

## **PRÁNA JAKO EMOČNÍ, DUŠEVNÍ A DUCHOVNÍ POTRAVA**

**Otázka: Jak může prána nasycit naše citové potřeby? A co nám to přinese?**

Odpověď: Lidé mají neutuchající potřebu být citově nasyceni, tudíž zcela přirozeně touží po lásce. Díky naší kultuře a vzdělání lásku vnímáme jako sebelásku, lásku k rodině nebo lásku romantickou či nepodmíněnou. Bohužel nám tyto koncepty často zastíňují sílu a moc božské lásky, jež je zdrojem veškeré lásky, kterou známe. Jedna ze základních esencí prány je právě božská láska neboli frekvence božské madony. Citové naplnění zažijeme právě tehdy, pocítíme-li v sobě její přítomnost.

Mnoho lidí zapomíná, že jsme ožívováni dechem, že je nám dáno dýchat.

Jakási energie či síla ovládá náš dech a miluje nás natolik, že neustále udržuje naše dýchání v chodu, takže můžeme být naživu. Jestliže nás tato božská síla, tato láska, opustí, naše tělo umírá a neoživí jej ani sebevětší přísun kyslíku.

Chceme-li pocítit dary vesmírné inteligence, díky níž dýcháme, vydáváme se na úžasnou a naplňující cestu. Podle starobylého jogínského učení zažijeme mnohem větší příliv lásky, když se naladíme na rytmus toho, kdo nám dal dech, kdo nás oživuje. Sebeláska, láska k rodině či romantická láska nám nikdy nedá takovou hloubku pocitů a tak široké emoční spektrum, jako když se ponoříme do lásky dechu, jenž nám dává život.

Pokud něco ignorujeme, neznamená to, že to pro nás přestává existovat, jen omezujeme svou vlastní zkušenost. Naše podstata v sobě ukrývá božskou lásku. Zaměříme-li se na ni, z emočního hlediska to pro nás bude mít nemalý přínos:

- Budeme emočně citlivější.
- Budeme více zažívat pocity jednoty, radosti a vnitřního i vnějšího klidu.
- Větší měrou budeme prožívat pocity nadšení, vědomí smyslu života a naplnění hluboko v nás.
- Zažijeme intenzivnější pocity nekonečné lásky.

### **Otázka: Jak lze pránu použít jako duševní potravu?**

Odpověď: *Čchi* vždy následuje mysl. Takže kam zaměříme své myšlenky, tam *čchi* neboli prána proudí a zaplavuje tu oblast, na níž se soustředíme. *Čchi* je jako štěně, které je zvědavé, na co se jeho pán koncentruje, a tak svého pána všude následuje.

Takže zvýšení pránického proudění:

- Aktivuje ty oblasti mozku, které v běžných životních situacích nepoužíváme.
- Projasňuje.
- Zlepšuje tvořivost.
- Bystří naši intuici a vědomí. Zaměříme-li ji přesně, aktivuje a posiluje epifýzu a hypofýzu.
- Přináší paradigma – podobné věci se přitahují.
- Jakmile změníme vzorce našeho myšlení, univerzální inteligenční pole změní svou reakci na nás.

- Rozšiřuje vědomí a aktivuje nadvědomí neboli naše vyšší vědomí.
- Na programování reaguje i fialový aspekt prány, protože *čchi* proudí tam, kam myšlení.

**Otázka: Jak můžeme využít pránu jako duchovní potravu a jaké to má osobní a globální výhody?**

Odpověď: Některé z výhod jsou:

- Sjednocuje tím, jak cítíme jednotu se vším a osobní naplnění.
- Dává nám zažít svou vlastní božskou podstatu, jež přesahuje veškeré náboženské ideologie a doktríny a dává nám pocit sjednocení a tolerance.
- Zlepšuje kreativní schopnosti a stimuluje vyšší mozková centra, čímž se rozšíří naše vědomí, poznání vyšších dimenzí a našeho místa v nich. Jde o proces, jenž šíří harmonii ve světě i ve vesmíru.
- Posiluje náš pocit vnitřní jednoty i jednoty s okolím, naši vyrovnanost a harmonii, pocit klidu.
- Mění kmitočet, jenž vyzařujeme, díky čemuž de facto naplňujeme svět, místo toho, abychom ho energeticky vysávali.

**Otázka: Jak se projevuje přínos programu prány?**

Odpověď: Program prány je přínosem, jestliže:

- Rozumíme tomu, že jsme pouze systémem energie, který může být správně nebo špatně sladěn.

