

NEWSLETTER - LIGHT AND JOY 02 - 20050908

michael ja helena blanka

www.valorukous.de tai

www.free-planet.de

VALORUOKUS VALOSSA JA ILOSSA LICHTGEBET IN LIGHT AND JOY

Kulje läpi elämäsi laulaen iloisesti kuin lintu. Herää lauluun. Vietä päiväsi laulun soudessa huulillasi, mielessäsi ja sydämessäsi. Päätä päivä lauluun.

Etsi laulu Jumalan kunniaksi ja anna sen kaunistaa elämääsi niin kuin viserrys kaunistaa lintua.

Vakuutan sinulle, että elämäsi muuttuu keveäksi kuin lintu, pehmeäksi ja voimakkaaksi.

Oletko koskaan pidellyt lintua kämmenelläsi? Muistatko vielä, kuinka kevyeltä se tuntuu? Oletko nähnyt sen katseen? Syvä katse, josta loistaa suuri kirkkaus, joka sopii niin hyvin taivaaseen?

Saman saa aikaan ilmoille lähettämäsi laulu, joka on niin herkkä ja kauaskantoinen.
(Sai Baba)

KIITOS SINULLE!

ilo ja kiitos siitä, että saamme tehdä valotyötä 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.

tähän viestiin olemme koonneet ajatuksia matkamme varrelta huhtikuun jälkeen - ja tämä on **YHÄ VALORAVINNOSTA**

**muistutan, että
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.**

osan tästä olemme kertoneet jo ennenkin, mutta tahdomme sen kerrata uusin sanoin. aiemmin kirjoitettua ja/tai tarkemmin valoravintoon siirtymisestä löydät: newsletter 200501 (www.valorukous.de).

juuri sinun ilosi ja laulusi...? monet ovat kiinnostuneita valoravinnosta. mahdollisuutena tässä ajassa. ei ajankohtaisena itselle juuri nyt. ja niin on hyvä, sillä se ei ole kaikille, ei vielä. on tärkeää tunnistaa se itse. yhä enemmän on myös niitä, jotka ovat valoravintoon siirtymän läpi käyneet – joko tekemällä prosessin Jasmuheenin ohjeiden mukaan tai enemmän tai vähemmän omalla tavallaan. ja jatkuvasti on heitä, jotka valmistautuvat ja aloittavat prosessia. ja iloksemme

tapaamme myös heitä, jotka tuntevat kuvaamamme tuntemukset omakseen ja kertovat tuntevansa jo itsellään toiminnassa sellaiset "siivet", ja kysyvät, voiko näin olla. ja he jatkavat, ja kertovat olevansa jo itse tekemässä tietoista Valotyötä, omanlaistaan Valon rukousta, palveluaan ihmisille.

uskomme erityisesti tähän jälkimmäiseen ryhmään, joilla se tapahtuu helposti ja itsestään. pakottamatta, yrittämättä – uudessa energiassa – sillä tavoin, että he vain antautuvat siihen, kun ovat valmiita. vasta silloin antautuvat siihen ja tahtovat tietoisesti. silloin kun on aika, kun he ovat valmiita. sillä tavoin on tarkoitus tämän uuden ajan muutosten meissä tapahtua – pakottamatta, vaatimatta, antautumalla muutokseen ja sallimalla, ottamalla vastaan, ilolla – silloin kun on aika. silloin käymme läpi meille tarkoitetun muutoksen ja saamme kaiken tarvitsemamme helposti ja luonnollisesti.

sillä meidän on myös tarpeen muistaa, että olemme erilaisia ja meillä kullakin on oma polkumme. kaikki ei ole tarkoitettu kaikille. silloin kun se mitä tahdomme avautuu meille helposti ja vaivatta, silloin se kuuluu suunnitelmaamme, suunniteltuun polkuun ja silloin on myös sen aika ja silloin maailmankaikkeus auttaa meitä saamaan sen. vaan jos meidän on taisteltava sen saadaksemme, niin silloin on aika tarkistaa ja/tai odottaa vielä.

tiedä, että muutoksen ei tarvitse eikä pidä olla sinulle taistelu. ole avoin ja avaudu muutokselle ja jatkuvasti kiitä sitä mitä olet, mitä olet tällä hetkellä. ja sillä hetkellä kun olet valmis ja/tai kun aika on oikea, uusi annetaan sinulle lahjana, ja silloin sen saavuttaminen on sinulle ilo ja laulu.

