

## ME EI ELA VAID LEIVAST

Matti Sornikivi artikkel ajakirjast Minä Olen juuni.2004  
Tõlkinud Kristel Öunapuu

### Uurija ja keemik dr. Michael Werner lõpetas söömise jaanuaris 2001

Suve lõpupoole lugesin antroposoofilisest ajakirjast Takoja hämmastavat artiklit mehest, kes lõpetas söömise selles tähenduses, nagu me seda üldiselt mõistame. Lugu jättis mulle sügava mulje seetõttu, et tahtsin isegi kohtuda selle vaid valgustoidust Šveitsis elava sakslasega, Michael Werneriga. Ühel novembrikuu laupäeval lendasingi Zürichisse, kust sõitsin Šveitsis elava sõbra Marketta Rantiga Baseli lähedal asetsevasse ilusasse antroposoofilisse vähiuurimiskliinikusse, kus doktor Michael Werner töötab ja kus ka temaga kohtusime. Ootas, et näen õrna, eeterlikku uurijat, kuid meid tervitas jässakas, laheda olemisega hallijuukseline mees, kes liikus kergelt, joostes treppidestki üles justkui noor poiss. Mind hakkas ta tõeliselt huvitama.

Istusime kolmekesi valguseküllases töötoas oleva laua äärde.

*Missugune ime sai arstiteadusega tegeleva uurija siirduma valgusetoidule?*

„Teaduslik kahtlemine, uudishimu ja vilets füüsiline tervis,“ vastab **Michael Werner**, Hiscia Instituudi tegevjuht, loodusteaduste doktor ja keemik, „Enne muutust toitumises, aastal 2000, olin teatavas kriisipunktis – teadvustasin oma 51-aastase keha olukorra: 20 kilogrammi ülekaalu, murdunud sääreluu, selgroo operatsioon, veresoonte ja põieprobleemid, kõrgvererõhutõbi, eesnäärmevähk... Tundsin, et mu keha on totaalselt kokku varisemas. Samal perioodil kuulsin siis ühelt healt tuttavalt võimalusest elada ilma mingisuguse tahke toiduta. Ta rääkis, et tuleb ise ilma selleta toime. See võimalus ei huvitanud mind alguses üldsegi mitte, kuna mulle meeldis süüa teha ja nautida häid toite. Tegelikult teen ma meelsasti süüa nüüdki, kuid ei võta enesele taldrikut, vaid pigem klaasi veega – seltskonna mõttes.“

„Lugesin siis läbi austraallanna Jasmuheeni raamatu „Valgustoitumine“ („Lightnourishment“), kuid klassifitseerisin selle alguses vaid kolmanda klassi esoteeriliseks kirjanduseks. Sellele vaatamata – tänu sõbrale – hakkasin aru saama, et mingi moel seostus antud tõelisus ka minu olukorraga. Oli 2000 aasta suve algus. Peale mõneküümset mõtisklusi ja vaatlusi otsustasin läbi teha niiöelda 21-päevase programmi. Ausalt öeldes – nagu ma alguses juba ütlesin – minu uudishimu motiveeris mind samuti. Kas see toimib? Ja kui, siis kuidas? Otsustasin järgida Jasmuheeni täpseid õpetusi. Tõmbusin vanaaasta õhtul mäestikumajakesse. Asjast olid teadlikud vaid mu oma pere liikmed, nemad teadsid, mida olin seal tegemas. Mu tervis ei olnud mitte üheski staadiumis vilets ning samas oli mul ka teadmine, et võin lõpetada programmi millal iganes. Olin igas mõttes vaba ning ise oma otsustuse taga. See oli minu jaoks väga oluline.“

### VALGUSEST TOITUMINE EI OLE PAASTUMINE

*Olen ise kord läbinud kuupikkuse paastuprogrammi ning minu enesetunne oli tol perioodil suurepärane. Näiteks minu nägemine muutus kristallselgeks ning mõtetegevus toimis tõeliselt hästi. See on vist peaaegu samasugune seisund, nagu sinul nüüd alaliselt?*

