**FENOMÉN PRÁNA 2**

**JAK K PRÁNĚ?/ CESTY K PRÁNĚ/ JAK PŘEJÍT NA PRÁNICKOU VÝŽIVU?**

*Prána je fenomén současné doby. Tak jak se probouzíme, rozvzpomínáme, jak se probouzí naše vědomí, probouzíme se i my, naše buňky,  proměňují se naše životy.  Hledáme cestu.*

Kdysi se mě někdo ptal, jestli si opravdu myslím, že jednou „budeme na práně“, tedy budeme se vyživovat čistě pránicky všichni. Odpověděla jsem: Ano. Všichni, kdo jsme se rozhodli jít dál – rozvíjet se a vnitřně růst.

Možná lépe to vystihuje jedna z  vizí k současnému dění a změnách světa tak, jak ho známe teď: viděla jsem Zemi jako platformu (rovinu, plochu) a na ní mnoho duší, jako obláčků. Tmavších i světlejších. V jeden okamžik se z jedné úrovně začaly stávat dvě, a ty se od sebe začaly vertikálně vzdalovat. I duše obláčky se dělily – přiklápěly se na horní nebo dolní platformu – světlejší na horní a tmavší dolů. Ptala jsem se, podle čeho toto dělení probíhá? Slyšela jsem „podle toho, k čemu ve svém srdci směřují především“. Světy se od sebe víc a víc vzdalovaly. Až dodatečně jsem si uvědomila, jak obrovské poselství milosti poselství zahrnuje: pro mne samozřejmě i jako odpověď na otázku, kterou jsem v sobě nosila. Jde o naše volby. Ne o to, zdali jsme dosáhli nějakého zvláštního exkluzivního poznání, které v svém důsledku může znamenat nakonec jenom stagnaci a uzavření cest, protože pýchu, ale jak to máme ve svém srdci. Jsou to naše niterné volby. Pokud si z hloubi duše nepřejeme vzestup – přiblížení se Bohu, Zdroji, Pravému Domovu, ať už mu říkáme jakkoli, pokud by nám toto světlo způsobilo újmu, protože by pro nás bylo příliš čisté a silné, pokud jsme se rozhodli pro to být ulpěle spojení s hmotou a nižšími vibracemi, posilovat je nebo v nich být chyceni.

Záleží tedy na nás – na tom, kdy uslyšíme právě tohle volání. Každý jsme jiný, máme různé plány duše, cesty i poslání, získáváme různé dovednosti a léčíme si různá zranění.

Další odpověď přišla k práně. Viděla jsem člověka s rozpaženýma rukama jakoby viset uprostřed prostoru, mezi Zemí a nebesy. Odspoda a ze stran byl na tomto místě – uprostřed mezi zemí a nebesy - držen různými chlopněmi. Jak se proměňuje doba, rozpadají se a mění různé struktury a formy (podstata zůstává!) a otevírají cesty. Uvolňují se a rozpadají stará sevření. Viděla jsem, jak se s proměňující dobou některá pouta uvolnila sama a zmizela, některá z těchto „pout doby“ ještě zůstávají. Další se uvolňují, jak se proměňujeme a probouzíme my sami.

Kdysi jsme velmi hluboko uvízli v hmotě. Nyní jako kdybychom procházeli vědomým osvobozováním se z tohoto ulpění, tíhy, překrytí (zastínění) mysli i vědomí. Víc toho víme, vidíme, začínáme se rozpomínat. Pokud s těmito pouty – chlopněmi bojujeme, snažíme se z hmoty odtrhnout násilím, drží nás o to pevněji, sevření zesílí. Uvolňujeme porozuměním, vděčností, úctou, přijetím.

Na každé duchovní cestě, a na té pránické dvojnásob, je nesmírně důležitá, snad nejdůležitější vnitřní pravdivost, opravdovost ve všem, co děláme a – kromě samotné touhy v duši po spojení s Bohem (nejniternější podstatou, realizace) – uzemnění. Bez uzemnění anebo orientace navenek se dostáváme do pastí, které jsme si vytvořili sami: bez spojení se Zemí, bez přijetí i vděčnosti za to, že nám umožnila a umožňuje přežít. Bez hlubokého přijetí fyzického vtělení, Země i darovaného života na ní stagnujeme, pohybujeme se v kruhu anebo se stáváme obětí sebe sama: zaměňujeme iluzi za iluzi.

Důležité je nepodlehnout dogmatismu – neměnit jedno vězení za druhé. Pránická výživa je důsledek, nikoli cíl naší předchozí cesty a sama o sobě je velmi osvobozující. Tato cesta je o tom *nepotřebovat nic* *než sama sebe*, svůj vlastní potenciál a vědomí. Jakékoli poučky, dogmata, soutěžení, posuzování, jsou v rozporu s její podstatou.

