



Sacarest, februari 2017

Lieve familie en vrienden,

Via dit schrijven wil ik jullie graag vertellen over de wonderbaarlijke innerlijke reis die ik op dit moment maak. In de afgelopen jaren ben ik er steeds meer achter gekomen dat mijn bijna dood ervaring, toen ik als kind bijna verdronk, alles bepalend is geweest voor mijn leven. Voor mij was het de meest mooie ervaring van intens geluk, schoonheid en verbondenheid. Die ik later ben gaan benoemen als het "Zweven in de regenboog". Toen mijn moeder mij uit het water trok zei ik: "Waarom heb je me daar niet gelaten, het was er zo mooi". En nu bedank ik je Ma voor het moment dat je mij redde! Want op dat moment is het zaadje geplant voor mijn zoektocht in dit leven naar "Hoe kan ik dit geluk opnieuw in mijn leven ervaren?".

Een heel groot deel van mijn leven heb ik dit geluk onbewust buiten mijzelf gezocht om er steeds meer achter te komen dat het daar niet ligt. Het leven heeft mij een handje geholpen door mij te voorzien van een situatie waarin ik steeds meer naar mijn binnenwereld kon gaan kijken en deze ben gaan onderzoeken. Veel oude ideeën, normen en waarden over wat ik nodig dacht te hebben om gelukkig te zijn heb ik de afgelopen jaren over boord gegooid.

Er was telkens de keuze:

ga ik de emotie laten overheersen zoals boos zijn omdat ik vind dat mij onrecht aangedaan is?

ga ik me eenzaam en alleen voelen omdat Didy overleden is?

ga ik depri worden omdat ik lichamelijk beperkt ben?

ga ik wegzakken in zelfbeklag omdat ik zoveel pijn heb?

of.....

Pas ik mijn gedachten aan waardoor ik mij tevens aanpas aan het leven wat ik leef.

Heb ik een relatie, gezondheid, werk, een huis, etc. nodig om gelukkig te kunnen zijn?

En hoeveel geld heb ik nodig om gelukkig te zijn?

Door vanuit mijn hart eerlijk en open te kijken naar deze vragen ben ik in staat tot het loslaten van alle beperkende gedachten, normen en waarden welke ik in het leven mee gekregen heb of opgepikt heb en dit geeft mij een enorme vrijheid en daarmee de ruimte voor geluk.

Afgelopen zomer kwam de volgende keuze in mij op: ***"Ik kan als slachtoffer blijven zoeken naar maatschappelijke erkenning en waardering voor mijn beperkingen en mijn pijnen. Of ik kan me daarvan vrij maken en op zoek gaan naar wat er in mijn leven allemaal mogelijk is. Een keuze voor het spirituele pad"***.

Al geruime tijd zijn we hier op Sacarest geboeid door het fenomeen Lichtvoeding ook wel Leven van Prana genoemd. Prana verwijst naar de levenskracht die overal om ons heen en in elk wezen, dier, mens, plant en de elementen aanwezig is.

Wat betekent dit nu, het betekent dat het mogelijk is voor mensen om te leven zonder te eten. Alle voeding die zij nodig hebben om een gezond lichaam en energie te hebben halen zij uit Prana via de ademhaling en de huid. In India is dit al eeuwen bekend en wordt daar door Yogi's beoefend. Er zijn zelfs Yogi's die ook niet meer drinken. Maar ook in de westerse wereld zijn er mensen die leven of geleefd hebben van Prana. Deels waren dit zeer gelovige mensen waarbij over wonderen werd gesproken.

Nu kan ik me allerlei reacties voorstellen die op dit moment van het lezen van deze informatie bij je naar boven komen, en ik beseft me dat ieders beeld van de "werkelijkheid" of wat "(on)mogelijk is" bepaald wordt door zijn/haar belevingswereld. En dus door de gedachten, emoties en ervaringen die we ergens over hebben. Voor mij gaat het er juist om dat ik niet automatisch meer wil aannemen dat deze gedachten van mij (nog) kloppen. Ik zou jullie dan ook willen vragen om deze informatie met een open mind te lezen.