„Usun küll, kuid paastumine erineb valgustoidu nautimisest täielikult. Paastu ajal on keha „sundolukorras“, mil ta kasutab allesjäänud toiduvarusid ning teeb puhastustööd. Kauakestev paast võib olla tervisele ka ohtlik, isegi juhul, kui sel ajal nauditakse rohkesti vett ja muid vedelikke. Seevastu valgustoitu nautides toimib jätkuv toidu saamine/vastuvõtmine. Toitained omandatakse lihtsalt kõige otsesemat teed pidi, ilma tahke toidu abita. Oled toidetud kogu aeg ning keha ei vaevle hetkegi puuduse käes. Valgustoidu protsess on ja püsib mentaalse-vaimse ilminguna ning nõuab erilist/erisugust sisemist häälestust. Ma vajasin vaid üht hoiakut – enese avamist mõttele, et võin olla toidetud valgustoidust, praanast – või milleks iganes seda nüüd kutsuda tahangi. See on sild, seda on vaja. Seejärel see vaid juhtub.“

Enesestmõistetavalt ka juhul, kui valgustoidult tahkele toidule tagasi siirdutakse, tuleb seda minu nägemuse järgi teha pehmel, tugevdades tasapisi kõhu ja soolestiku bakterifloorat, saades kõht jälle toimima. Tõsi küll, ma ei tea seda päris kindlalt, kuna pole seda kogenud. Valgustoidu tunnetasin ma olevat pakkumise vaimset maailmalt. Esimesel seitsmel päeval ei joonud ma tööpoolest tilkagi vedelikku. Üldine arusaam jällegi on, et inimene ei või elada ilma joomata üle viie päeva. Isikliku kogemuse kaudu osutus antud programmeering siiski valeks. Järgneva kahe nädala vältel jõin aga vett vähemalt 1,5 liitrit päevas.”

„Kui keegi sureb janusse või nälga, tuleneb see sellest, et antud isik ja teda ümbritsev maailm on veendunud selles, et ilma joomata või söömata surrakse ära. Niimoodi ongi siamaani olnud, kuid minu nägemuse järgi oleme me viimase 15-20 aasta jooksul elanud uute võimalustega uudses energiaväljas. Muidugi, ajaloost võib leida mitmeidki tegelasi, kes on elanud praktiliselt söömata. Näiteks joogid Niklaus von Flue ja Therese von Konnersreuth elasid ilma mingisuguse füüsilise toiduta. Sellele vaatamata on tavainimesele, nagu näiteks mina, söögita elamine varasemal ajal võimatu olnud. Nüüdisaja võimalus end uuel viisil toita on kingitus vaimset maailmalt, nagu juba eespool mainisin. Nii usun vähemasti mina ise. Küsisin siis endalt, et mida head võiks see pakkuda? Söömine pole ainuüksi kaunis – see on ka sotsiaalne sündmus, mis seob meid lähedaselt maaga. Eelmainitud tunne oli alguses suurim takistus minu jaoks. Ometi tundsin, et küsimus ei olnud pelgalt söömisest ja joomisest, vaid ilmselt ka kogemuses, et üldtunnustatud nägemus füüsilis-materiaalsest maailmast on vale.”

#### PUUDUB VEEL PALJU INFORMATSIOONI

See, kuidas valgustoidu põhimõtte õieti toimib, on suurel määral Michael Wernerilegi veel ebaselge, kuid miskit on talle siiski selgunud.