Pokud slyšíme nebo cítíme volání posunout se a změnit svůj život tak významně, jak to představuje přechod na pránickou stravu, většinou vnímáme i vnitřní vedení, pro jednotlivé kroky.

Henri Monfort provází ty, kteří chtějí na pránu přejít v rámci jedenadvacetidenního přechodu, které původně dělala i další u nás velmi známá pránička Jasmuheen. Jde o symbolické číslo a schéma nebo koncept, který se kdysi rozšířil. V průběhu této doby může dojít k přepnutí na pránickou stravu. U řady lidí přijdou první, někdy spontánní pránické zážitky – nebo si vzpomenou na ty, co měli kdysi, ale nedokázali je rozpoznat.

Říká se, že kolik je lidí, tolik i cest. Jsou lidé, kterým se podařilo na pránu přejít bez cizí pomoci. Sama jsem přešla takto, při práci, v běžném zatížení a aniž bych si na to brala i jenom den dovolené. Neměla jsem ji – jinak to nešlo, o to silnější a naléhavější bylo ale volání po této změně a pomoc, které se mi při přechodu od nebes i země dostalo. Nepochybuji, že i pomohlo i předchozích dvacet let práce s energií a každodenní duchovní praxe, i tak jsem to ale nikdy nepřestala považovat za milost a dar, že se přechod – přepnutí na pránu podařil tak snadno a spontánně, bez příprav, především jen otevřením se a spojením s tímto stavem mysli a vědomím.

Individuální cesta může být dobrá, pokud jsme si jistí, cítíme toto volání, máme s prací s energií dostatek zkušeností a především máme dobré a pevné vnitřní vedení. V opačném případě, zejména pokud není splněná poslední podmínka vedení, to může být velmi nebezpečné. Bohudík jenom z doslechu vím o případech, které skončily tragicky.

Příprava závisí na našich pocitech a síle volání. Duch je vždy silnější než hmota – důležité je, jak silně mu necháme promlouvat. Nadváha není nutná, je ale nespornou výhodou. Nějakou dobu váha vždy poklesá. Příprava spočívající v půstech a změně stravy je jistě dobrá, není ale nezbytně a vždy nutná - ta moje trvala měsíc, byla zcela spontánní a byla vynucena okolnostmi. Především jde o naši vnitřní připravenost a stav vědomí.

Kromě individuální cesty je možný i přechod ve skupině. Zmínila jsem se o Henrim (dvacetijednodenní pobyty se společným čerpáním prány), a jsou i další podobné možnosti, které je nutné aktuálně hledat (ekvádorský pár z filmu Viliama Poltikoviče *Žijeme z energie, jsme energie* měl přechodový seminář v Německu, Jasmuheen tu měla několik přednášek a myslím, že také seminář).

Skupina může velmi pomáhat. Může svou energií podporovat před i po přechodu. Jde také o zpravidla o daleko bezpečnější prostředí, než pokud se o přechod (přepnutí na pránu) pokouší člověk sám. Může posílit, důležité je i sdílení a provázení.

Sama (od r. 2013) nabízím několik dvoudenních workshopů *Prána jako stav mysli* a *Ki – prána- čchi - jedna energie*, které jsem vytvořila před několika lety původně na žádost přátel necelý rok po vlastním přechodu v r. 2012, a nově *Prána a vzestup vědomí: jednota,* aworkshop, kde se hlouběji podíváme na to, jakým způsobem získáváme energii *Vystoupení ze starých schémat a závislostí.*

Český pránický přechod je zaměřený na přechod na pránickou stravu, ale i na případně pomoc při nápravě poškození v důsledku nevydařeného nebo poškozujícího pokusu o přechod. Zahrnuje osm dní plných intenzivní společné práce, kdy se předávám všechny zkušenosti, které s pránou mám a které se dají do osmi dnů vtěsnat, techniky práce s energií, zvyšování vibrací. Připravujeme na přechod, díváme se, co nám stojí v cestě, díváme se na překážky, cíle, hledáme, co nám pomůže a pokud nastanou po přechodu těžké chvíle, co nám pomůže k práně se zase vrátit. Jak zpracovat závislosti a jak se vyhnout tomu, aby nás ovládaly. Pracujeme s celým potenciálem, podle připravenosti aktivujeme své vnitřní zdroje. Každý den několikrát společně čerpáme pránu, hodně pracujeme v přírodě, zabýváme se porozuměním energii i vlastní motivaci a možnostem. Podle připravenosti přecházíme nebo máme alespoň první pránické zážitky, připravujeme se i na udržení nově získané energie po příchodu zpět domů. Po skončení workshopu zůstáváme v kontaktu – součástí je i následná péče a konzultace a podpora podle potřeby. Většina práce probíhá ve skupině, je prostor i pro individuální práci a pro esence.

