

Kapitola první – část první

NAPOJENÍ NA PRÁNICOU STRAVU

TŘETÍ STUPEŇ – KROK ZA KROKEM

V této kapitole bych se ráda zaměřila na zdroje stravy třetího stupně.

Seznámím vás s kroky, které musíme učinit, pokud chceme čerpat dostatek prány potřebné k tomu, abychom se dokázali oprostít od hmotného jídla.

Pohled zevnitř

Pokud prána proudí skrze pole biosystému, který neobsahuje materiální stravu, potom vlákna každé buňky reagují chvěním a vstřebáváním potřebných živin z vln théta – delta, jež se šíří organizmem. Jestliže směs hladin théta – delta, která je v biosystému přítomná, bude příliš slabá a bude převládat naladění alfa – beta, organizmus nebude řádně vyživován.

Stejně tak jestliže biosystém bude pracovat pouze na hladině beta, pak fyzické tělo, které nebude vyživováno hmotnou stravou, začne hladovět a přejde do módu půstu.

Když fyzickému biosystému dodáme materiální stravu, buňky se začnou deformovat a kroutit, což je dilem chemické odpovědi na přítomnost cizí látky. Čím čistší má strava frekvenci (například syrové potraviny, ovoce), tím méně dochází k deformacím a kroucení buněk. Toto je pohled do vnitřního světa, který sleduje tělesné reakce a který můžeme získat využitím šestého a sedmého smyslu. Tento pohled stále čeká na vědecká a lékařská prověření.

Zprostředkovat jej mohou jen lidé, kteří jsou naladěni na pásma théta – delta a kteří dokáží vnitřní pole snímat.

O historii pránické výživy v józe a o naší vlastní desetileté historii jsem toho již napsala dost v jiných publikacích. Zrovna tak o cestě, která nás vedla až sem. Proto mi dovoluje, abych se nyní soustředila na některé základní kroky vedoucí k tomu, abychom získali stravu třetího stupně, a zároveň si ji udrželi. Dané kroky nemusíte nezbytně absolvovat v pořadí, v němž je zde uvádím. Kromě toho každý z nich rozpracuji jen docela stručně.

Program, jenž následuje, se v lecčems podobá postupu uvedenému v desáté kapitole, avšak najdete i kritické odlišnosti.

CESTA K VÝŽIVĚ TŘETÍHO STUPNĚ PODLE PROGRAMU BOŽSKÁ VÝŽIVA

KROK ZA KROKEM

♦ 1. krok: Zjistěte, jaké předurčení je ve vás zakódováno a proveďte příslušné přeprogramování.

♦ 2. krok: Začněte s přípravou svého biosystému. Naladte jej na frekvenční pole théta – delta, k čemuž použijte osmibodový program L. L. P., jehož stručný popis najdete v šesté kapitole *Stravy bohů* a podrobný výklad v knize *Four Body Fitness: Biofields and Bliss*. Tento krok provádějte současně s níže uvedeným třetím, sedmým, osmým a devátým krokem.

♦ 3. krok: Připravujte své tělo pomocí specifických detoxikačních programů, jako jsou půst, klystýr a změna stravovacích návyků.

♦ 4. krok, 1. část: Poznejte své BON – své Božské Já. Vnímejte Ho jako nejvyššího počítačového správce svého biosystému. Naučte se věřit své intuici tím, že budete naslouchat Jeho hlasu a v pozitivních důkazech vidět, že řídí váš život. Používejte takové nástroje a prostředky – například již zmíněný osmibodový plán životního stylu – abyste v sobě rozvíjeli jogína i šamana. Jakmile se u vás začnou projevovaly paranormální schopnosti, podrobujte je zkouškám a naučte se jim věřit. Poznejte moc Boha ve vás a vzdejte se Mu.

Abychom mohli poznat své BON, musíme se zavázat, že v každém okamžiku budeme jednat čestně, jako jedná opravdový Mistr, jímž skutečně jsme. Buďme zářícím příkladem.

♦ 4. krok, 2. část: Tato část se zabývá pulzem buněk – týká se přípravy buněk na to, aby dokázaly nakládat s větším množstvím síly BON.

♦ 5. krok: Cvičte techniku číslo šestnáct ze sedmé kapitoly *Stravy bohů* – připojení kosmických kabelů.

♦ 6. krok: Cvičte techniku číslo čtrnáct (kterou popisujeme i v této kapitole) – meditace naprogramování a aktivace epifýzy a hypofýzy.