vaihtoehto... valoravintoon siirtymän läpi käymällä moni hankkii itselleen mahdollisuuden, vaihtoehdon, ravita kehoaan valolla, vaan yhäkin toteutuu se mistä Jasmuheen kirjoittaa: 98% valoravintoon siirtyneistä palaa syömään ja normaaliin ravintoon. kokemustemme mukaan paluu tapahtuu painon vuoksi, sosiaalisesta paineesta tai henkilökohtaisen ohjauksen mukaan – esimerkiksi on ollut syytä palata tekemään vielä makumatkaa. me ihmisinä saatamme tarvita vielä kokemuksia mauista :)

VAIN JOS TIEDÄT OLEVASI TÄYSIN VALMIS

kuuntele, onko sinussa se laulu...? jos tahdot tietää, oletko valmis valoravintoon, etsi vastaus sisäiseltä oppaaltasi. jos tunnet tarpeen saada varmistuksen ulkopuoleltasi, odota vielä, sillä silloin et ole vielä valmis. valoravintoon siirtyminen on vain sinulle, jolla on "syvä sisäinen tieto", että olet jo valmis. se on sinulle, jolla on jo syvä yhteys intuition ääneen. ja vain, vain jos myös sydämesi todella laulaa sitä.

tiedä, että jokaisen joka lähtee tähän siirtymään tulee olla valmis: olemme puhuneet ja kirjoittaneet siitä ennenkin – jokaisen tulee olla valmis siihen itse. fyysisesti valmis, mieleltään valmis ja henkisesti valmis. jokaisen tulee olla valmis tekemään se itse, luottaen itseensä. vain itseensä. toinen voi toista auttaa ja tukea vain löytämään omat vastaukset, oman sisäisen ohjauksen. toinen ei voi antaa valmiita vastauksia, eikä kertoa milloin sinä olet valmis, hän voi vain auttaa sinua löytämään omat vastauksesi sisältäsi – jos sinä olet siihen valmis. siihen me voimme antaa tukeamme ja tahdommekin auttaa, milloin vain voimme.

ennen kuin tahdot sitä, tunne sen riskit, laulu sisälläsi ei riitä... tiedä, että valoravintoon siirtyminen "21 päivän prosessin" kautta on fyysisesti haastava – normaalisti ihminen ei kestä kolmea päivää pidempään juomatta, vaan menehtyy – prosessi on vain terveille ja hyväkuntoisille. jokaisen joka sitä suunnittelee, tulee selvittää siihen liittyvät riskit ja olla tietoinen niistä. niistä on kerrottu mm. Jasmuheenin kirjassa "praanaravinto".

valoravintoon siirtymisen voi nähdä kuin vihkimyksenä, mutta se ei välttämättä takaa, että sen jälkeen on kyky elää ilman fyysistä ravintoa. jotta voi elää kehossa ja saada ravinnon valosta, se vaatii värähtelytason muutoksen sinussa. siksi siirtymään valmistautuminen on tärkeää, tärkeämpää kuin prosessi. tälläkin on oikea aikansa.

kyllä, sinun on yhä huolehdittava ravinnonsaannistasi... laulamalla ilosi ja kiitollisuutesi! samoin tärkeää on siirtymän jälkeinen aika. ei ole itsestään selvää, että voit elää elämäsi entiseen tapaan ja olla ravittu valolla. sinun on huolehdittava värähtelytasostasi, huolehdittava kehostasi ja ravinnonsaannistasi uudella tavalla. ole valmis koko siihen muutokseen, mitä se sinussa sitten tarkoittaa.

valmistaudu sinun omaan ainutlaatuihin matkaasi... kun tiedät, että tahdot ja olet valmis siirtymään valoravintoon, niin hanki tietoa päätöksesi tueksi ja valmistaudu. valmistaudu huolella ja selvitä oletko sinä valmis. tee "matkasuunnitelma". lue jokin kirja valoravinnosta ja siihen siirtymisestä. keskustele henkilöiden kanssa, jotka ovat sen jo tehneet ja kysy kaikki kysymykset, jotka mieltäsi askarruttavat. mutta muista, että vaikka kuulet muiden kokemukset, niin sinun oma kokemuksesi, jos siihen ryhdyt tulee olemaan täysin omanlaisensa, ainutlaatuinen – kohtaat omat haasteesi omalla polullasi, eikä siinä sinua voi kukaan samalla tavoin tukea kuin sinun oma sisäinen ohjauksesi. se on ainoa, johon voit luottaa ja siihen sinun tulee olla valmis. siksi tahdon omaa kokemustani välittäessäni aina kertoa, että "luota aina loppuviimeksi omaan ohjaukseen, muilta voit saada vain tukea ja vahvistusta omiin päätöksiisi".

