

# INIMESED, KES EI SÖÖ

**Artikkel terviseajakirjast ÜKS, oktoober – november 2007.  
Tekst Kerttu Soans**

Mitte midagi süüa. TOITUDA AINULT VALGUSEST. Samas säilitada kehakaalu ja elada tervises ning loovas rõõmus. Mitte 10, isegi mitte 40 päeva. Jutt käib aastatest ja aastakümnetest. On see võimalik? Ei või jah?

Küsige mõne arsti käest. Vastus on kindel ei. Küsige nende käest, kes ise nii elavad. Vastus on kindel jah. Sest, tõesti, selliseid inimesi on, ja mitmel pool maailmas. Näiteks Saksamaal olevat neid juba üle 10 000 ja Eestis ehk kümmekond. Pikemat aega söömata-joomata, praanast ehk valgusest toitujaid on uurinud ka teadlased ja leidnud, et nende tervis on korras ja ainus, mis nende keha nii öelda tavalise inimese kehast eristab, on pisut väiksemad ja tihedamad siseorganid.

## VALGUSEKS MUUNDAV KUDUM ÜMBER SOOLESTIKU

Juba 15 aastat toitub praanast **Jasmuheen**, Norra päritolu Austraalias elav 50-aastane naine, vaimne õpetaja ehk valgusteadlane, nagu ta end ise nimetab. Tal on siiski üks nõrkus, millele järele andmist ta mõnikord naudib. Nimelt *cappuccino*. Umbes 10-15 tassi *cappuccinot* aastas, miks mitte. Ainult, et... kuidas keha, mis mitte midagi ei söö ega joo, suudab seedida sellist kahtlast jooki nagu kohv?! Selleks on Jasmuheen enda soolte ümber „kudunud“ kaitsva võrgustiku ning oma makku „ehitanud“ maatriksi, mis kõik selle, mida naine peaks sööma, kohe valguseks muundab. Niisuguse kaitsemehhanismi tegid endale ka kõik need inimesed, kes olid Jasmuheeni seminaril Tallinnas Rahvusraamatukogu suures saalis ja osalesid sel omapärasel violetsest valgusest kaitsemustri „kudumise“ meditatsioonil.

Tähelepanelik lugeja võib osutada: niisiis on kõik need, kellel selline muster soolestiku ümber, nagunii valgustoitlased, söögu nad ükskõik mida- võrk muundab ju kõik praanaks?! Ju suured muundamismeistrid nii toimivadki, teiste kohta ütleb Jasmuheen nii: „Praanast toitumise valikule kindlaks jääda saavad vaid need, kes on iseenda valitsemisel jõudnud meisterlikkuse eri tasanditele ning kellele see on elumustriks. Enamik neist, kes selle protsessi läbi teevad, hakkavad uuesti sööma, kuid nad teevad seda siis naudinguga, mitte toitumise pärast, ja on seega vabamad. Nad on vabad piiravast uskumusest, et kui sa ei söö, siis sured.“

Jasmuheen võrdles inimkeha autoga, mille mootori saab välja või sisse lülitada, olenevalt vajadusest. Ta rõhutas, et õige praanast toitumine tähendab stabiilset kehakaalu, mis tähendab, et kui inimestel tavaliselt alguses kehakaal langebki, siis peab see sobivasse kaalu jõudes pidama jääma. Ta tõi ka näiteid praanatoitlastest, kelle kehakaal-vastu argiteadvuse reegleid – on füüsilise toidu ärajätmisel hoopis tõusnud, seletades seda „ainevahetusprotsesside“ ühepoolsuse ehk oskamatusesga saadavat energiat endast läbi lasta.

Et füüsilisest toidust ja joogist loobuda, peab organismi praana vastuvõtu tase olema vähemalt 100%, samamoodi vee absorbeerimise tase. Seminaril kontrollharjutused ära teinud, selgus, et üle poole osalistest olnuks võimelised üle minema praanatoidule, vedelikust loobumise suutlikkus oli märgatavalt väiksem. Tähendab see siis, et nii lihtne kõik ongi?

## KEHA VASTAB JA TOIMIB KUI PENDEL

Esiteks nn kontrollharjutustest, mida Jasmuheen õpetas ja mida võib kasutada ükskõik missugusele küsimusele vastust otsides. Ta soovitas inimestel kasutada iseenda keha pendlina, mis annaks esitatavale väitevormis küsimusele eitava või jaatava vastuse. Tuleb seista, sulgeda silmad ja lõdvestuda. Et kindlaks teha, kas kehale sobib jah-vastuseks kiikuda ette, taha või kõrvale, küsida esiteks midagi, mille vastust kindlalt teatakse. Mina väitsin: ma armastan oma lapsi. Mu keha kiikus hoogsalt ettepoole- niisiis on ettepoole jah-vastus. Kontrollisin kiikumise toimimist veel ka kindla ei-vastuse saamiseks kinnitusega: mulle maitseb Vana Tallinn, mille peale mu keha kiikus kohe taha. Niisiis kuulusin ma enamlevinud pendlisüsteemi omavate inimeste hulka. Oli ka neid, kellele jah või ei tähendasid vastupidist kiikumist või kõikumist vasakule ja paremale. Sel viisil kontrollisimegi kõik valgusest toitumise võimalikkust, pakkudes

pendelkehale välja protsente. Nagu juba märgitud, võib sama küsimuse-vastuse meetodit kasutada ka ükskõik missuguse teise idee teoks tegemise sobivuse testimiseks.