♦ 7. krok: Provádějte techniku číslo osm ze šesté kapitoly *Stravy bohů* – meditace souvislý čakrový sloupec fialového světla, která slouží k otevření vnitřních sfér pro pránický proud.

♦ 8. krok: Denně cvičte techniku číslo deset ze šesté kapitoly *Stravy bohů* – programovací kód „dokonalé zdraví, dokonalá rovnováha, dokonalá váha, dokonalý image“.

♦ 9. krok: Podle techniky číslo šest ze šesté kapitoly *Stravy bohů* zahajte program snižování počtu denních jídel 3 – 2, později 2 – 1. Postupně, během určitého časového období, jezte méně a méně a držte se výše uvedeného programovacího kódu, dokud se vaše tělesná hmotnost nestabilizuje. Pokračujte tím, že podle techniky číslo sedm ze šesté kapitoly zahájíte program, s jehož pomocí změníte skladbu vaší stravy: „maso – vegetarián – vegan“ nebo „vegetarián – vegan – syrová strava“.

♦ 10. krok: Vybudujte si příznivé domácí prostředí, které vás bude na vaší cestě podporovat.

♦ 11. krok: Čtěte a pátrejte po všem, co se vztahuje k vaší cestě, abyste byli co nejlépe informováni.

♦ 12. krok: Vy, kdo si přejete rozvinout své schopnosti přijímat výhradně ty energie, které vás napájí v tomto světě, použijte prostředky bioochrany, o nichž budeme v této kapitole ještě hovořit.

♦ 13. krok: Najděte si čas a utvořte si dvou-, tří- nebo pětiletý plán fyzické a sociální přípravy, který vás povede k vašemu cíli. Například: za tři roky budu žít pouze ze svět-

la prány. Potom nenásilně a rozumně postupujte podle výše uvedených kroků.

♦ 14. krok: Pokud do svého plánu zahrnete, že budete své rozhodnutí pro tuto cestu veřejně prezentovat, přečtete si Zásady odpovědného informování a řiďte se jimi.

♦ 15. krok: Pozvolna seznamujte příslušníky své rodiny a své přátele se svým budoucím cílem a s důvody, které vás vedly k volbě nového životního stylu. Naučte se o těchto záležitostech mluvit pouze při vhodných příležitostech. Vaše rodina a vaši přátelé vás milují a mají o vás starost – jestliže uvidí, že je vaše rozhodnutí pro vás dobré, že jste zdraví a spokojení, budou s ním souhlasit. I proto je tak důležité naučit se dokonale ovládat své buňky a tělesnou hmotnost.

♦ 16. krok: Jestliže si přejete významněji vyživovat nejenom své osobní biopole, ale i biopole určitého společenství a biopole globální, osvojte si umění vědomého opětovného tkání a ovlivňování polí (viz čtvrtá část této kapitoly) – raději se soustřeďte na to, abyste se naučili především energii vyzářovat, a ne přijímat.

Mnohé z výše nastíněných kroků jsme již představili v desáté kapitole, nicméně u několika z nich se zastavíme. Potřebujeme totiž zevrubněji osvětlit jejich důležitost anebo uvést další, přesněji zacílené meditace a programovací kódy.

Program Božské výživy – technika číslo 20:

1. KROK: ROZPRACOVÁNÍ TÉMATU A CVIČENÍ

– Objevte, jaké předurčení je ve vás zakódováno:

V tomto místě udělejte na své cestě jako první krok následující věc: zjistěte, jestli patříte k lidem, kteří jsou předurčení být v tuto chvíli průkopníky. Po deseti letech rozhovorů s lidmi, které láká pránická výživa, jsem dospěla k zajímavým závěrům. Když si přečetli mou první knihu z této série, některým z nich cosi řeklo: „Ano, to je přesně pro mne.“ U jiných se ozvalo hlubší intuitivní poznání: „Jednoho dne se do toho pustíš. Jednoho dne.“ Další říkali: „Jo, to by bylo báječné.“ Někteří však zcela vážně tvrdili: „Vždycky jsem

věděl(a), že je to možné.“ Právě o lidech, kteří takto odpovídají – a vy takovým člověkem možná jste – říkám, že mají zakódované předurčení pro pránickou stravu. Jsou předurčeni, aby se stali příslušníky průkopnické skupiny, která razí cestu ke změnám. Zda jsme správně zakódováni, zjistíme podle následujícího postupu:

♦ Posadte se tak, aby vás nic nerušilo. Uvedte se do stavu soustředění použitím meditace dech lásky (první technika, viz šestá kapitola *Stravy bohů*). Potom aplikujte védské dýchání (druhá technika, viz šestá kapitola *Stravy bohů*).