„Oma aktiivsete antroposoofia-aastate vältel olen läbi lugenud pea kõikvõimalikud Rudolf Steineri nägemused toitumisküsimustest, kuid neistki pole ma leidnud põhimõttelist seletust valgustoidu toimimisele. Ainus sild, mille sealt antud asjale leidsin, oli selgitus, et materia on kontsentreeritud valgus. Aine on siis valgus, ja on erinevaid meetodeid valgusest aine moodustamiseks. Valgust ei maksa siiski sõna-sõnalt tõlgitseda, sellises tähenduses, nagu seda üldiselt mõistame, vaid kogu tolle eeterliku miljööna, mida võime sisse hingata kõikide oma meeltega, valgustoiduna, nagu Steiner on erineval moel selgitanud. Kui me sööme ja joome siis meie seedesüsteem lammutab tahked ained täielikult. Nad saavad seejärel uue struktuuri ja elu, kõrgem tarkus organiseerib neist saadava energia meile vajalikku vormi, näiteks verelibledeks, lümfivedelikuks, juusteks, luuks või kuhu iganes seda vaid vajame. Valgustoit on selles mõttes justkui lihtsustamine, kus meie füüsiline keha ei vajagi tahket ainet, vaid saab vajaminevad ehitusained ja korraldava jõu otse teistest allikatest.”

Toitumisprotsessi kui sellist ei koge Michael Werner katkendliku energia nautimisena vaid pigem alalise energias elamisena.

„Teatav eeterlik energia ümbritseb mind ja kõike, ja kui sellelt on kord kord ära võetud, hakkab seda voolama katkematult. Olgugi, et lihtsuse mõttes kutsun seda valgustoiduks, ei ole selle juures teatavasti küsimus füüsilise valguse mõjust, kuna valgus iseenesest on siiski nähtamatu. Küsimus on meid ümbritsevas eeterväljas ning me võime kasutada ka nimetust eetrijõud.”

#### ARSTITEADUSLIK KATSE

*Kas see, mida sa koged ning see, kuidas sa praegusel ajal elad, ei olegi lihtsal moel teaduslikult tõestatav? Teadus ei pea seda kõike kindlasti võimalikuks?*

„Selle nimel on küll märkimisväärselt tööd tehtud. Minu hea arstist sõber ühest ülikoolist soovitas mul seda juba umbes kolm aastat tagasi ja ma alustasingi selgitustöid selle nimel, et mind uuritaks teaduslikult, tehtaks täpne, kasvõi kümme päeva kestev järelkontroll selle kohta, et minu tava elada ei ole mingil juhul paastumine, vaid lihtsalt täiesti erinev viis elada. Saada luba uuringute läbiviimiseks ei olnud kerge, kuna isegi mõned antroposoofia taustaga teadlased ei saanud minu seisukohtadest aru. Igaüks reageeris isiklikult. Ma kogesin laias skaalas kõiksuguseid reaktsioone: huvist ja avatusest kuni vaidluste ja kaitsepositsioonideni välja. Samas tundsin ka suurt hämmingut selle üle, et peaaegu mitte keegi ei väljendanud juhtunu suhtes tõsisemat huvi. Paljud teadlased tõrjusid seda, öeldes, et nende hirm peitub

ennekõike selles, et nad peaksid loobuma oma maailmavaatest. Tajusin siis oma meeltes, et paljude inimeste jaoks oli juhtunu lihtsalt liiga palju.”

„Kulus üle kahe aasta, enne kui eetilisel komisjonilt saadi uuringute jaoks luba. Teadusliku uuringu kriteeriumidele vastava katsega viivitati paljudel põhjustel, kuid selle aasta oktoobriks (2004 – *toimetaja märkus*) saadi siiski uuringuteks luba ühes Berni ülikoolis. Mind suleti hoolika järelvalve all olevasse tuppa, mis asetses ehitise kolmandal korrusel. Ometigi ei võinud ma avada isegi akent, et ruumi tuulutada. Mingisugust tahket toitu ma loomulikult ei saanud, küll aga väikese hulga mineraalvett. Veetsin toas range ja pideva arstiteadusliku, füsioloogilise ja psühholoogilise järelvalve all kümme ööpäeva. Tehti rohkesti mõõtmisi. Lisaks kõigele jäädvustas kaamera iga minu poolt tehtud liigutuse. Ma ei võinud vastu võtta külalisi ja minu kehakaalu kontrolliti pidevalt ning ka minu soolestikku pildistati regulaarselt. Sool oli kogu aeg terve, kuid tühi ja elasin uuringute ajal suurepäraselt, just nagu nüüdki.”