In de jaren '90 is er in Australië een groep mensen geweest die via channeling (het doorkrijgen van informatie vanuit de geestelijke wereld) een omschakelings proces door gekregen hebben. Dit proces maakt het mogelijk dat mensen hun lichaam in 3 weken omschakelen om te leven van Prana. Het is door gegeven als een volgende stap in het bewustzijn en in de evolutie van de mens. Deze groep mensen heeft dit proces doorlopen. De bekendste van deze groep is Jashmuheen, zij leeft sinds 1993 van Prana en heeft hierover diverse boeken geschreven en geeft lezingen.

Bij Lichtvoeding gaat het niet om wel of niet eten maar het gaat om een volgende stap in ons bewustzijn, om vrij te zijn van het idee dat we moeten eten om in leven te blijven en om onze goddelijkheid te omarmen.

Jashmuheen schrijft in haar boek:

"En er moet meteen duidelijk worden gesteld dat deze reis enkel is voor wie in zijn hart voelt dat hij/zij dit specifieke pad moet volgen. Als men aan deze reis wil beginnen, dient men te begrijpen dat enkel onze overtuigingen ons werkelijk beperken. We hebben het vermogen en krijgen de kans om een realiteit te scheppen die ons toelaat ons leven volgens ons meest volledige potentieel te beleven. Als ons leven niet verloopt volgens ons maximaal potentieel, als onze persoonlijke normen en verwachtingen niet worden ingevuld, dan moeten we misschien onze overtuigingen eens gaan onderzoeken of verandering brengen in de manier waarop we de dingen bekijken".

Er is nog zoveel meer over te zeggen maar voor wie geïnteresseerd is raad ik het boek Lichtvoeding van Jashmuheen aan. Naast het boek van Jashmuheen hebben we ook de boeken van een Duitse schrijver (Dirk Schröder) gelezen waarin hij zijn omschakelings proces beschrijft.

Na het lezen van de deze boeken, het zien van de Duitse documentaire "Am anfang war das Licht" en het horen van de ontmoetingen die Rodolfo en Anne gehad hebben met iemand die van Prana leeft. Ben ik van mening dat er mensen zijn die leven van Prana, de vraag is nu vooral "Is het ook mogelijk voor mij?". Het past op dit moment in mijn ontwikkeling om dit verder te onderzoeken en hiermee ook het idee van moeten eten om in leven te blijven los te laten.

In mijn Vision Quest verslag schreef ik al over de krachtzin die ik mee kreeg:

"Ik ben een krijger die leeft vanuit zijn hart en zich overgeeft aan zijn zielsbestemming".

Voor mij voelt de Lichtvoeding als een logisch vervolg op de Vision Quest en het pad naar mijn zielsbestemming.

Daarnaast merk ik de afgelopen jaren een toename van perioden van pijn, de afgelopen twee jaar heb ik 3 maanden van het jaar met pijn gelegen en daarnaast nog een maand van preventief rusten. Ik ben op het moment aangekomen dat er voor mij iets moet veranderen want dit trek ik niet meer, 4 maanden per jaar liggen met teveel pijn en teveel momenten van wanhoop.

Nu heb ik de diagnose van instabiliteit van de eerste en de tweede nekwerfel door een Iraanse neurochirurg die deze twee nekwerfels aan elkaar wil vast schroeven.

Echter aangezien in de informatie over het leven van Prana ook wordt gesproken dat de zelfhelende capaciteiten van het lichaam toenemen was de vraag van Rodolfo terecht: "Kun je je voorstellen dat met de Lichtvoeding de pijn verdwijnt?".



(Het pad naar mijn huisje)

Hoe ziet dat omschakelingsproces er nu uit?

Het is een proces van 3 weken waarbij je de eerste week niet eet en niet drinkt, in de tweede week eet je niet en drink je vruchtensap wat 75% verdund is met water, in de laatste week eet je niet en drink je vruchtensap wat 50% verdund is met water.