♦ Zkontrolujte zapojení kosmických kabelů ve svých vnitřních sférách a představujte si, jak přijímáte doplňkovou dávku fialového světla do svého organismu (meditace podle dvanácté techniky v šesté kapitole a podle šestnácté techniky v sedmé kapitole *Stravy bohů*).

♦ Jakmile jste soustředění a cítíte, že váš dech provází láska a klid, představte si, že jste královnou či králem své vnitřní říše, představte si, že vy a vaše BON jste jedno – jedna bytost, která sdílí prostor vašich buněk. Jedna bytost s mnoha různými aspekty a způsoby projevu.

♦ Představujte si, že všechny aspekty vašeho bytí vám bděle naslouchají a pak...

♦ Pak se zeptejte: „Nyní se ptám svého vědomí, svého božského vědomí, svého BON – je v mém programu napsáno, abych v tomto životě žil pouze ze světla?“ Čekejte na ano, nebo ne.

♦ Jestliže odpovědi bude jasné ne, poděkujte svému tělu, ale i nadále pokračujte v meditacích a relaxacích. Dále vychutnávejte hmotné jídlo, avšak orientujte se na lehkou, čerstvou, nejlépe vegetariánskou stravu, která bude v maximálním rozsahu udržovat vaše naladění na kanál laskavosti a soucitu.

♦ Pokud se vám jako odpovědi dostane ano, zeptejte se: „Je v mém programu napsáno, že to má být příští rok?“

♦ Jestliže dostanete zápornou odpověď, zeptejte se: „Je v mém programu napsáno, že to má být v příštích pěti letech?“

♦ Takto se ptejte, dokud nezjistíte časový rámec, který vám pomůže v sestavení cílového plánu pro přípravu vašeho biosystému.

♦ Až budete mít vyjasněn horizont vaší transformace, který je předurčený prostřednictvím kódů, pokračujte podle následujících kroků:

♦ Soustřeďte se na Boha v sobě a s přesvědčením a upřímností říkejte: „Nyní svému Božskému Já a vědomí mého fyzického těla dovoluji, aby mi zajišťovaly dostatek všech vitaminů, minerálů a živin, které potřebuji k zachování zdravého organismu, jenž je schopen samoregenerace. Žádám, abych všechny potřebné látky přijímal jako čistou pránu z kanálu božské výživy, z lásky a světla.“

♦ Dále si představte, že na vnitřních rovinách před vámi stojí vědomí vašeho fyzického těla, vědomí vašeho emocionálního těla a vědomí vašeho mentálního těla. Jednáte jako Bůh, jímž také jste. Všem třem vědomím nyní vydáte jasné příkazy: „Nyní vyžadují naprostou pozornost vědomí svého fyzického těla, vědomí svého emocionálního těla a vědomí svého mentálního těla.“ Představujte si je, jak všichni tři stojí v pozoru, salutují a čekají na vaše rozhodné rozkazy.

♦ Pak pokračujte: „Teď vám nařizuji/žádám vás, abyste od tohoto okamžiku nadále sjednocovali všechny aspekty mé existence tak, aby mě při přechodu na pránickou stravu podporovaly radostí, milostí a klidem. Také vás žádám, abyste působili v dokonalé harmonii, a tím umožnili, aby se mohla plně projevit má božská přítomnost jako vtělený bůh, jímž také jsem. Aby se má božská přítomnost projevila způsobem, který podporuje božský plán ráje na zemi – a to nyní.“

♦ Tento program jistě nepotřebuje žádné vysvětlení. Snad jen že umožňuje přirozené vyloučení jakýchkoli vnitřních sabotážních programů, které by pocházely z předchozích životů. Daný program působí obzvláště mocně, když jej posílíte každodenní meditací „dokonalé zdraví, dokonalá rovnováha, dokonalá váha a dokonalý image“.

♦ Chovejte se, jako že se výše uvedené kroky dějí zcela přirozeně. Připravujte svůj biosystém zodpovědně. Snižujte svou závislost na potravinách použitím dalších, již zmíněných kroků.