- Když vědomě změníme své mozkové vlny tím, jak trávíme svůj čas – to znamená, na co se v životě zaměříme a jak žijeme.
- Rozumíme-li vesmírnému zákonu rezonance a aplikujeme-li jej.
- Ovládáme-li své myšlení a odstraníme-li z něj vše, co nás omezuje.
- Snažíme-li se o harmonii s vesmírným vědomím a jeho nekonečnou silou lásky a moudrosti.

**Otázka: Jaký je nejjednodušší způsob, jak dosáhnout přínosu, jenž program prány poskytuje?**

Odpověď:

- Nejdříve je třeba se s programem prány seznámit.
- Potom se musíme naučit pracovat se svým dechem a porozumět všem jeho možnostem.
- Je nutné také pochopit sílu, kterou má naše mysl a zjistit, jak ji použít, aby přitahovala a absorbovala kosmické částice.
- Navíc potřebujeme zvládnout vnitřní stravovací mechanismy a program popsany v posledním oddílu této knihy.
- Nezbytné je, abychom byli fyzicky, emočně, mentálně a duchovně zdraví – čehož dosáhneme určitým životním stylem, osvojením si vhodného způsobu vnímání a správnými rozhodnutími.
- A nakonec také nelze opomenout nutnost porozumět a upravit své osobní nastavení.

**Otázka: Jaké další výhody má pránická výživa pro vás osobně?**

Odpověď: Jsem podstatně kreativnější a mám větší telepatické schopnosti. Je to díky tomu, že proces trávení spotřebovává energii. Jestliže netrávíme, můžeme danou energii využít jiným způsobem. Protože medituji, mám spojení se svým vnitřním hlasem, snažím se o harmonický rozvoj své osobnosti a službu ostatním, je těžké posoudit, jak velký vliv na tyto schopnosti měla pránická výživa a z do jaké míry je ovlivnil můj způsob života. Díky programu prány jsem pochopila moc mysli nad hmotou, zákonitosti naší smrtelnosti, nekonečné bytí, sebeovládání, vzestup na cestě k osvícení a službu něčemu daleko mne přesahujícímu v nekonečné lásce i mnoho dalších věcí.

**Otázka: Zmínili se jiní lidé, kteří praktikují program prány, ještě o dalším přínosu, jenž pro ně má?**

Odpověď: Ano, jedním z dalších kladů programu využití prány je to, že nás přivádí k uvědomění si naší pravé podstaty. Časté probouzení našeho božského Já přirovnávám k situaci, kdy si konečně můžeme hrát s „velkým dítětem“, které zná všechny šprýmy a je s ním velká zábava! Je vševědoucí, všemohoucí, nekonečně moudré a existuje nezávisle na času, prostoru a dimenzi. (Naše skutečná podstata je totiž civilizovanější bytost ze světla a lásky.)

Program prány také často stimuluje ovládnutí fyzického, emocionálního a mentálního těla a integruje je do jednoho božského celku, jenž pak může naprosto harmonicky pracovat a my tak využijeme veškerý svůj

potenciál. Ačkoli se zvýšení proudu prány projeví nejvíce ve fyzickém těle, nesmíme zapomínat pracovat ani se svým emočním a mentálním tělem tak, jak nás vede vnitřní duchovní rádce po dobu celého procesu naší přeměny.

Mnozí věří, že žijeme v době, kdy by všechny bytosti této planety měly završit vývoj, sladit se se svým vnitřním božským Já a dosáhnout probuzení. Nezáleží na tom, jak toho dosáhnou, neboť podle mého názoru to již není záležitost volby, ale nutnost. Planeta Země je předurčena k lepšímu a radostnějšímu vývoji.

## PROGRAM PRÁNY A MOZEK

**Otázka: Můžete se více zmínit o výzkumu mozkových vln obecně?**

Odpověď: Na <http://www.mhhe.com/biosci/ap/vdgconcepts/student/olc/n-reading13.html> se dočteme: „Mozkové vlny jsou záznamy kolísavých elektrických změn v mozku. Získáme je tak, že na vnější povrch hlavy (elektroencefalograf, EEG) umístíme elektrody. Tyto elektrody detekují změny v extracelulární mozkové tekutině, což značí změny v potenciálu mezi velkými skupinami neuronů. Výsledné signály elektrod jsou zesíleny a zaznamenány. Mozkové vlny mají původ v mozkové kůře, ale odrážejí také činnost odehrávající se v těch částech mozku, jež mají na kůru mozkovou vliv – například retikulární formace. Protože je intenzita elektrických změn přímo úměrná stupni neuronální aktivity, jednotlivé druhy mozkových vln se od sebe zřetelně liší v amplitudě i ve frekvenci při

spánku a v bdělém stavu.“ Studium mozkových vln vedlo k objevu beta, alfa, theta a delta polí.