jos päätät aloittaa prosessin, niin selvitä vielä itsellesi

- onko oikea aika ja onko tämä todella sinulle
- mitä tarkoittaa "olla valmis kaikkeen" – ja muista, että se tarkoittaa myös sitä, että olet valmis tarvittaessa lopettamaan prosessin ja palaamaan syömään, milloin tahansa. ja sinulla tulee olla valtavasti rohkeutta – rohkeutta on lopettaa ajoissa, eikä ottaa riskejä oman elämän kanssa. ja muista ja tiedä, että vaikka palaisit syömään, et ole mitään menettänyt. muista, että kaikki se mitä olet prosessin aikana saavuttanut, jää sinuun – sinun yhteytesi valoon. voit sitä vain kasvattaa... se ei milloinkaan vähene.
- onko sinulle sopivin tämä prosessi vai jokin muu siirtymätapa – prosessi on voimallinen ja voi olla hyvin rankka tapa siirtyä. on olemassa myös muita tapoja, jolloin askeleet ovat hitaampia ja lempeämpiä sinulle ja läheisillesi. oletko ottanut selvää näistä muista tavoista?
- miksi sinä tähän ryhdyt – siirtymää ei voi tehdä muiden vuoksi, ei siksi että joku muu tahtoo tai joku muu on sen tehnyt – tämä on hyvin henkilökohtainen ratkaisu...
- miten sinun läheisesi – oletko muistanut valmistaa heidät, hyväksytkö heidän tarvitsemansa ajan olla valmiita tähän, mihin sinä olet ryhtymässä

muiden kokemukset välittävät tietoa valon mahdollisuudesta... me ja muut voimme vain välittää oman kokemuksemme ja kokemuksen, että "ihmeet" ovat mahdollisia. kun on oikea aika. me emme voi välittää tietoa sinun oikeasta ajastasi, emme sinun tavastasi siirtyä valoravintoon, sillä se sinun tulee löytää itse, oman sisäisen ohjauksesi kautta. me muut voimme olla sinulle vain apuna ja tukena – vain sinä itse vastaat siitä, tahdotko ja/tai päätätkö siirtyä elämään valolla ja siitä miten sinä sen teet. muista, että se mahdollisuus on olemassa tässä ajassa, mutta muista, että se ei ole kaikille – ei vielä.

sinun tulee olla itse valmis ennen kuin aloitat – ajoissa ennen kuin aloitat!

SOVI ENNALTA

muista tukihenkilösi. myös tukihenkilösi tulee olla valmis ja hänen kanssaan tulee olla sovittu yhteydenpitotapa ja ajat etukäteen. myös hänet tulee valmistaa (ks. newsletter 01 ja Jasmuheenin kirja).

jos tahdot tukeamme tai olla meihin yhteydessä prosessisi aikana, niin sovi siitä etukäteen. sovi kanssamme kuinka ja milloin tavoitat meidät. meidät tavoitat parhaiten sähköpostilla tai tekstiviestillä. vastaamme aina, kun olemme saaneet viestin. muista, että kaikki viestit eivät aina tule perille.

RYHMÄ

ei vielä ryhmää, joka voisi tehdä siirtymää yhtäaikaisesti... kiinnostusta on ollut, vaan vähän ja se on jakaunut laajalle ajalle.

MONTAKO?

yhä kysellään paljonko valoravintoon siirtyneitä on? vaan niistä luvuista emme tiedä, sillä ei ole olemassa rekisteriä, mistä sen voisi nähdä. luvut vaihtelevat, se mitä kerrotaan – tuhansista puhutaan. ja suomessa minuun on ottanut yhteyttä kymmeniä ja kymmeniä... ja minä en varmasti tiedä kuin murto-osan heistä, jotka valoravintoprosessin läpikäyvät tai sitä pohtivat. mutta sen tiedän, että vain hyvin harva jää valolla elämään – ainakaan heti prosessin läpi käytyään. moni palaa vielä syömään, osa vähäksi aikaa, osa lisää ravintoa vähän pitääkseen painonsa...

ilahduttaa, kun yhä useampi kiinnostunut kertoo ainakin toistaiseksi vain odottavansa, sillä vielä ei ole aika. on tärkeää tunnistaa oikea aika.

