

## OLEN SEE, MIDA SÖÖN

### Helena Blanka artikkel ajakirjas Minä Olen (Soome) 1/2005

Olen see, mida söön on leidnud täiesti uue tähenduse minus...

*"Tahan olla õnnelik.*

*Minu eeskuju on ingel.*

*Ta on õnnelik.*

*Miks ei võiks minagi olla!*

*Miks ei võiks minagi olla jätkuvas rõõmus!"*

niimoodi väljendab seda minu sõber Michael Blanka – see on üks aspekt sellest, miks tahame elada Valgusest.

#### SAAN MIDA VAJAN...

Olin olnud söömata juba kaks kuud enne protsessi. Ja nii, nagu kõik muugi minu elus, nii seegi, oli alanud ja toimus iseenesest. Saan selle, mida vajan valmiskujul valgusekildudest. Nõnda see protsesski minus... kõik see anti minule. Minu ülesandeks oli võtta vastu... olla jätkuvalt tänulik ja võtta vastu! Ka siis, kui oli raske ja vaevaline... tollal, puhastumisprotsessi algusperioodil, kui ma veel polnud 21 päeva protsessi päris alustanud.

Elame Valgusest, mõlemad, Michael Blanka ja mina. Saame kõike, mida me keha vajab, Valgusest, praanast. Jah, siiski me tarbime ka vedelikku.

Elamine valgusetoidust on meile valik, see on tee. See on vaimse arengu tee, väga jõuline tee, ja see tee ei ole kõigile. Mitte veel. See on viis jätta rasked "energiad" tahapoole, see on jõuline oma sisemise arengu tee. Me ise valime. Me võime saada sellel teel palju, ja me ka tasume selle eest. Meis käivitub sisemise puhastumise protsess. Kui alustame sellel teel.

#### JUBA ENNE ALGUST

Leidsin iseenda seest palju põhjusi, miks mina tahan elada Valgusest: tahtsin anda oma elu Jumala kätte ja tunda rõõmu sellest, tahtsin luua sügavama ühenduse oma sisemise juhendajaga, tahtsin pidevat kerguse tunnet, mille saan, kui ma ei söö, vaid saan oma toidu parima võimaliku toiduna, Valgusena, praanana. Tahtsin ka üha sügavamalt võimet keskenduda, luua sügavat ühendust oma loovusega. Ja oma rõõmuga, enesetervendamisevõimega. Ja ma leidsin üha enam põhjusi, mis kaunistavad elu...

Sel ajal ma veel ei mõelnud sellele, kuidas teised sellesse suhtuvad. Ei mõelnud, millisena see võib tunduda minu lähedastele ja sõpradele. Ma ei mõelnud, et kui raske võib olla teistel uskuda ja aru saada, ma ei mõelnud sellele hirmule, millega nad kohtuvad, kui nad ei või aru saada ega ka uskuda... kuna nad armastavad ja on mures minu elu pärast. Sest mina oskasin vaid loota, uskuda.

#### JA NÕNDA SIIS LÄKS...

Olen alati teadnud, et ma ei pea sööma kui ma ei taha, et ma ei pea muretsema selle pärast, mida söön – minu eest hoolitsetakse ning saan seda, mida mu keha vajab. Vaid minu enese tahe ja usk on selle vahel, kõik muu, mida vajan, on juba minus. Olen nautinud söömist, olen söönud sellepärast, et mulle on see maitsenud hea. Ma ei ole muret tundnud, kas mu keha saab ikka kõike seda, mida vajab. Olen vaid lootnud, et Valgus, Jumal, Kristusarmastus hoolitsevad mu keha toitmise eest. Olen elanud kui lind – lootes, usaldades. Usaldades elu. Usaldades täielikult.

Olen teadnud võimalusest elada valgustoidust, olen uskunud ja lootnud sellesse, kuid ma ei ole teadnud, kuidas alustada, kuidas seda sammu astuda. Olen teadnud, mida võin sellega saavutada, teadlik olnud sellega seonduvatest riskidest, ja sellest, et ma ei tea veel piisavalt. Sellepärast ei ole ma astunud seda sammu. Olen oodanud... usaldanud, et saan kõik vajamineva siis, kui on õige aeg.