Het belangrijkste tijdens deze omschakeling is het loslaten van de oude programmering dat je moet eten om te leven en vertrouwen te hebben in God/ de Spirits/ moeder Aarde/ het Universum/ Allah of welke naam je er ook aan geeft.

Jashmuheen beschrijft verder in haar boek manieren om los te komen van onze oude beperkende gedachten via meditaties en het herprogrammeren van onze geest.

Rodolfo is zijn omschakeling naar Lichtvoeding begonnen tijdens de Vision Quest workshop, begin oktober 2016, waaraan hij en ik deelnamen.

Ikzelf ben op 1 december 2016 begonnen. En ben op het moment dat ik dit schrijf dus 3 maanden verder en kan je alvast vertellen dat het een wonderbaarlijke reis is.

Er was in eerste instantie ook twijfel of misschien beter gezegd angst want het betekende voor mij ook dat ik in die periode geen pillen wilde slikken, dus geen ontstekingsremmers, geen pillen tegen zenuwpijnen en geen pillen tegen een hoge bloeddruk.

Daarnaast zag ik op tegen 7 dagen zonder drinken. Tijdens mijn omschakeling zou Rodolfo mij begeleiden aangezien hij al twee maanden verder in het proces was en zijn ervaringen mij tot grote steun zouden zijn. In geval van medische vragen of twijfels kon ik terug vallen op een vriendin van ons hier die arts is.

De 21 dagen omschakeling:

De eerste dagen vielen mij erg mee, er was geen honger en geen dorst. Zelfs geen droog gevoel in mijn mond want er was speeksel genoeg.

In de eerste nacht had ik de nodige dromen die te maken hadden met het loslaten van mijn oordelen en stoppen van het denken om me over te geven aan het proces en mijn intuïtie. Op een moment zag ik een helder wit licht en de angst kwam op om erin te gaan, het was mijn angst voor de dood of beter gezegd de angst om Steven niet meer te zien, die me ervan weerhield om erin te gaan.

De volgende dagen worden getekend door veel onrustige en gejaagde momenten, ik heb een hoge hartslag (zowel Rodolfo vertelde hierover en ook in de boeken staat dit beschreven).

Ik heb 3 nachten waar ik enkel 2 tot 4 uur slaap, mijn hoofd voelt erg heet aan en ik heb visioenen over schaaftijs. Ik ga soms even buiten staan in de regenlucht voor afkoeling. Mijn mond begint op te drogen en ik spoel regelmatig met water voor wat verlichting en verkoeling. Ik spuug regelmatig slijm en soms voel ik de neiging tot braken opkomen wat een benauwd en angstig gevoel is.

Door af en toe te stomen verdwijnen de ongemakken.

Ik hoor de wilde zwijnen onder mijn huisje. Ik voel me gesteund door de Spirits (in mijn verslag over de Vision Quest hebben jullie over deze zienswijze kunnen lezen).

Inzichten komen in mijn hoofd op: Licht kan niet ervaren worden zonder dat er schaduw/ donker is, evenzo kan geluk niet ervaren worden zonder dat ik ook verdriet ken. Alles heeft zijn tegenpool nodig om ervaren te kunnen worden, dus waardeer ook de pijn/ twijfel/ verdriet/ wanhoop en schaduw. En er is geen goed of slecht, er is enkel bewust "zijn".

Dit zijn de momenten dat ik zo ontzettend dankbaar ben voor mijn leven en het pad wat ik gelopen heb en wat ik nu ga. Het steunt mij in de overgave aan het proces wat ik nu doormaak.

De totale uitputting komt eraan waardoor al mijn denken stopt, regelmatig ben ik duizelig en voel me leeg. (Over het leeg voelen schrijft Jashmuheen dat na dag 3 de geest het lichaam tijdelijk verlaat en dat de heelmeeesters direkt aan de slag gaan om het stervensproces te stoppen).