ASKARRUTTAA..

paino ja läheiset askarruttavat yhä monia. oma valmistautuminen on helpompaa ja se muistetaan paremmin, mutta läheisten valmistaminen – siihen kannattaa paneutua. samoin kannattaa varautua "painon ylläpitoon" prosessin jälkeen.

keho voi saada valosta kaiken tarvitsemansa, mutta tiedä ja muista, että alussa se on herkkä ja hauras kuin vastasyntynyt. se tarvitsee aikaa vahvistuakseen. se ei ole vain se 21 päivää, eikä se ole vain se prosessi, vaan yhteytesi valoon rakentuu syvennäksi ja vahvemaksi pidemmän ajan kuluessa, se jatkuu läpi elämäsi... se on muutos fyysisessä kehossasi. kehosi muuttuu paremmin valoa vastaanottavaksi, paremmin yhteensopivaksi valon kanssa... ja se ei voi tapahtua hetkessä. suuri osa alkutyötä voidaan tehdä hetkessä - niinä kolmena viikkona, mutta sen jälkeen se jatkuu hitaammin. ja prosessin jälkeen sinun tulee muistaa että olet muuttunut - silloin alkaa sopeutuminen siihen, mikä on nopeasti muuttunut. ja moni meistä käy seuraavina viikkoina läpi monia puhdistumisen aaltoja. ne seuraavat toisiaan siinä tahdissa kuin me itse tahdomme, siinä tahdissa kuin me ne kutsumme elämäämme... sinä itse kutsut.

MUUTTUU JA ON MUUTTUNUT

mikä muuttuu? mikä on muuttunut valoravintoon siirtymisen jälkeen? ainoa, mitä voimme vastata on, että elämme jatkuvaa muutosta, emme vain me vaan myös muut. ihmiset muuttuvat, maa muuttuu planeettana. värähtelytasomme muuttuu kokoajan – me herkimmät tunnemme sen kehoissamme, tunnemme kuinka käymme läpi muutosprosessia, tunnemme sen jopa kehomme solujen tasolla, ja vielä enemmän käymme sitä hienojakoisemmilla tasoillamme – valon tasolla. olemme kaikki siinä mukana, osa meistä vain tietoisemmin.

yhä vain herkistymme kuuntelemaan ohjaustamme, yhä selkeämpiä ohjeita saamme, valosta, enkeleiltä. yhä enemmän elämme elämäämme antaen oman tahtomme olla Jumalan tahto ja yhä enemmän havaitsemme edessämme valmiita valonsirpaleita, joita poimia. valonsirpaleita eli sellaisia asioita, joita voisimme sanoa elämämme siunaukseksi tai asioita, jotka vain sattuvat olemaan oikeassa paikassa oikeaan aikaan. ja sitä enemmän me niitä saamme, mitä enemmän me luotamme siihen, että meistä pidetään huolta. sillä meidän ei tarvitse tätä kaikkea yksin tehdä ja osata. meidän ei aina tarvitse ymmärtää, miksi jokin meitä kutsuu, miksi meidän on johonkin lähdeittävä. meidän tehtävämme on vain olla paikalla – ja sitten me vasta havaitsemme mikä meitä on kutsunut ja miksi.

tässä muutoksessa, uudessa energiassa, uuden valon aallokossa, emme voi erottaa mikä johtuu siitä ravinnosta, jolla kehoani ravitsemme ja mikä johtuu tästä muusta. me olemme nyt sellaisessa valon aallokossa, että niitä ei voi enää toisistaan erottaa. mutta se minkä erotamme, niin aistimme avautuvat, ja todellisuutemme muuttuu – ja niitä, joissa tämä tapahtuu on yhä vain enemmän. ja niitä, jotka tätä alkavat "ymmärtää" on yhä vain enemmän.

matkamme jatkuu, polkuja on yhä monia... valitsemme jatkuvasti... sinä valitset. oman polkusi. valon, joka sinua ohjaa.

tärkeämpää kuin ravintovalintamme on se kuinka elämme tätä hetkeä: olemmeko kiitollisia tässä hetkessä – elämmekö jatkuvassa ilossa, elämmekö valossa. luottaen – kiitollisuuttamme laulaen kuin lintu... valorukouksessa :)

saat välittää tätä viestiämme edelleen vapaasti ystäville. jos olet saanut viestin ystävältäsi ja tahdot jatkossa viestit suoraan itsellesi, kirjoita meille osoitteeseen helena@valorukous.de - helena ja michael

jos et jatkossa tahdo postiamme, ilmoita siitä klikkaamalla unsubscribe@valorukous.de ja lähettämällä viesti meille.

enkeleitä ja täyden syksyn valoa sinulle!

maria helena ja michael

www.valorukous.de

helena@valorukous.de