Teiseks ei tähenda võimalikkus iseenesest veel kohest teostumist. Kuigi inimese füüsiline keha võib olla valmis praanatoidule üleminekuks, ei tarvitse inimene tervikuna seda suuta. Üldjuhule eelneb sellisele sammule järjepidev ja inimese poolt teadlikult juhitud iseenda terviklik arendamine. Kui tõesti kõik tundub valgustoidule üleminekuks valmis olevat, soovib Jasmuheen läbi teha oma esimese raamatus „Vaimne resonants“ (kokku on ta kirjutanud vaimsel teel kulgejale ligi 30 enesejõustamise raamatut) kirjeldatud 21-päevase paastu. Õigeaegne praanatoidule üleminek peaks olema enesevägistamisest vaba, loomulikult kulgev, meeldiv ja rõõmutoov ettevõtmine, mille tulemuseks on tõrgeteta tervis, peenenenud maailmatunnetus ja selleväärilised kogemused.

Jasmuheen mainis ka, et praanast elamise võimalikkuse üle pole mõtet vaielda: õigus on nii neil, kes ütlevad, et praanast ei saa elada kui ka neil, kes seda võimalikuks peavad, kõik oleneb sellest, millisel tasandil sellele küsimusele läheneda. Valdav osa teadlasi, kelle aju töötab beeta-tasandil, peab seda võimatuks, need aga, kes analüüsivad seda alfa ja/või deeta-tasandil viibides, tunnevad võimalikkuse kohe ära. Erinevate tasandite all mõistetakse aju võnkesagedust, mis on kõige kõrgem ja „mürarohkem“ argiteadvuse beeta-tasandil. Ometi võib olla päris kindel, et „elus näidete“ arvu pidev kasv paneb ka beeta-tasandil viibivaid arste aina enam oma mõtlemismaastikku avardama, et otsida seletusi füüsilist toitu mittesöövate inimeste kohta siin samas, meie seas, ka tegusas linnaelus.

#### EELMISTE ELUDE RAAMAT KÄEPÄRAST VÕTTA

Praanast toitumine oli Jasmuheeni seminaril vaid üks, kahtlemata kõige erilisem teemakild. Seminar tervikuna kirjeldas harmoonilist inimest igal tasandil, seest ja väljast, nii tunde-, mõtte- kui ka tegude tasandil. Kõlama jäi soovitus suunata tähelepanu sinna, kus on plussmärk ja mitte keskenduda maailmas esinevatele miinustele. Meenus ema Theresa, kes kunagi ei osalenud sõjavastastes aktsioonides, vaid väljendas oma töökspidamisi teisiti – olles rahu poolt. Teema sügavusest sõltumata tundsin oma igapäevasest naiseelust ära mind alati seganud sisemise vastuseisu kreemidele, mida reklaamitakse vananemisvastastena... Selliseid näiteid on meie ümber lugematult, olulistest ja vähemolulistest küsimistest. Olla vastu või olla poolt – see pole üks ja seesama. Et selles veenduda, jälgige ome tundeid, mida tekitavad teis need kaks erinevat reaktsiooni. Ka Jasmuheen kinnitas: pange tähele, kas see, millega tegelete, teeb teile rõõmu? Kui jah, olete õigel teel, kui ei pöörake tähelepanu mujale ja testige rõõmu olemasolu või puudumist uuesti.

Kahe ja poole päeva jooksul viis Jasmuheen läbi mitu pikemat meditatsiooni, kus võis saada vastuseid iseendas paiknevalt juhendajalt väga olulistele, ka inimkonna arengulugu puudutavatele küsimistele. Näiteks juhatas Jasmuheen meid eelmiste elude ülestähenduste raamatukokku, kust võis kaasa võtta oma isikliku elatud elude raamatu, et vajaduse korral sellega tutvuda...

Olen käinud mitmetel seminaridel ja julgen öelda: see oli kõige üllatavam, kõige jõulisem ja kõige rohkem mind muutnud seminar. Osalejate seas oli psühholooge, oli arste, oli koolitajaid, oli kunsti-, teatri- ja muusikainimesi, vaimsele teele pühendunuid. Kohale oli sõidetud ka Soomest.

Jasmuheeni antud Kaheksa Tegevuse elustiilist on kõigil midagi õppida. Nende, osaliselt ju paljudele tuttavate lihtsate põhimõtete igapäevaellu sulandamine teeb tervemaks ja õnnelikumaks. Vähem on vaja magada ja rohkem on vaba aega, tajud ja mõistus on selgemad ning sisemine juhendamine tugevam. Ja – see pole sugugi vähetähtis – ühe inimese areng toetab kindlasti kogu inimkonna arengut. Üks kõigi, kõik ühe eest!

VALGUSEST TOITUMINE VABASTAB PIIRAVAST USKUMUSET, ET KUI SA EI SÖÖ, SIIS SURED. – Jasmuheen

KUI SEE, MILLEGA TEGELED, TOOB SULLE RÕÕMU, SIIS TEA, ET OLED ÕIGEL TEEL. – Jasmuheen