Op dag 5 heb ik mijn dieptepunt, zie het even helemaal niet meer zitten. Gelukkig komen Anne en Rodolfo langs voor steun en ik krijg een healing van Anne, dit sleept mij door het dieptepunt.

Soms zet ik muziek op en het valt me op dat ik enkel een cd van Leonard Cohen kan luisteren, al het andere is te onrustig.

Ondanks dat ik sinds het begin van de omschakeling geen ontstekingsremmers of pillen tegen zenuwpijnen meer heb genomen voelt mijn nek goed aan.



Ik heb een prachtige droom:

Ik kom bij een groot terrein waar bij de ingang een heel groot bord met lichtende letters staan, Er staat "Welcome to Sandy's light vehicle show". Ik ben totaal verrast want Sandy is een jonge vrouw uit Centraal Wonen die vorig jaar is overleden en Boeddhist was. Ik mag nu bij haar mijn nieuwe voertuigen voor de lichtvoeding uitzoeken. (in de droomsymboliek staan voertuigen soms voor het lichaam en soms voor de weg die je gaat, in dit geval allebei zeer toepasselijk).

Ik heb gesprekken met het Goddelijke of mijn spiritueel begeleider Ananda, ik weet niet waar het allemaal vandaan komt. Ben er totaal verwonderd over, wauw wat een prachtige voorstellingen. Als ik de term God of Goddelijkheid gebruik dan verwijs ik niet naar een God die ergens buiten mij is, zoals de kerk ons doet geloven. Voor mij verwijst het woord God naar de essentie van elk geloof, het deel wat uitstijgt boven onszelf en in iedereen aanwezig is. Wij zijn allen God!

De naam Ananda is al vele jaren bij me, ooit tijdens mijn Amerika omzwervingen als mijn beschermengel en nu in de vorm van spiritueel begeleider.

Dag 7, die eerste slok water. WAUW wat een enorm genot alsof er een bataljon engeltjes over mijn tong plassen. In de avond bel ik even met Steven die net voor enkele dagen in Nederland is en deel mijn ervaringen met hem, wat een prachtig moment!!



Voor de volgende 2 weken besluit ik naar het grote huis te verhuizen aangezien ik meer behoefte heb aan contact met Anne en Rodolfo. Daarnaast kan ik in de nacht als ik niet kan slapen ook even in de warme huiskamer gaan zitten (het is buiten nat en koud). Met het drinken van de verdunde sappen komt ook de energie wat terug en ik loop soms een stukje.

Als ik in de avond even in de huiskamer zit en het journaal gaat aan merk ik dat ik dat niet kan zien, alle negativiteit komt heftig bij me binnen en ik loop erbij weg.

Op een gegeven moment voel ik mij sterk genoeg om even naar het dorp te rijden om wat sapjes te kopen, bij het rijden merk ik direkt al dat alles veel te snel voor mij gaat. Ik leef in een totaal andere snelheid dan de wereld om me heen. Ik leef in slow motion en kom met hoofdpijn terug.

Ik krijg ook in deze weken weer dromen, inzichten en gesprekken met Ananda (die in mijn hoofd plaats vinden). Zo wordt mij een vraag gesteld: "Neem je alle giften aan die we voor je hebben?", waarop ik vraag waarom zou ik dat niet doen.

Het antwoord komt: ***"Sommigen kunnen de hoeveelheid geluk niet aan"***.

En dat geluk overvalt me regelmatig, bij het wakker worden of zomaar ergens op de dag, dan is het er ineens een diep gelukkig gevoel !!

Op een dag was er een prachtig moment, ik pakte een boek (De nieuwe aarde van Eckhard Tolle) en sloeg deze gewoon ergens open en begon te lezen. Staat daar ineens de naam van mijn spiritueel begeleider Ananda, dit is wat de oude wijzen in India "Gelukzaligheid van Zijn" noemen. Wauw !!

Er komt een vraag in mij op: "Kan/wil ik het patroon van 17 jaar pijn loslaten?"