Michael Werneri järgi avalikustatakse ametlik raport avalikes lehtedes siiski alles 2005-nda aasta esimese poolaasta jooksul (*antud raportit pole avalikustatud ametlikes väljaannetes tänapäevani – toimetaja märkus*). Mõõtmistulemuste ülekontrollimine ja tabelisse seadmine võtab palju aega ja ülikool tahab selle avalikustada arusaadavalt kõigepealt tunnustatud teaduslikus oma ala ajakirjas. Michael on ka lubanud, et ta ei räägi ametlikest uuringutulemustest avalikkusele enne nende ametlikku avalikustamist, kuid kohe seejärel on Minä Olen-ajakiri Michael Werneri järgi vaba selle kõige avalikustamiseks. Mitteametlikult võib asjast küll rääkida juba nüüdki, tingimusel, et ei maini näiteks ülikooli nime ega ka uuringu tulemusi.

*Kuidas see uuring üldiselt võttes tundus?*

„Minu arstist sõbra järgi ei olnud selles üldiselt, teaduslikult võttes, probleeme. Kuid inimestel, kes olid oodanud teistlaadseid tulemusi, oli raskusi nende vastu võtmise ja uskumisega, kuid see kõik on arusaadav. Ometigi on tulemused registreeritud. Tõde on see, et need 10 päeva annavad alles lähtekoha täiendavateks uuringuteks, kuna tulemusi ei suudeta uskuda praeguse teaduse valguses, sest just see ongi see, mis paljusid piinab.”

Michael Wernerile on tähtis, et küsimus ei ole mitte mingisuguses sensatsioonitaotluses ega ka vägevas näitemängus, vaid et käesoleval juhul näidataks praktikas midagi, millel on vapustav mõju kogu meie maailmapildile.

„Kõiges selles on keskne see ilmne kogemus, et üldiselt tõena peetud materiaalne-füüsiline maailmapilt ei peagi paika. Materialistlikku maailmapilti on igati võimalik teoorias ümber lükata, kuid tänapäeval sellest enam ei piisa. Vajatakse praktilist, täiesti konkreetset tõestust ja korraga ongi sündinud mind väga lähedaseltki tundnud inimestele märkimisväärne probleem. Olen paljude arvates elav provokatsioon, ja ehk nõnda see peabki olema, kuna teoreetiliselt materialistlikku maailmapilti – nagu eelpool mainitud – ei ole võimalik piisavalt veenvalt ümber lükata. Saan ka aru, et tavalisel inimolendil on tõepoolest raske mõista, kuidas keegi – nüüd juba peaaegu, et nelja aasta jooksul – ei vaja tahket toitu.”

**MICHAEL WERNER EI PEA END AINULAADSEKS**

Nüüdsel ajal tunneb Michael Werner isegi juba umbes 20 isikut, kes on siirdunud valgustoidule, on lõpetanud tahke toidu söömise. Ta on nendega tutvunud neilt saadud kirjade kaudu. Täpset valgustoidule siirdunute arvu pole käepärast võtta, kuna neil ei ole mingisugust ühist organisatsiooni, klubi või midagi selletaolist.

Austraallanna Jasmuheen on kirjutanud sel teemal mitmeid raamatuid, mida on ülemaailmselt trükitud suures koguses. Maailmas võib niisiis olla juba mitmeid tuhandeid valgustoidule siirdunud. On juba viimane aeg teavitada antud teemast laiemat avalikkust. On aeg avada uudne maailmapilt.

*Sa niisiis ei söö, kuid võid siiski juua vedelikke?*

„Just nimelt, kuid ma ei joo sellepärast, et ma vajaksin vedelikke – joon peaaesjalikult sotsiaalsetel põhjustel. Iseäranis ühised söömaajad on minu jaoks olulised, ja neil osaledes naudin ma vett, mahla, teed või kasvõi kohvi, kuna viimast pakutakse peaaegu kõikjal – ja

mulle meeldib see. Võin olla ka joomata nädal või kaks. Eriti just minu lastel oli alguses raske harjuda minu söömisetusega, kuid vähehaaval nad siiski kohanesid kuidagi sellega."

