**FENOMÉN PRÁNA, I. Co je prána?**

Když jsem o práně (pránické výživě) poprvé slyšela, byla jsem velmi zdrženlivá. Nedovedla jsem si představit, že by mohlo něco takového fungovat. A připadalo mi to jako hloupost. O několik měsíců později jsem už věděla, že to je něco, na co jsem čekala. Delší dobu jsem se nacházela ve velmi zvláštním rozpoložení: věděla jsem, že na něco čekám. Něco musí přijít, musí se stát. Nějaký další posun, vnitřní kvantová změna: něco viselo ve vzduchu. Naprosto jsem netušila co. Když jsem poprvé a podruhé o práně slyšela, usmívala jsem se. Potřetí to bylo zemětřesení, vichřice a blesk z nebe zároveň: přišel ten správný okamžik.

Moje příprava na přechod trvala měsíc – probíhala velmi spontánně, a vlastně jen díky tomu, že od okamžiku, kdy proběhlo toto moje „velké poznání“ – vhled, že prána je moje cesta do doby, kdy jsem se cítila, že to mohu „zkusit“, uběhnul měsíc. V tu dobu mě čekala cesta do Kanady na nějakou konferenci. Přestože s „okamžikem poznání“ se pro mne změnilo ihned a propastně spousta věcí, nebyla jsem si, především pod vlivem mé průpravy před přechodem (rady z přednášek Jasmuheen a Henriho Monforta), jistá možnými a dalším průběhem, a tak jsem samotný přechod odložila až na dobu po návratu, tedy shodou okolností na sv. Václava: 28. září 2012.

K přechodu samotnému se na stránkách Nového Fénixe ještě vrátíme. Budu tu s vámi postupně sdílet všechny ze svých nejdůležitějších zkušeností, které lze zachytit a předat tímto způsobem, tedy formou psaného slova.

**Co znamená breathariánství? Co znamená pránická výživa? Oč v breathariánství jde?**

Pokud o někom řeknete, že je bretharián, znamená to, že nepotřebuje ke svému životu jíst, tedy přijímat pevnou, hmotnou stravu. Stravuje se „jinak“. Umí takovýmto způsobem využívat energii. Prána je obecný název pro energii, který pochází ze sanskrtu. Totéž znamenají výrazy ki v japonštině nebo čchi čínsky. Hodně rozšířená a známá je u nás metoda Reiki, ze které se potom vyvinuly další školy, které už energii v názvu nemají, ale v podstatě jde stále o totéž. Reiki je složená ze dvou slov, rei a ki. Ki je ta základní, původní životní energie, prostupující celým vesmírem, tedy prána. To je ten původní význam. Někdy se necháme mást projevy anebo aspekty, někdy zaměňujeme dokonce směřování do jednoty a navenek. Prána ve smyslu pránické výživy se projevuje jinak, než když tutéž energii používáme třeba k léčení. Později se k tomu ještě vrátíme. Není samozřejmě nad to, když může člověk něco podobného prožít, a získá tak vlastní zkušenost.

Hlavní je změna vědomí. Přechod na pránickou stravu je důsledek, není to cíl. Obracení pozornosti na skutečnou, pravou svobodu, kterou nám neposkytuje ani tolik to, že odpadá spousta starostí, nákupů a máme víc času, to je jen vedlejší efekt. Svoboda plynoucí ze spojení se Zdrojem.

Prána v tomto smyslu je něco, co nelze uchopit, popsat a vysvětlit, podobně jako není možné – podle naší dosavadní úrovně – plně poznat, pochopit a popsat Boha.

Jde o kvantovou změnu, vzestup vědomí nebo jeden z jeho projevů. Svobodu. Nalezení sama sebe, svého potenciálu – objevení dalších úrovní , možností, rovin: otevření dalších dveří.

Když používám energii pro léčení, vnímám, jak se po mnoha letech praxe rozvíjí, Světlo, které při tom vnímám a spojení se Zdrojem, je čím dál tím čistí a má vyšší vibrace. Pránu pro výživu vnímám jako mnohem hutnější, zlatou, nepřichází skrze korunní čakru a skrze mne, ale jakkoli a odkudkoli. Pránu můžeme čerpat ze spojení s Bohem, vědomí svobody, z krásy, přírody, čehokoli živého, ze země, vody, dechem, ze slunce. Můžeme ji vidět ( nebo se snažit spatřit) , kdekoli a jakkoli, V každé buňce, celém těle, všem stvořeném, fyzickýma očima i vnitřním zrakem. Jde o světlo, jehož podstatou je život. Pořád jde jenom o první úroveň, kterou vidíme – kterou můžeme vidět **teď.**