In eerste instantie komt het antwoord "natuurlijk wil ik dat". Dan wordt ik me er toch van bewust dat ik in die 17 jaar een hele manier van leven rond de pijn en beperkingen heb gebouwd die nadelen en ook voordelen heeft. Het is deels een ingeslepen gewoonte bij mij en ook mijn omgeving.

In gesprek met het Goddelijke en mijn spiritueel begeleider, Ananda, zeg ik dat ik het patroon van pijn wil loslaten en me volledig wil openen voor het Goddelijke in mijn leven. En dat ik hierbij alle giften die erbij horen wil aannemen.

De volgende dag (dag 19), wordt ik overvallen door een enorm geluksgevoel en energie, het voelt alsof er een vulkaan van geluk op uitbarsten staat. Wauw zo ontzettend gelukkig !!

Op de dag 21 loop ik weer eens naar mijn huisje en wauw ik kan gewoon in een rustig tempo in 1x doorlopen de berg op. Mijn benen voelen zo licht aan en gaan als vanzelf naar boven, dit is dus de Prana energie. Als ik voorheen 4 tot 5 dagen had gelegen van de pijn, moest ik onderweg naar mijn huisje 3x onderweg stoppen om op adem te komen.

Ik stel op deze laatste dag nog een vraag: "Wat is mijn taak nu?" en het antwoord laat niet lang op zich wachten:

"Leef het licht, laat de Goddelijkheid en al het geluk toe en draag het uit door het te leven"



Hoe verder, ik zou weer gewoon kunnen gaan eten. Maar ik heb er geen behoefte aan, wel heb ik behoefte aan verschillende smaken inplaats van enkel sapjes. Een stukje kaas, vijg, chocola, wat nootjes of een speculaasje. Ik wil genieten van het niet hoeven te eten en tegelijk wil ik genieten van iets te snoepen voor de smaak.

Mijn bloeddruk blijft goed en vanaf dag 8 wijst de weegschaal al 72 of 73 kilo aan.

HET NU
DAT IS TOCH
WAAR DIE GOEROES
DE HELE TIJD
UITHANGEN

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Ben ik nu verlicht? HmMMM dacht het niet!
Want nog steeds worstel ik met de verleiding van het meer en meer snoepen, het is puur een verleiding want er is geen honger en ik voel me ook niet slap. Ik snoep iets voor de smaak en dan komt die roep van HmMMM dit is lekker, nog meer nog meer nog meer. Deze roep voelt als een verslaving van het denken. Ook op de momenten dat er pijn is en ik niet lekker in mijn vel zit, dat zijn de momenten dat ik emotioneel behoefte heb aan iets te eten. De verleiding aan wat chocola en vervolgens een halve reep nemen met wat noten en speculaasjes. En dan zit ik met een opgeblazen gevoel alsof ik zwaar getafeld heb terwijl de emotionele behoefte er nog steeds is. Want die emotionele behoefte haal ik niet weg met eten, ik dek hem hooguit tijdelijk af. Aan de emotionele behoefte kan enkel voldaan worden door liefde, de liefde voor mijzelf.

Ja en periodes van plat liggen waren toch ook weer aan de orde in de afgelopen weken. De eerste keer was van puur geluk, ik deed de afwas en had muziek aan staan toen ik plots overvallen werd door me enorm gelukkig en happy voelen. Ik begon buiten in de zon te swingen en dan weer verder met de afwas. Ik voelde me zo geweldig.

Tot dat in de avond bleek dat dit toch teveel was voor mijn nek en er volgde een periode van 7 dagen plat liggen met enkel verkrampde nekspieren en de pijn die daarmee gepaard gaat. Momenten van vertwijfeling, teleurstelling, wanhoop en een moment van pure boosheid waar ik liep te vloeken en te tieren. De nacht erna kreeg ik een hele mooie droom waarin ik samen met een geliefde en twee andere vrouwen op een feest aan het dansen was. We zongen keihard een lied mee met de tekst:

"We are all flowers, we are beautiful"

"Denie the fact that we are all like Jesus"

"Denie the fact that we are holy men"

"We are all flowers, we are beautiful"

En deze tekst heeft me door de volgende dagen gesleept.

