi en minäkin jatkuvassa ilossa!"

näin ystäväni Michael Blanka sen ilmaisee - yksi näkökulma siihen, miksi tahdomme elää Valosta.

SAAN MINKÄ TARVITSEN...

olin ollut syömättä jo kaksi kuukautta ennen prosessia. Ja niin kuin kaikki muukin elämässäni, niin tämäkin, oli alkanut ja tapahtui itsestään. Saan sen minkä tarvitsen valmiina valonsirpaleina. Niin tämä prosessikin minussa... kaikki annettiin minulle. Minun tehtäväni oli ottaa vastaan... olla jatkuvasti kiitollinen ja ottaa vastaan! Silloinkin kun oli raskasta ja vaikeaa... silloin puhdistumisen alkuvaiheessa, kun en vielä varsinaista 21 päivän prosessia ollut aloittanut.

Elämme Valosta, molemmat, Michael Blanka ja minä. Saamme kaiken minkä kehomme tarvitsee Valosta, praanasta. Niin, me myös juomme yhä.

Eläminen valoravinnolla on meille valinta, se on tie. Se on henkisen kehityksen tie, hyvin voimallinen tie, eikä se tie ole kaikille. Ei vielä. Se on tapa jättää raskaat "energiat" taakseen, se on voimallinen oman sisäisen kehityksen tie. Me itse valitsemme. Voimme saada paljon sillä tiellä, ja me myös maksamme siitä. Meissä käynnistyy sisäisen puhdistumisen prosessi. Kun aloitamme sillä tiellä.

JO ENNEN ALKUA

löysin itsestäni useita syitä miksi minä tahdon elää Valosta: tahdoin antaa elämäni Jumalan käsiin ja kokea ilon siitä, tahdoin syvemmän yhteyden sisäiseen ohjaukseeni, tahdoin jatkuvaksi tuntemukseni keveydestä, jonka saan kun en syö vaan saan ravintoni parhaana mahdollisena ravintona, Valona, praanana, ja tahdoin yhä syvemmin kyvyn keskittyä, syvemmän yhteyden omaan luovuuteeni. Ja omaan ilooni, itseparantamiskykyyni. Ja yhä vain lisää elämää kaunistuttavia syitä löysin...

Siinä vaiheessa en vielä ajatellut, kuinka muut tähän suhtautuvat. En ajatellut miltä se tuntuu läheisistäni ja ystäväistäni. En ajatellut, kuinka muiden on vaikea uskoa ja ymmärtää, en ajatellut sitä pelkoa, jonka he kohtaavat, kun he eivät voi ymmärtää eivätkä uskoa... kun he rakastavat ja ovat huolissaan elämästäni. Sillä minä osasin vain luottaa.

JA NIIN SITTEEN KÄVI...

olen aina tiennyt, että minun ei tarvitse syödä ellen tahdo, että minun ei tarvitse huolehtia siitä mitä syön – minusta huolehditaan ja saan sen mitä kehoni tarvitsee. Vain oma tahtoni ja uskoni ovat välissä, kaikki muu mitä tarvitaan on jo minussa. Olen nauttinut syömisestä, olen syönyt siksi että on maistunut hyvältä. En ole kantanut huolta saako kehoni kaiken tarvitsemansa, vaan olen luottanut siihen, että Valo, Jumala, Kristusrakkaus huolehtii kehoni ravitsemisesta. Olen elänyt kuin lintu – luottaen. Luottaen elämään. Luottaen täydellisesti.

Olen tiennyt mahdollisuudesta elää valoravinnolla, olen uskonut ja luottanut siihen, en vain ole tiennyt kuinka aloittaa, kuinka ottaa se askel. Olen tiennyt, mitä voin sillä saavuttaa, tiennyt siihen liittyvistä riskeistä, ja että en tiedä vielä tarpeeksi. Siksi en ollut ottanut askeltani. Olen odottanut... olen luottanut siihen, että saan kaiken tarvittavan, kun on aika.

Lanzarotella. Kesäkuussa. Työmatkalla. Tapasin Michael Blankan. Hän oli siirtynyt valoravintoon kolme vuotta aikaisemmin. Hän voi hyvin ja eli jatkuvassa yhteydessä enkeleihin, Iloon, Rakkauteen, Valoon, Jumalaan. Siitä hetkestä tiesin, että minäkin... että nyt on minun aikani. Tahdoin. Tein tietoisien valinnan: olin valmis ja luotin että Valo, praana, on minun kehoni ravinto. En tiennyt että siinä oli kaikki mitä alkamiseen tarvitaan – tahto ja päätös. Niin, ja täydellinen luottamus minussa myös oli. Ja ilo! Sisälläni tanssi jo uuden alku.