Snad všichni jsme měli nějaký zážitek světla, i když sami nepracujeme s energií. Záleží jenom na tom, nakolik toto světlo v sobě a kolem sebe hledáme, probuzení duše, otevřenosti a směřování. Na cestě k práně anebo s pránou nám může pomoci jakákoli taková vzpomínka, touha duše, přání pránu si uvědomovat, vnímat, vidět, cítit jí. Jakékoli spojení, připomínání se, praxe. Nic z toho, co jsme se už naučili, nemusí přijít nazmar, cokoli z toho, co je pravé, opravdové, vede skrz

Odmítání nebo potlačení může vydržet jen nějakou dobu, je to spojené s dočasností. Prána souvisí s naším vědomím, a to je neomezené a nekonečné – nebo může být. Něco, co nás spojuje s nesmrtelností – s touto kvalitou, jiskrou uvnitř nás.

Pránická strava je tak jedním z možných důsledků spojení se Zdrojem. Kdysi se mě někdo ptal, co je to prána? Je to Bůh? To, co nás tolik přesahuje, je nemožné popsat už jenom proto, že se snažíme do slov zachytit něco, co není omezené tvarem a formou. Podle mne to tak není. Je ale určitě od Boha - Boží emanace. Vdechnutý život.

Obsažena ve všem živém vše prostupuje, je v nás i ve všem okolo. Tak působí i nevědomě, a nemusíme si uvědomovat také ani nic víc než jen to, že jsme naživu. Jak si toto světlo objevujeme, začíná v nás víc a víc působit. K záměně může dojít, protože jakýkoli další posun, ať léčení energií, prožitky, oživování, probouzení, souvisí vždycky se spojením se Zdrojem a vzestupem vědomí. Mnohonásobně, pokud už nastoupí pránická strava.

Podle evangelia sv. Jana „Bůh je světlo a tmy u něj není“. Obvykle se pohybujeme – i když přemýšlíme o Jednotě, ve schématech duality. Pro mne bylo velmi důležité z tohoto konceptu a představ vystoupit. Je to nižší úroveň, kterou si můžeme snadněji představit, ale pokud se ponoříme hluboko dovnitř srdce a se Zdrojem světla tak vysoko, jak jsme schopni vibračně dosáhnout, nacházíme vždy stejné Světlo, a jenom světlo, pokud jsme se vstoupili dostatečně hluboko, do svojí vnitřní „svatyně nejsvětější“, bodu průchodu, a dostatečně vysoko: spojili se se Zdrojem tohoto Světla, s Bohem, ať mu dáváme jakákoli jména nebo si h vysvětlujeme jakkoli. Jedním z Jeho jmen je Pravda. Maat v Egyptě, Emet v hebrejské tradici, kabale.

Odmítání nebo potlačení může vydržet jen nějakou dobu, je to spojené s dočasností. Prána souvisí s naším vědomím, a to je neomezené a nekonečné – nebo může být. Něco, co nás spojuje s nesmrtelností – s touto kvalitou, jiskrou uvnitř nás.

Souvisí s prohlubováním vděčnosti k zemi, umožňující uvolňování a osvobozování se z pout, omezení i závislostí souvisejících s pádem do hmoty, a tím i zatemněním nebo úpadkem našeho vědomí.

Od ničeho neutíkáme, nepopíráme, nic nepotlačujeme. Nesoutěžíme. Nejde o útěk, únik, odmítání čehokoli – stravovat se pránicky je opakem toho držet půst. Někdy si ale můžeme myslet, že držíme půst – a pokud naše váha neklesá a máme trvale hodně energie, jsme na práně.

Zatímco pro půst můžeme mít velmi dobré pohnutky, anorexie je již jen o strachu a odmítání.

Pránické stravování volba té nejlepší stravy, která se nabízí. Jakákoli nemocná poloha nebo postoj, pokud nejsme dost uzemnění, ulétáváme, máme sklon duchovně se opájet, to všechno může – stejně jako strach a nebo chtění z ega naši cestu blokovat.

Kdysi naše vědomí bylo velmi vysoké. Bylo to vědomí - vědění. Na tuto úroveň se začínáme vracet, rozpomínáme se na to, oživujeme toto své zapomenuté vědomí a vědění, moudrost, kterou nosíme v sobě. Potřebujeme znovu objevit a uzdravit to, co jsme tenkrát ztratili.

Pránická strava je součástí nebo důsledkem této cesty.

Lenka Marečková, 24. 4. 2016