In de periode erna ging ik dagelijks lopen om mijn conditie weer wat op te bouwen en lukte het mij om 3 kwartier in de bergen te lopen, de energie was er.

Over veel zaken die ik hier in dit verslag beschrijf zou je kunnen zeggen dat het enkel gedachten en beelden zijn van een fantasie rijke geest en euforie opgeroepen door de geest. Echter het feit dat ik op dat moment 46 dagen niet gegeten had, en toch wandelingen in de bergen kon maken. Waarbij mijn gewicht vanaf week 2 van de omschakeling continu op 72/73 kilo bleef, is voor mij een bewijs dat ik toch via Prana mijn energie krijg.

Toch volgde er nog een periode van pijn en deze keer duurde het wel heel erg lang .En het is vreemd want de dagen van pijn, verdriet en twijfel worden afgewisseld door dagen van diep en intens geluk en inzichten. Want tegelijkertijd realiseer ik mij dat ik al 51 dagen niets gegeten heb en dat er toch iets wonderbaarlijks aan het gebeuren is.

Ik werd een ochtend wakker en voelde mij diep gelukkig, toen kwam de check “hoe is de nek?” en daarmee de gedachte “shit nog steeds niet ontspannen”. Poef weg geluk !!

Dit is zo'n mooi inzicht hoe het geluk plots verdreven wordt door een gedachte en het valt me steeds vaker op hoe bepalend mijn gedachten zijn en dat ze me vaak weg houden bij het geluk.

En tegelijk zijn er zorgen want na 11 dagen wil mijn nek nog steeds niet ontspannen en is er de rondgang van pijn. Daarom heb ik besloten om weer mijn ontstekingsremmers en de pillen tegen de zenuwpijnen te slikken. Dit betekent dus ook dat ik weer besloten heb om tijdelijk te gaan eten want al die pillen op een lege maag zal niet bevorderlijk zijn.

Mijn brein probeert zich vast te houden aan de gedachte dat na 51 dagen zonder medicijnen er ontstekingen zullen zijn als verklaring voor deze periode van liggen en toch het voelt anders!

Uiteindelijk kom ik er na 3 weken eten en pillen slikken achter dat die pillen geen effect hebben. Al eens eerder heeft een bezoek aan een Manueel therapeut mij geholpen en dus heb ik een afspraak gemaakt. Wauw na het eerste bezoek was er al ontspanning, voor hem was duidelijk dat een groot deel van mijn klachten veroorzaakt worden door een verkeerde houding ontstaan door jaren lang trachten de pijn niet te voelen. Veel spieren aan de linkerkant van mijn lichaam staan zoveel strakker dan de rechterzijde of zijn verkort, er is werk aan de winkel !

Enige tijd geleden heb ik een programmering uitgesproken die Jashmuheen beschrijft:

“Ik richt mij tot het Goddelijke en ik vraag om die situaties en personen naar mij toe te brengen die ik nodig heb om de volgende meest verheven versie van mijzelf te manifesteren”.

En nu achteraf kan ik zien dat deze vier weken van pijn mij geholpen hebben om op het punt te komen waar ik de stap zet richting de Manueel therapeut en waar het me lukt, gesterkt door alle ervaringen en inzichten van de Lichtvoeding, om de negatieve spiraal om te draaien.

Hiermee komt er ruimte om de volgende meest verheven versie van mijzelf te manifesteren !!



(De oude en nieuwe versie)

Ook in deze hele periode heb ik weer veel dromen gehad, dromen die me terug gaven waar ik zat in mijn proces zoals dromen over: een geheim genootschap, het verblijf in een opvanghuis, het verlaten van een verpleeghuis of de opname in een verslavingskliniek.

Er waren ook dromen die mij een spiegel voorhielden zoals dromen over: angst voor de dood, het bekogeld worden met shit (negatieve gedachten), de vele keuzes in mijn leven, zorgen voor het kind in mij, het niet goed zorgen voor mijn lichaam en de saboteurtjes in mijn hoofd.