Kui ma küsin klaasikese veini kohta, siis vastab Michael Werner, et muidugi võib seda teha. Ta võtab isegi aegajalt klaasikese, ja justnimelt sotsiaalsetel põhjustel. Näiteks tuttavate juures või koos eaka emaga, kellele meeldib väga klaasikene cheryt.

*Kui kaua sa tahad jätkata oma söömisetust, kas kogu ülejäänud elu?*

„Olen vaba tegema seda, mida tahan – jätkama või lõpetama millal iganes. See on väga vabastav teadmine. See on tõsi, et ma ei ole kunagi veel tundnud end nii suurepäraselt, ja seetõttu ei näe ma mingisugust põhjust uuesti söömisega alustada. Oleksin enda arvates sel juhul üsnagi juhm. Seda, et kas on üleüldse võimalik hakata uuesti sööma ma enda puhul ei tea, kuid ma ei usu, et see võiks põhjustada probleeme. Tõdemus oli, et mu soolestik on täiesti tühi, kuid heas seisukorras. Tean inimesi, kes on hakanud uuesti sööma, näiteks mingi isikliku raske sündmuse, näiteks nagu abielulahutuse tagajärjel. Tihti on ka sotsiaalne surve söömise lõpetanute suhtes nii raske, et nad tahavad hakata jälle sööma."

*On tegelasi, kes on üritanud järgida sama programmi, nagu sinagi, kuid see pole neil siiski õnnestunud.*

„Kui sa oled otsustanud siirduda valgustoidule, siis ära ürita seda, vaid tee seda! See on oluline! Kordan veelkord: Otsus ja usaldus. Sellest piisab. Võime valgustoidu vastuvõtmiseks on kaasaja kingitus. See on kingitus tervendavatelt jõududelt, ingliltelt, Jumalalt, Kristusteadvusest või kuidas iganes sa seda näha tahad. Igal juhul – see lihtsalt toimib. Ja selle jaoks piisab oma valikust, otsustusest ja kindlast usaldusest. Ilma usalduseta kanal ei avane. Filosoferimisega ei jõua kaugele, kuna sellelegi vaatamata ei ole sa võimeline sellest mõistusega aru saama."

Minu küsimuse kohta soole tühjendamisest enne 21-päevast protsessi rääkis Michael Werner, et tema ei teinud tühjendamist ja ometigi ei olnud tal sellega seoses probleeme, kuid see võib üleminekut sellegipoolest kergendada.

#### MEDITATSIOONI OSAKAAL

*Kas meditatsioon kuulub sinu päevakavva, ja kui jah, siis kas sa tunnetad, et see kergendab sul elamist ilma tahke toiduta? Jasmuheen rõhutab meditatsiooni osatähtsust ja oma võnkesageduse tõstmist enne protsessi alustamist.*

„Meditatsioon ja palve on alati kasulikud. Ei oma tähtsust, kas elad ilma tahke toiduta või söidad näiteks jalgrattaga – meditatsioon ja palve on kasuks igaühele. Kuid võid ka sõita jalgrattaga ja elada tahke toiduta ilma nendeta, kuna tegu on kingitusega. See tähendab, et kui see on kingitus, siis see on kingitus. Protsessi võid küll soodustada mitmel moel, tehes asju või mitte, käitudes teatud moel. Omalt poolt ma siiski ei rõhutaks neid asjaolusid, kuna oleme siiski kõik isiksused. Pealegi, oht peitubki selles, kui anname liigtäpseid ettekirjutisi selle kohta, mida peab tegema (à la): sa pead tegema enne... et sul see õnnestuks, pead sa hommikuti mediteerima, sa pead seda ja teist..."

Sellel ei ole mingit mõtet, kuna igaüks peab saama iseseisvalt otsustada oma toimumisviisi (menetluse) üle. Mõni võib mediteerida tund aega, kusjuures teine saab suurepäraselt hakkama ilma mingisuguse spetsiaalse käitumisviisita. Ütlen veelkord, et otsusest ja usaldusest piisab. Ma ise teen palju trenni, mängin tennist, käin jooksmas, purjetan. Armastan oma keha kasutamist palju enam, kui seda varem tegin."