...VALMIS ALOITTAMAAN?

Michael tahtoi vielä varmistaa, että olen valmis aloittamaan, että se on turvallista ja teki tärkeimmät kysymykset: onko minussa pelkoa? olenko valmis kaikkeen? onko minussa vähäisintäkään pelkoa aloittaa valoravintoon siirtymisprosessi? olenko valmis aloittamaan yksin, ottamaan vastuun ja luottamaan täysin itseeni, vain itseeni ja omaan sisäiseen ohjaukseeni? onko minulla riittävän vahva sisäinen ohjaus, kuulenko sen hiljaisen äänen? Kukaan muu ei voi kantaa vastuuta ratkaisusta aloittaa tämä tie, kuin minä itse. Ja tämä on tie... paljon enemmän kuin valoravinto.

EI PELKOA VAAN ILO JA LUOTTAMUS!

olin valmis. Minussa ei ollut lainkaan pelkoa, vain kiitollisuus ja ilo aloittaa, suunnaton luottamus siihen kauniiseen mitä saan vastaanottaa. Olin valmis kaikkeen, jos niin on tarkoitus. Luotin sisäiseen ohjaukseeni, olin jo kauan elänyt Valon ohjauksessa, tiesin että kuulen sen hiljaisen äänen. Ja tahdoin, tahdoin yhteyteni Valoon, Jumalaan, Kristukseen yhä vahvistuvan. Tahdoin kulkea tätä tietä.

En tiennyt että minussa se alkaa heti: unohdin syömisen, ja melkein myös juomisen. Huomasin että join vähän vain siksi että olen tottunut että pitää juoda. Tunsin ja koin, kuinka valoravintoyhteys minuun alkoi rakentua. Alkoi itsestään... Yhä etsin kolmen viikon jaksoa, jonka saisin olla hiljaisuudessa, rauhassa ja aloittaa. Vaan huomasin, että olen jo matkalla...

Yhä useammin tuli hetkiä, jolloin minun oli vain asetettava olemaan, olemaan hiljaa ja annettava Valon virrata kauttani. Olin tottunut tähän jo tehtävänikin vuoksi, sillä autan ihmisiä ja usein joku pyytää kauttani apua, ja tunnen vahvan Valon virtauksen ja hiljenen. Mutta tämä oli... oli erilaista. Tunsin että Valo teki aiempaa syvemmin ja vahvemmin työtä minussa, yhä useammin selkäpuolellani... minulle alkoi kasvaa siivet! Siiviksi kutsumme sitä valoyhteyttä, joka etenkin selkäpuolellemme valoravintoon siirtymisprosessin aikana rakentuu. Olin siirtynyt valoravintoon huomaamattani? Olin vain nöyrä ja kiitollinen ja sisälläni tanssi ilo.

En kaivannut syömistä enää. Enkä muista nälän tunnetta sen jälkeen. Elin täyttä elämää... olin jättänyt syömisen huomaamatta. Join yhä, mieluiten vettä. Tahdoin myös käydä läpi Jasmuheenin 21 päivän valoravintoon siirtymisprosessin, sillä tiesin, että se on ainutkertainen mahdollisuus omaan aivan erityiseen hiljaiseen retriittiin, omaan jumalayhteyteen. Tahdoin sen retriitin.

ILO ALOITTAÄ RETRIITTI

aloitin Jasmuheenin kirjassaan kuvaamaan 21 päivän prosessin – retriitin – tiistaina elokuun 24. päivä klo 00.00, kaksi kuukautta sen jälkeen, kun prosessi oli jo itsestään alkanut minussa. Lopetin myös juomisen seitsemäksi päiväksi ja siirryin hiljaisuuteen, varasin aikaa itselleni.

Olin tutustunut tähän prosessiin ja tiesin etenemissuunnitelman. Ensimmäisen viikon noudatin ohjelmaa tarkasti ja toisenkin viikon vielä melko tarkasti, vain juomisen määrää en silloin tarkkaillut. En seurannut että juon vähintään 1,5 litraa päivässä. Kolmannen viikon alussa siirryin takaisin veteen, en juonut enää appelsiinimehua kuin satunnaisesti.

Jasmuheenin prosessi oli minulle helppo, elinhän jo valoravinnolla. Se oli kaunis retriitti, hiljentymisen aika. Elin hiljaisessa meditaatiossa. Kiitollisuudessa. Rakkauden ja ilon ympäröimänä. Loin syvemmän yhteyden Valoon, enkeleihin, luonnon henkiin... kävin hiljaista sisäistä keskustelua itseni kanssa. Tunsin kuinka kehoni muuttui... muuttui keveämmksi. Lensin...