Lanzarotel. Juunikuus. Tööreisil. Kohtasin Michael Blankat. Ta oli siirdunud valgustoidule kolm aastat varem. Ta tundis end hästi ja elas pidevas ühenduses inglitega, Rõõmuga, Armastusega, Valgusega, Jumalaga. Sellest hetkest teadsin, et ka mina... et nüüd on minu aeg. Tahtsin. Tegin teadliku valiku: olin valmis ja lootsin, et Valgus, praana on minu keha toit. Ma ei teadnud, et selles oli kõik, mida alustamiseks vaja oli – tahe ja otsus. Jah, ja täielik usaldus oli minus samuti. Ja rõõm! Minu sisimas tantsis juba uue algus.

... VALMIS ALUSTAMA?

Michael tahtis veel kindlustada, et olen valmis alustama, et see on turvaline, ja esitas olulised küsimused: kas minus leidub hirmu? kas olen valmis kõigeks? kas minus on vähekegi hirmu, alustamaks üleminekuprotsessi valgustoidule? kas olen valmis alustama üksi, kandes vastutust ja usaldades täielikult iseennast, vaid iseennast ja oma sisemist juhendamist (häält)? kas minus on piisavalt tugev sisemine juhendamine - kas ma kuulen selle vaikset häält? Keegi muu ei või vastutust kanda otsustuse üle alustada seda teed. Vaid mina ise. Ja see on tee... palju enam, kui valgustoit.

MITTE HIRM VAID RÕÕM JA USALDUS!

Olin valmis. Minus ei olnud sugugi hirmu – oli vaid tänulikkus ja rõõm alustamisest, tohutu usaldus sellesse kaunisse, mida võin vastu võtta. Olin valmis kõigeks, kui see on niimoodi määratud. Usaldasin oma sisemist juhendamist, olin juba kaua elanud Valguse poolt juhendatuna, teadsin, et kuulen selle vaikset häält. Ja tahtsin, et minu ühendus Valgusega, Jumalaga, Kristusega üha tugevneks. Tahtsin kulgeda seda teed.

Ma ei teadnud, et see algab minus kohe: unustasin söömise, ja peaaegu ka joomise. Märkasini, et jõin väheke vaid seetõttu, et olen harjunud jooma. Tundsin ja kogesin, kuidas minus hakkas moodustuma valguseühendus. Hakkas iseenesest... Otsisin üha kolme nädala pikkust perioodi, mil võiksin olla vaikuses, rahu ja alustada. Kuid hoomasin, et olen juba teel...

Üha sagedamini saabus hetki, mil mul tuli vaid lihtsalt olla, olla vaikselt ja lubada Valgusel enda kaudu voolata. Olin sellega harjunud juba oma ülesandegi tõttu – aitan inimesi ja sageli palutakse minu kaudu abi. Tunnen tugevat Valguse voolu ja olen vaikuses. Kuid see oli... oli teistmoodi. Tundsin, et Valgus tegi varasemast sügavamalt ja võimsamat tööd minus, üha sagedamini seljaosas... minule hakkasid kasvama tiivad! Tiibadeks kutsume seda valguseühendust, mis moodustub valgusetoidule ülemineku protsessi ajal iseäranis seljapoollele. Olin siirdunud valgusetoidule enesele märkamatu? Olin vaid alandlik ja tänulik ja minu sisemuses tantsis Rõõm.

Ma ei igatsenud enam söömist. Ja ma ei mäletanud enam nälja tunnet. Elasin täielikult... olin jätnud söömise märkamatu. Ma tarbisin ikkagi vedelikke, kõige meelsamini vett. Tahtsin käia läbi ka Jasmuheeni 21-päevase valgusetoidule siirdumise protsessi, kuna teadsin, et see oli ainukordne võimalus päris oma erilisele vaikuse retriidile, oma jumalaühendusele. Tahtsin seda retriiti.

RÕÕM ALUSTADA RETRIIT

Alustasin Jasmuheeni raamatus kirjeldatud 21-päevase protsessi – retriiti – teisipäeval, 24. augustil kell 00:00, kaks kuud peale seda, kui protsess oli juba iseenesest minu sees alanud. Lõpetasin ka joomise seitsmeks päevaks ja siirdusin vaikusesse, varusin aega iseendale.

Olin selle protsessiga tutvunud ja teadsin edenemisplaani. Esimesel nädalal järgisin täpselt programmi ja teiselgi nädalal veel üsna täpselt – vaid joogi hulka ma ei kontrollinud siis. Ma ei jälginud, et joon vähemalt 1,5 liitrit päevas. Kolmanda nädala alguses siirdusin tagasi vee peale, jõin apelsinimahla vaid mõnikord juhuslikult.