O workshopech a možnostech setkání a další informace najdete na webových stránkách [www.cesky-pranicky-prechod](http://www.cesky-pranicky-prechod) cz, případně na facebookové stránce Český pránický přechod, kde jsou průběžně doplňována i různá videa, aktuálně postupně se svolením tvůrce filmu *Jsme energie, žijeme z energie* část výpovědi „*Co se do filmu nevešlo*“.

Někdy se lidé ptají, zda je možné přejít během osmi dnů, protože slyšelo o 21denním přechodu v přednáškách nebo knize Henriho Monforta nebo Jasmuheen.

Sama jsem přešla třetí den hladovění. Přejít je možné kdykoli. 21 dní je jen koncept a má také symbolický význam. Možná měl kdysi i jiný, ale doba se stále mění a uvolňuje, a každá cesta je individuální.

Můj vlastní příběh je důkazem toho, že člověk nepotřebuje nic - žádný seminář, ani workshop. Všechno máme v sobě. Nemusíme nikam chodit, nikam jezdit, nic číst. Často se spousta věcí děje spontánně – mohou se stát, pokud jsou součástí naší cesty a přejeme si je.

Stejně tak nás jakákoli kniha – útržek hovoru – setkání – workshop může nastartovat, inspirovat nebo posunout. Může pomoci. Naše cesty se skládají z takových podnětů, volání, zázraků.

To, co je dobré právě pro mne a právě teď, je individuální. Na to je třeba se ptát: řídit se tím, co cítíme hluboko uvnitř, a vnímáme to jako opravdové a pravdivé.

Možná je důležité také říct, že být na práně neznamená nutně nikdy v životě si už nic k jídlu (nebo spíš pro chuť) nevzít. Neznamená to, že nemůžete něco sníst ze společenských důvodů anebo i sobě pro radost, pokud to tak cítíte.  Být na práně neznamená, že člověk nemůže nic sníst. Znamená to, že jíst nemusíte - a proto ani, přinejmenším většinou, nechcete. Jasmuheen říká, že od té doby, co je na práně, tak už to nezkoumá jako dřív a občas si dá něco dobrého. Henri, že pokud neléčí, nepije, nejen nejí. Nepotřebuje to. Pokud léčí, pije, aby se čistil. Sama jsem nikdy nepřestala pít: necítila jsem, že bych měla. Pracuji v hodně zátěžovém prostředí a mám náročný pracovní režim. Jde to, přinejmenším většinou, ale pít potřebuji a zatím jsem nikdy necítila, že bych měla přestat. Naopak – vody si o to víc vážím, vnímám, jak mi pomáhá, a cítím víc rozdíly mezi vodou z různých posvátných pramenů a jakoukoli jinou, k léčení. Vždy platí: cesty jsou individuální. Tu svoji musíme hledat – musíme se ptát. Pokud doputujete ke mně, bude mě to těšit – pokud jinam nebo se pokusíte sami, přeji vám štěstí a hodně podpory.

Přijímání prány umožňuje cesta skrze srdce. Neztrácíme stabilitu, když se noříme hluboko dovnitř a obracíme se nahoru, spojujeme se Zdrojem, zvyšujeme úroveň vibrací a tím i vědomí.

Ke ztrátě stability dochází, když utíkáme – necháváme se unášet – opájet. Pokud chcete být na práně, probouzejte své vnitřní světlo, povyšujte vědomí, zvyšujte vibrace, a nikdy neztrácejte kontakt se zemí !

Prána je cesta srdce, pravdy a přítomného okamžiku.

V osobním životě to bývá kvantová změna. Přestáváme chtít soutěžit, být dobrý na úkor někoho. Vidíme, že to je projev našich zranění a nedospělosti. Chceme z toho víc sdílet, mít v životě víc porozumění a přátelství, než soupeření a bojů. Komunikovat a spolupracovat– tvořit a sdílet namísto jakékoli destrukce nebo parazitování. Pokrok se projevuje právě tím, že nechceme soutěžit, vynikat, ovládat prostor – chceme se podporovat, rozumět si, sedět v kruhu - růst společně. Vzestoupit.

Pránická výživa je součást a důsledek tohoto probuzení a důsledek i pomoc na cestě ke Svobodě.

Lenka Clara, 5. 7. 2016