Dodatečné standardní postoje k pránické stravě a dodatečné programovací kódy:

Každodenní myšlenkové procesy a způsoby, jakými naše myšlenky neustále programují naše těla a životy, patří v programu Božské výživy k jedněm z nejobtížnějších věcí, na něž je potřeba se zaměřit, chceme-li, aby nás prána úspěšně sytila.

Po celý život nás ovlivňují limitované zjevné i skryté programy, sociální podmínky a omezené závěry výzkumů, které si osvojujeme a které se zatím neshodují s metafyzickými zkušenostmi, a proto se stále rozcházejí, a to nejen ve svých stanoviscích. Z tohoto důvodu musí přechod na pránickou stravu zahrnovat přeprogramování nervových drah v mozku. Můžeme na tom začít pracovat pomocí určitého kódu, který proneseme při každém jídle.

Například řekneme: „Jím, protože to mám rád, ne proto, že to potřebuji.“ Takovýto postoj si musíme osvojit napořád. Také následující postoj a víra vyžadují, abychom je přijali za své: „Veškerou stravu, vitaminy, minerály, všechno, co potřebuji k zachování zdravého, organismu, který bude sám sebe regenerovat, přijímám z prány, z kanálu Boží lásky a prostřednictvím polí théta – delta.“ To je základní vítězství mysli nad hmotou.

2. KROK: ROZPRACOVÁNÍ TÉMATU

– Životní styl vedoucí ke zpřístupnění stravy bohů (*pátá technika*)

Nalaďte se na kanál božské výživy pomocí důsledného životního stylu, díky němuž se dostanete do fyzické, emocionální, duševní a duchovní kondice.

Co nejdůrazněji upozorňuji na skutečnost, že schopnost získat přístup ke kanálu božské výživy není věcí náhody. Jak už jsme uvedli v mnoha našich příručkách opírajících se o naše výzkumy, vše je založeno na frekvencích, jež si navzájem odpovídají.

Schopnost naladit se na kanál alternativní výživy třetího stupně vyžaduje více než důkladnou přípravu, která zahrnuje změnu životního stylu a podle závěrů našich výzkumů

také aplikaci osmibodového programu L. L. P., který jsme představili jako pátou techniku v šesté kapitole.

Prospěšnost a užitečnost meditace, modlitby, určitých stravovacích návyků a tělesných cvičení již byly řádně prozkoumány. Avšak úspěšnost programu Božské výživy – z hlediska zajištění potřebných minerálů a vitamínů pro tělo – velice závisí na naprogramování těla, na vlastním přesvědčení a na navyklých způsobech myšlení. Pro zdárné čerpání stravy bohů jsou naprosto rozhodující postoje a opakující se modely myšlení. Považuji za důležité znovu poznamenat, že věříme, že je to právě kombinace daných osmi bodů programu L. L. P., která změní naši frekvenci tak, abychom se dokázali úspěšně sytit na všech úrovních.

Jen příležitostně se setkávám s těmi vzácnými lidmi, kteří dokáží žít pouze a jenom z prány, aniž by se kdy drželi životního stylu, který tu doporučujeme. Frekvence je něco, co si uchováváme a na čem nepřestáváme pracovat v každém životě, přičemž tito lidé si zřejmě své čisté frekvence přinesli z jiných životů. Jedna z největších námitek, jež jsou mi předkládány, směřuje proti doporučení vegetariánské stravy. Nicméně abychom své frekvence mohli upravit požadovaným způsobem, musíme svá pole naladit na kanál laskavosti a soucitu a vyčistit svá srdce.

Každý bod programu tohoto životního stylu dodává zvláštní rys procesu ladění našich polí. Každý z těchto bodů musíme, jak jen nejlépe umíme, zkoumat a respektovat. Všechny dohromady pak umožní našemu BON, aby co nejvíce uvolnilo svou sílu, a rovněž povzbudí růst našich paranormálních schopností. V neposlední řadě nám dopřejí potěšení ze zlepšující se fyzické, emocionální, duševní a duchovní kondice.