Jasmuheeni protsess oli minule kerge, kuna elasin ju juba valgustoidul. See oli kaunis retriit, vaikusesolemise aeg. Elasin vaikselt meditatsioonis. Tänuhankes. Ümbritsetuna armastusest

ja rõõmust. Lõin sügavama ühenduse Valgusega, inglitega, loodusvaimudega... olin vaikselt sisemises vestluses iseendaga. Tundsin, kuidas minu keha muutus... muutus kergemaks. Lendasin...

Tundsin end hästi kogu protsessi vältel. Väsisin vaid veidi, pöördepunkt oli neljandal päeval, ja minu jõud hakkas tagasi tulema. Ei valusid ega ka paastumise tundemärke. Vaid veidike neeruvalusid kolmanda päeva õhtul – selle vastu sain abi, paludes ingleid appi ja ka Michael ravis mind. Minu kehakaal langes veidi. See langes umbes neli kilo sellel ajal, kui ma ei joonud, kuid naasis seejärel peaaegu täielikult.

Olles joomata, leidsin vee sügavamini, kui enne.

UJUSIN...

Viiendal päeval – olles viis päeva joomata – hakkasin ujuma. Teadsin, et saan veest jõudu, olen alati saanud. Programmis ei olnud ujumist, ei soovitatud väga ränka liikumist.

Olen harjunud kuulama oma sisemist häält ja teadsin!, et ujumine, on minule! Ja see vaid tuli... uuesti ja uuesti mulle meelde viiendal päeval, kuni tegin seda: läksin ujuma! Tundsin veel kaldal, et mu keha on nõrk... kuid uskusin ja lootsin. Ma ei teadnud, mida ma saan, kuid teadsin, et see on seal vees, külmas vees – valgusekild minule. Vees oli rõõm! Kõikjal minu ümber. Ja tundsin jälle oma keha... kas olin unustanud, millisenä tundub vee pehme silitus vastu külgi... muutusin oma esimese ujumise järel. Tundsin kohe, kuidas ma sain oma jõu tagasi. Rõõm minus süvenes! Miski minus hakkas põimima rõõmu ja keha... ühte. Miski, mis leidis, kui olin ühenduses veega... selles lühikeses (ujumise-) meditatsioonis.

Tean, minu jõud on vees. Sellest saadik olen tahtnud ujuda. Iga päev. Seitsmendast päevast alates olen ujunud paar tundi päevas. Paar tundi pausideta, ja minu keha ei väsi. See on minu meditatsioon. Üks nendest. Ma ei kasuta ujudes oma jõudu, vaid saan seda. Saan oma jõu tagasi vees. See on minu element, jõu allikas. Igaüks peab leidma oma.

OMALAADNE IGAÜHELE...

Protsess pole tingimata üheselt kerge kõigile. Michael koges seda väga jõulise keha puhastumisprotsessina. Ta läbis protsessi Jasmuheeni õpetuse järgi: alustas koheselt 21-päevase protsessiga elu situatsioonis, millises ta sel hetkel parajasti oli. Mina lasksin sel sündida, võtsin vaid vastu, tänasin. Selle kahe kuu jooksul võtsin vastu ka üsna suure puhastumisprotsessi. Ma ei käinud seda läbi niivõrd füüsilise keha tasandil, kui just teiste, peenemate kehade tasandil. Alustasin tunnetest... Ja siis, justkui viimse sammuna käisin läbi ka Jasmuheeni protsessi, eraldioleva sisemise vaikusesolemisena.

TEE, MIS JÄTKUB...

Minu elus on kõik muutunud seejärel, kui andsin teadliku loa... seejärel, kui tahtsin, seejärel, kui otsustasin minna sellele teele. Suurim nähtav muutus on see, et kolisin Saksamaale, et andusin elule... märkasin, kui vähe ma vajan, et olla õnnelik. Sain piiritu usalduse elusse, elurõõmu, armastuse emakese Maa ja meie elu vastu.

Ma ei teadnud, et protsessi järel jätkub muutumisekiirus minus nii võimsana. Olen teinud läbi tohutu sisemise kasvu. Alles nüüd, pool aastat hiljem, tasanedes.

Lõputu vooluna olen läbi mõelnud sellised küsimused, mis käsitlevad kehas elamist, keha nautimist, keha armastamist. Emakese Maa armastamist. Taeva toomist maa peale. Rõõmu. Elurõõmu.