Voin hyvin koko prosessin ajan. Väsyin vain vähän, käännekohta oli neljäntenä päivänä, voimani alkoi taas palata. Ei kipuja, ei paaston oireita. Vain munuaiskipuja vähän kolmannen päivän iltana, siihen sain apua pyytämällä enkeleitä auttamaan ja myös Michael hoiti minua. Painoni laski vähän. Se kävi noin neljä kiloa alempana aikana jolloin en juonut ja palasi taas lähes samaan kuin ennen sitä.

Oltuani juomatta, löysin veden syvemmin kuin ennen.

UIN...

viidentenä päivänä – oltuani viisi päivää juomatta – aloin uida. Tiesin, että saan vedestä voimaa, olen aina saanut. Ohjeissa ei ollut uimisesta, ei suositeltu kovin rankkaa liikuntaa.

Olen tottunut kuuntelemaan sisäistä ääntäni ja tiesin! tiesin, että uiminen, on minulle! ja se vain tuli... uudelleen ja uudelleen mieleeni viidentenä päivänä, kunnes tein sen: lähdin uimaan! tunsin kehoni heikoksi vielä rannalla... mutta uskoin ja luotin. En tiennyt mitä saan, mutta tiesin, että se on siellä vedessä, kylmässä vedessä – valonsirpale minulle. Vedessä oli ilo! Kaikkiällä ympärilläni. Ja tunsin taas kehoni... olinko unohtanut miltä veden pehmeä hyväily kylkeä vasten tuntuu... muutuin ensimmäisen uintini jälkeen. Huomasin heti kuinka sain voimani takaisin. Ilo syveni minussa! Jokin minussa alkoi punoa iloa ja kehoa... yhteen. Jokin joka löytyi ollessani yhteydessä veteen... siinä lyhyessä (uinti-) meditaatiossa.

Tiedän, minun voimani on vedessä. Siitä saakka olen tahtonut uida. Joka päivä. Seitsemännestä päivästä saakka olen uinut pari tuntia päivässä. Pari tuntia tauotta, eikä kehoni väsy. Se on meditaationi. Yksi niistä. En käytä uudessa voimaani, vaan saan sitä. Saan voimani takaisin vedessä. Se on minun elementtini, voiman lähteeni. Jokaisen on löydettävä omansa.

OMANLAISENSA JOKAISELLE...

prosessi ei välttämättä ole yhtä helppo kaikille. Michael on kokenut sen hyvin voimakkaana kehon puhdistumisprosessina. Hän kävi prosessin Jasmuheenin mukaan: aloitti suoraan 21 päivän prosessin elämäntilanteessaan missä sillä hetkellä oli. Minä annoin sen tapahtua, otin vain vastaan, kiitin. Sinä kahden kuukauden aikana otin myös vastaan melkoisen puhdistumisprosessin. En niinkään käynyt sitä fyysisen kehon tasolla, vaan muiden hienojakoisempien kehojen tasolla. Aloitin tunteista... Ja sitten kuin viimeisenä askeleena kävin läpi myös Jasmuheenin prosessin, erillisenä sisäisenä hiljentymisenä.

TIE JOKA JATKUU...

elämässäni kaikki on muuttunut siitä kun annoin tietoisien luvan... siitä kun tahdoin, siitä kun päätin lähteä tälle tielle. Suurin näkyvä muutos on se, että muutin Saksaan, että antauduin elämälle... havaitsin kuinka vähän tarvitsen ollakseni onnellinen. Sain rajattoman luottamuksen elämään, ilon elämästä, rakkauden Äiti Maata ja elämäämme kohtaan.

En tiennyt, että prosessin jälkeen muutosvauhti minussa jatkuu niin vahvana. Olen käynyt valtavan sisäisen kasvun. Vasta nyt puoli vuotta myöhemmin taas tasaantunut.

Loputtomana virtana olen käynyt läpi kysymyksiä, jotka liittyvät kehossa elämiseen, kehosta nauttimiseen, kehon rakastamiseen. Äiti Maan rakastamiseen. Taivaan tuomiseen maan päälle. Iloon. Iloon elämästä.

Mitä todella tahdon? Nyt kun elän valoravinnolla ja kuitenkin olen kehossa! Meillä on mahdollisuus valita molemmat – miksi en valitse syömistä, vaikka maan ravinnon syöminen sitoo maayhteyteen, maan valoon?