En dan waren er prachtige dromen die mij het pad lieten zien: dromen over kerken en de essentie van elk geloof, de lessen die ik van een Yogi kreeg en een heilig kind wat mij uitnodigde om met een grote schreeuw al het resterende verdriet eruit te gooien.

Toen ik wakker werd uit deze laatste droom ben ik naar de groepsruimte gegaan om daar meteen de raad op te volgen en met een enorme schreeuw ruimte te maken. Ruimte voor geluk.

Wauw wat voel ik mij een rijk mens met deze dromen.

17 jaar pijn: Ik dank de pijn want het gaf me de kans om vader en moeder te zijn. Het gaf me de kans om Steven op te voeden op mijn manier. Het gaf me de kans om het leven te leiden op mijn manier. Het heeft me de weg naar binnen gebracht en het bracht mij dichterbij de mensen waarvan ik hou. Het heeft me bij de keuze voor het spirituele pad gebracht en het heeft me bij mijn Goddelijkheid gebracht. Ik dank de pijn!

***Ik laat nu werkelijk het patroon van 17 jaar pijn los!
En ja ik durf echt te geloven dat er nu een
verschuiving aan het plaats vinden is!***

En dit is waar de hele Lichtvoeding voor mij om gaat, niet om het wel of niet eten, maar om het durven loslaten van al mijn beperkende gedachten. Een volgende stap in mijn bewustwording en daarmee het toelaten van mijn goddelijkheid en het grote geluk.



En wat de Lichtvoeding betreft, deze wil ik doorzetten. Ik ben ervan overtuigd dat ik (deels) gevoed wordt door Prana, voor mij is een bewijs dat ik geheel gevoed wordt door Prana als ik en actief kan zijn en mijn gewicht behoud. Daarnaast merk ik dat het met de Lichtvoeding makkelijker is om contact te hebben met God/ de Spirits/ Ananda/ Moeder Aarde/ het Universum/ Allah of welke naam je er ook aan geeft.

Ik voel mij dichterbij en dichterbij mijn meest mooie ervaring van intens geluk, schoonheid en verbondenheid komen:

“Het zweven in de regenboog”

Met het schrijven van dit verslag recht ik mijn rug en steek ik mijn nek uit, want dit is het leven en het pad wat mij blij en gelukkig maakt.

Misschien herken je er dingen in of spreekt het je aan, Prachtig!

Misschien kun je er verder niets mee of heb je soms afkeer tegen bepaalde zaken, ook prima!

Ik hoop echter dat het je aanzet om vraagtekens te zetten bij je gedachten, overtuigingen, normen, waarden en gedragspatronen. Te onderzoeken wat geluk voor jou is en op zoek te gaan naar dat deel wat uitstijgt boven jezelf en in iedereen aanwezig is: **Het Goddelijke in jou !!**



***“Home is where the heart is” en op dit moment gaat mijn hart uit naar jij die dit leest !!
Heel veel liefs en knuffels, Cor***

Gedurende mijn 21 dagen proces heb ik bijna dagelijks een video dagboek bijgehouden, mocht je deze willen zien laat het me dan weten.

Als laatste wil ik hierbij mijn grote dankbaarheid uitspreken naar Anne en Rodolfo voor het pad wat we samen gaan, voor jullie zorg en vragen, voor jullie liefde en voor het thuis gevoel wat ik hier met jullie beleef. Ik ben jullie dankbaar uit het diepst van mijn hart.

Voor wie over de Lichtvoeding van Rodolfo en zijn inzichten wil lezen, zie: [Lichtvoeding dagboek](#)

Jashmuheen, Lichtvoeding, uitgever: Imanuel Publishing isbn 9080174866

Daarnaast zijn er op Youtube interviews met haar te vinden.

Ook is Jashmuheen op facebook te vinden onder: Living on Light

Als laatste is er een vrij te downloaden [boek van Joachim Werdin](#) met veel informatie over een levensstijl zonder eten.