Mida ma tõeliselt tahan? Nüüd, kui elan valgustoidust ja olen siiski kehas! Meil on võimalus valida mõlemad – miks ma siis ei vali söömist, kuigi maast pärineva toidu söömine annab ühenduse maaga ja maa valgusega?

## OLEME ISE VALINUD KEHAS ELAMISE

Minus oli vaid rõõm alustada seda teekonda, siirduda valgustoidule, uude valguseühendusse – enne alustamist ma ei mõelnud niimoodi sellest, mida kehas elamine mulle tähendab. Ma ei mõelnud, miks olen tahtnud sündida maale, kehasse, ja miks tahan nüüd loobuda millestki nii kaunist, mida söömine võib olla.

Teen alles tööd nende küsimuste kallal, vastuseid mul veel ei ole. Tahan sügavat, võimsat ühendust Emakese Maa Valguse ja Armastusega. Ja tänulikuna lootan, et ka see on minus, et mul on armastuseühendus Emakese Maa Valgusega, kuigi ma ei tarbi maa füüsilist toitu, kuigi ma füüsilise toidu kaudu Maa Valgust ja Armastust ei koge.

Maaühendus võib tunduda valgustoidule siirdumise järel väljakutseks. Olen maa sisse juurdunud, minu ühendus maaga on olnud alati tugev. See on nii tugev, et võin aidata ka Michaelil tugevdada oma ühendust maaga, kuna valgustoidule siirdumise järel on see olnud temale väljakutseks. Ta "lendab" kergesti. Talle on soovitatud kaaluda uuesti söömise alustamist, et ta võiks kergemini teostada oma ülesannet maa peal. Ta vajab selle jaoks maaühendust, armastust kõige selle vastu, mida maa on, mida maa annab – ja vajab ka rõõmu võtta vastu maa armastus.

Loodame, et meis leidub selleks muidki vahendeid, kui füüsilise toidu nautimine. Nii oluline on meile see tee, millel oleme. Kasv sügava püsiva Rõõmu suunas.

## TÄNULIKKUSEST JA RÕÕMUST ÜMBRITSETUD VAIKNE NUTT MINU SEES...

... vaikne nutt minu sees oli seekord tähendanud seda... juuniku alguses, kulgedes päikeselises metsas ja kaljudel, kuulen ja tunnen jälle oma sisimas minule juba tuttavat vaikset nuttu. Olen tulvil rõõmu ja tänulikkust. See on kõikjal minu ümber ja täidab mind: rõõm, tänulikkus ja Jumala armastus. Muud ei olegi... Elu on ilus! Tunnen, kuidas saan kõik, mida vajan, ja rohkemgi veel. Ja samas kuulen oma sisemuses taas seda vaikset nuttu... mis ütleb, et seekord jätan oma maa. Lahkun Soomest... tean juba, millal... ma ei tule enam tagasi oma matkalt Lanzarotele. Jään sellele teele...

Ma ei tea, kuhu mind juhatatakse, ma ei ole valmistunud... kuid tean, et jätan palju enese seljataha, ja saan asemele tohutult ilu, näen seda. Usaldan seda, kuna see ei ole esimene kord, mil samasugune tänulikkuse ja rõõmu poolt ümbritsetud vaikne sisemine nutt jutustab mulle järgnevast suurest sammust. Järgmisest sammust, millele olen lubaduse andnud... lubaduse andnud millalgi, kuid just nüüd ei näe ma, mis see on.

## ME RÄÄGIME SELLEST MEELELDI VEEL...

Külastame regulaarselt Soomet ja viimasel ajal on paljud meilt küsinud meie elu kohta valgustoidul, meiega on võetud palju ühendust. Tore, et on huvi protsessi alustamise vastu. Räägime meeleldi sellest võimalusest avada uks uuele, selle tee alustamisest, ja oleme toeks ning abiks neile, kes tahavad siirduda valgustoidule.

Helena ja Michael

Elame ja teeme koos tööd Saksamaa lõunaosas, Freiburgis. Külastame regulaarselt ka Soomet. Elame Valgusest, valgustoidust, oleme andnud oma elu täielikult Valguse kätte ja Valgus juhhib meie tööd, Valgus voolab meie raviseanssidel meie kaudu inimeste juurde.

Lisateavet: [www.free-planet.de](http://www.free-planet.de), [www.valorukous.de](http://www.valorukous.de)

või Helenalt +358503827914.