OLEMME ITSE VALINNEET ELÄMÄN KEHOSSA

minussa oli vain ilo aloittaa tämä tie, siirtymä valoravintoon, uuteen valoyhteyteen - ennen aloittamista en niin ajatellut mitä kehossa eläminen minulle merkitsee. En ajatellut miksi olen tahtonut syntyä maahan, kehooni, ja miksi tahdon nyt luopua jostain niin kauniista kuin mitä syöminen voi olla.

Teen vasta työtä näiden kysymysten kanssa, vastauksia minulla ei vielä ole. Tahdon syvän, vahvan yhteyden Äiti Maan Valoon ja Rakkauteen. Ja kiitollisena luotan, että myös se on minussa, että minulla on rakkausyhteys Äiti Maan Valoon, vaikka en maan fyysistä ravintoa nauti, vaikka en fyysisen ravinnon kautta Maan Valoa ja Rakkautta koe.

Maayhteys voi olla haasteellisempaa valoravintoon siirtymisen jälkeen. Olen maahan juurtunut, maayhteyteni on aina ollut vahva. Se on niin vahva, että voin tukea ja auttaa Michaeliakin vahvistamaan omaa maayhteyttään, kun se hänelle on ollut haasteellinen valoravintoon siirtymisen jälkeen. Hän helposti "lentää". Hänelle on ehdotettu, että hänen olisi hyvä harkita syömisestä aloittamista, jotta hän helpommin voi toteuttaa tehtävänsä maan päällä. Hän tarvitsee siihen maayhteyden, rakkauden kaikkeen siihen mitä maa on, mitä maa antaa - ja tarvitsee myös ilon ottaa vastaan maan rakkauden.

Luotamme, että meissä on siihen on muitakin keinoja kuin fyysisen ravinnon nauttiminen. Niin tärkeä on meille tämä tie, jolla olemme. Kasvu kohti syvää pysyvää iloa.

KIITOLLISUUDEN JA ILON YMPÄRÖIMÄ HILJAINEN ITKU SISÄLLÄNI...

...sitä oli tällä kertaa tarkoittanut hiljainen itku sisälläni... kesäkuun alussa kulkiessani aurinkoista metsää ja kallioita, kuulen ja tunnen sisälläni taas minulle jo tutun hiljaisen itkun. Olen täynnä iloa ja kiitollisuutta. Se on kaikkiällä ympärilläni ja täyttää minut: ilo, kiitollisuus ja Jumalan rakkaus. Eikä muuta ole... Elämä on kaunis!

Tunnen kuinka saan kaiken mitä tarvitsen, ja paljon enemmän. Ja samalla kuulen sisälläni taas sen hiljaisen itkun... joka kertoo, että tällä kertaa jätän maani. Lähdän Suomesta... tiedän jo milloin... en palaa enää matkaltani Lanzarotelle. Jään sille tielle...

En tiedä mihin minua johdetaan, en ole varautunut... mutta tiedän, että jätän taakseni paljon, ja saan tilalle suunnattoman kaunista, näen sen. Luotan siihen, sillä tämä ei ole ensimmäinen kerta, jolloin samanlainen kiitollisuuden ja ilon ympäröimä hiljainen sisäinen itku kertoo minulle seuraavan suuren askeleen. Seuraavan askeleen, johon olen lupautunut... lupautunut joskus, vaan juuri nyt en näe, mitä se on.

KERROMME MIELELLÄMME LISÄÄ...

vierailemme säännöllisesti Suomessa ja viime aikoina monet ovat kyselleet meiltä elämisestämme valoravinnolla, olemme saaneet paljon yhteydenottoja. Mukava, että kiinnostusta prosessin aloittamiseen on. Kerromme mielellämme lisää tästä mahdollisuudesta avata ovi uuteen, aloittaa tämä tie ja olemme tukena ja apuna heille, jotka tahtovat siirtyä valoravintoon. [Suomennamme Jamuheenin kirjaa: Jasmuheen: Lichtnahrung. KOHA-Verlag, 1996.](#)

Sinulla on myös mahdollisuus tulla kuulemaan lisää valoravinnosta (ks. ohjelmamme www.free-planet.de).

helena ja michael

elämme ja teemme työtä yhdessä, aivan eteläisessä Saksassa, Freiburgissa. Vierailimme säännöllisesti myös Suomessa. Elämme Valosta, valoravinnolla, olemme antaneet elämämme täysin Valon ohjaukseen ja Valo ohjaa työtämme, Valo virtaa meidän kauttamme ihmisille hoitoistunnoissamme. Lisätietoja www.free-planet.de, heilung@free-planet.de tai helenalta +49 1762 7096 245 tai +358 50 3827 914.