#### TOITUMISEST KÕIK

*Minu jaoks on saun armas koht. Kuidas sind tugev higistamine mõjutab?*

„Ma ei higista enam kaugeltki mitte nii palju, kui varem – ei sporti tehes ega isegi saunas käies. Valgustoidust moodustuvad ka minu küüned, juuksed, ihu jne. Samamoodi moodustub ka minu jaoks vajaminev vedeliku hulk minu kehasse. Niisiis ei ole higistamine valgustoitu kasutades mingisugune probleem. Pärast sauna võin väga vabalt juua midagi koos oma naisega – ajaviite mõttes – aga see ei ole hädavajalik."

Me liigume oma mõistmise piirialadel, kuid nagu Michael Werner väga selgesti rääkis, on tema elamise kombest mõistuse abil võimatu aru saada, ja seda ei ole seetõttu vaja üritadagi. See vaid toimib, nagu tema seda väljendab.

Minu ees istub pealtnäha väga terve mees, 56-aastane. Küsitlen veelkord tema üldise tervisliku seisundi ja ka seksuaalelu kohta.

„Niipalju, kui mina aru saan, on mul tervis väga hea, igas mõttes. Füüsiliselt olen suurepärasel vormis. Minu töökoha iseloomu tõttu on mul lihtne jälgida oma tervist, vere seisundit jne. Kõik see on korras. Ma tunnetan ka oma tunde- ja vaimse poole üsna tasakaalus olevat – paremaks, kui kunagi varem. Ja olen tänulik. Ometi millalgi suren või haigestun millessegi, kasvõi homme, kuid haigestumine ei ole tegelikult paha asi, kuna see teeb võimalikuks vaimselt kasvada – väga palju lühikese aja vältel. Niisiis on haiguski kingitus. Iga haigus tegelikult puhastab midagi.“

**„Lõpuks tahaksin rõhutada seda tähtsat asjaolu, et kui ma räägin söömisest või valgustoidu nautimisest, siis ei taha ma end näha mitte mingis mõttes sellises rollis, mille kaudu tahaksin õhutada või manipuleerida kedagi teist üle minema valgustoidule või loobuma normaalsest toidust.** Kui räägin oma otsusest, on minu motiiviks see, et võiksin aidata inimestel leida uue mõtlemise mooduse inimesest ja elust üldse. Maailmapildi uuendamine on veel olulisem, kui see, kuidas end toita. Sümptom, mille põhjal inimkond on oma mõttelaadi poolest muutumas üha materialistlikumaks, on tõsine ja selle muutmiseks olen valmis tegema kõik, mida suudan. Kõik, kes tahavad seda sõnumit edasi levitada, võivad seda teha, kuid see olgu igaühe enda valik. Muidugi võin aidata ja rääkida oma kogemustest, kuid see ei ole minu töö. Minu kogemus küll raputab paljude mõtlemist, avab nende meele suurema avatuse suunas, eraldades selle vähehaaval domineerivast materialistliku mõtteviisi ülemvõimust. See on suurim ajend/stiimul mu oma eluviisis. Ma usun, et vähehaaval suudavad inimesed aru saada, et söömine ei ole tõepoolest paratamatu, kuigi nad ise sellest ei loobuks. Söömine on suur nauding, mäletan seda eriliselt hästi.“

Michael tuletab meelde, et kergemeelne katse, mis tugineb näiteks isekatele eesmärkidele, ebaõnnestub kergesti ja võib olla tervisele vägagi ohtlik. Niimoodi ei tasuks alustada, püüdes leida otseteed vaimsusele või valgustumisele. Ta ütleb ka, et mitte kunagi ei räägi ta oma eluviisist ja kõigest, mis sellega kaasneb, kui tema käest seda spetsiaalselt ei paluta. Selle artikli jaoks oli ta seda nõus tegema vaid ja ainult seetõttu, et seda temalt ekstra palusime. Siis ei olnud tal selle vastu midagi.

Me ei ela tõesti vaid leivast.