**MEDITACE + MODLITBA + NAPROGRAMOVÁNÍ
+ VEGETARIÁNSKÁ STRAVA + CVIČENÍ
+ SLUŽBA + ČAS STRÁVENÝ V TICHU
A V PŘÍRODĚ + DUCHOVNÍ PÍSNĚ/MANTRY
=
PŘÍSTUP KE KANÁLU BOŽSKÉ VÝŽIVY**

Co se týče problematiky budování kondice na všech úrovních, dr. Shah se se mnou podělil o poznatky, které uvádím níže. Dr. Shah je jedním z předních výzkumníků v oblasti solární stravy. Je jogínem a v Indii uznávaným praktickým lékařem. Více se o něm dočtete v sekci věnované výzkumu. Následující informace uvádím také proto, že mi nezbývá než zdůraznit, jak důležité je pro vás, kdo vážně uvažujete o výhradně pránické stravě, absolvovat všechny nezbytné kroky ke zdokonalení své kondice na všech úrovních. Čím lepší kondici totiž máme, tím snadnější je náš přechod na solární stravu.

Fyzické zdraví

Zjednodušeně řečeno fyzické zdraví znamená nepřítomnost nemocí a zdravotních potíží. Znamená stav, kdy všechny tělesné soustavy optimálně a dobře pracují. Člověk je plný životní síly a entuziazmu. Má energii na to, aby dostatečně dlouho a dobře vykonával veškerou práci a všechny povinnosti, a tak během života dosáhl svých cílů.

V tomto případě se úroveň fyzického zdraví takového člověka může stát nástrojem či prostředkem k dosažení duševního a duchovního zdraví.

Pokud se však něco pokazí, dostaví se neklid, bolest, zdravotní potíže či nemoc. Funkce organismu se zhoršuje, tělesné procesy ztrácejí rovnováhu a člověk začíná pociťovat nedostatek elánu, protože jej nahrazuje únava.

Začnou se objevovat nejrůznější symptomy, od nepatrných problémů až po závažné komplikace, a nakonec může následovat smrt.

Proč trpíme tělesnými onemocněními? Věda uvádí, že vzájemné působení různých faktorů může mít za následek onemocnění. Těmi hlavními faktory, které určují celkový zdravotní stav člověka, jsou fenotyp, genotyp, vliv prostředí a duševní stav jedince. Fenotyp znamená tělesnou dispozici nebo tendenci k chorobě.

V rámci tohoto termínu můžeme docela dobře hovořit o tělesné hmotnosti, návycích, důležitosti výživy, tělesném pohybu, spánkovém schématu a tak dále – to vše lze uzpů-

sobit pomocí změny ve stravovacích návycích dotyčné osoby, pomocí cvičení, změny životního stylu a podobně. (Například program L. L. P. mění lidský fenotyp prostřednictvím změn návyků.)

Genotypem rozumíme vše, co dědíme prostřednictvím genů. Geneticky daná pravděpodobnost nějaké nemoci nebo náchylnost k jejímu získání má původ v tom, že se rodíme určitým rodičům. Jedná se o faktor, který je více či méně nezměnitelný. Přesto se projev takové nemoci může různit v závislosti na našem životním stylu, duševním stavu a vlivu prostředí.

V blízké budoucnosti s rozvojem genetického inženýrství a klonovacích technik bude možné mnoho genetických onemocnění potlačovat, předcházet jim, usměrňovat je, nebo je dokonce i léčit.

Genetický faktor však zůstává stále velmi důležitý pro genezi nemoci. Podobně i faktory vlivu životního prostředí mohou způsobit nejrůznější onemocnění.

Například obyvatelé v přelidněných nebo znečištěných oblastech jsou s větší pravděpodobností postiženi infekčními chorobami nebo nemocemi souvisejícími s nevhodnou stravou. Prostředí může modifikovat projevy geneticky podmíněných chorob, a to například vlivem změny počasí či klimatu, když se jedinec přestěhuje z vlhké do suché oblasti. Tento fakt může změnit průběh astmatu dokonce i u člověka, který má k tomuto onemocnění značné genetické dispozice.

Věda už také pevně přijala a ustanovila, že duševní stav, postoj a typ osobnosti mohou významně přispívat k získání nebo vzniku choroby.

Kromě toho existuje několik dalších příčin – do značné míry nepoznaných, nepochopených, které věda dosud jasně nepodchytila. Avšak soudíme o nich, že mají vliv na genezi nemoci.

Patří mezi ně: úloha přesvědčení a systému víry, úloha pozehnání a prokletí, moc meditace a jógy a tak dále.

Velmi obecně lze říci, že faktory, které mají schopnost měnit průběh choroby, předcházet jí nebo ji léčit, jsou: správný životní styl, výživná stava, mysl zbavená stresu, tělesný pohyb, ovládání dechu a zdravé životní prostředí.