**Otázka: Proč je změna délky mozkových vln pro program využití prány tak důležitá?**

Odpověď: Máme zkušenost, že jakmile se začnou mozkové vlny měnit na alfa, pak na theta a následně na delta, začínají vyvstávat nové skutečnosti (například schopnost žít se božskou láskou – nazývanou *čchi*. Také prána přichází ve stavu, kdy jsme již pevně zakotveni v theta/delta oblasti.)

**Otázka: Můžete blíže popsat vlastnosti jednotlivých mozkových vln?**

Odpověď: Beta oblast rezonuje na 14–30 cyklech za sekundu. Tato vlnová délka odpovídá oblasti bídy, násilí, sociální nespravedlnosti, emocionálních výšek a propadů. Je to často oblast chaosu, který lidstvo vytvořilo, samo se jím nechalo pohltit a má pocit oběti. Beta oblast je tempo zaneprázdněnosti.

Při 8–13 cyklech za sekundu rezonuje oblast alfa. Když se naše mozkové vlny nacházejí v tomto poli, otevírá se nám nový životní směr. Ten nám dává čas na odpočinek, na vzdálení se zmatku a znovunalezení rovnováhy. Díky meditaci se těšíme lepšímu zdraví a cítíme se šťastní. Je to vykročení k novému, mnohem lepšímu životu.

Mozkové vlny rezonující na 4–7 cyklech za sekundu jsou pojmenovány jako oblast theta. To je zóna, v níž dochází k takovým náhodám, že za nimi cítíme hluboký smysl, neboť mají symboliku. Theta je oblast nekonečného potenciálu kreativity, *boží milosti*, sku-

tečného naplnění a lásky. Právě odsud pochází všechny svaté knihy, jež byly telepaticky přijaty z univerzálního pole nekonečné lásky a moudrosti.

Oblast delta rezonuje na  $\frac{1}{2}$ –3 cyklech za sekundu. V této zóně se nachází ráj a božská zahrada Eden, jak jsou popsány v Bibli. Delta oblast je také místem odkud pochází Elohim, archandělé a nejčistší láska. Pramení odsud naše nadpřirozené schopnosti. Naše vnitřní božské Já je zakořeněno právě zde a vyzařuje potom skrze naše fyzické tělo. Přístup k němu získáme hlubokou meditací a tento zážitek si ještě prohloubíme, zbavíme-li se předtím všech toxinů. V tomto stavu pobývají jogíni, když opouštějí svá těla a cestují ve vesmíru mezi dimenzemi.

### **Otázka: Jakou roli v programu prány hrají epifýza a hypofýza?**

Odověď: Východní mystika považuje tyto žlázy s vnitřní sekrecí za hlavní žlázy v těle, které produkují takzvaný *nektar nesmrtelnosti, amritu*. Lze je stimulovat určitými pozicemi jazyka, fialovým zářením a určitým způsobem myšlení. *Amrita* ovlivňuje mozek a následně se mění i mozkové vlny.

Podle starodávných učení aktivace epifýzy a hypofýzy napomáhá ustálit mozkové vlny v oblasti alfa. Půjdeme-li ještě dál do oblasti theta a delta, budeme schopni aktivovat dosud nevyužité oblasti mozku.

Jsou-li tyto dvě žlázy s vnitřní sekrecí stimulovány již zmíněnými způsoby a ještě dalšími taoistickými metodami, vytvářejí substanci zvanou pinolin. Ta se dostává do mozku a zvyšuje tam produkci neurohormonů DMT a 5-MeO-DMT. Je-li náš systém zbaven



veškeré tělesné, emoční a mentální toxicity, pod vlivem těchto hormonů začne fungovat tak, že se projeví naše přirozené alchymistické schopnosti.

**Otázka: Proč využíváme jen 10–20 % mozkové kapacity?**

Odpověď: Protože ke svému přežití více nepotřebujeme. Zvýšíme-li ale průtok prány tělem, mozek je nucen využít mnohem více ze své kapacity. A tak dokud je nezačneme používat, zůstávají naše schopnosti latentní.

**Otázka: Jak může prána zaktivovat oblasti mozku, jež běžně nevyužíváme?**

Odpověď: Existuje několik způsobů. Jedním z nich je například využití fialových paprsků. Stimulují náš mozek a ten pak začíná pracovat jiným způsobem. Obvykle se to ovšem děje automaticky, změníme-li způsob života a myšlení.

**Otázka: Jaké jsou poznatky neuroteologie?**

Odpověď: Některé oblasti mozku mohou být stimulovány různými metodami k tomu, aby v nás vytvářely pocity radosti, povznesení, dokonalého štěstí až extáze. Takže například na spánkovém laloku se nachází bod radosti, v temenním laloku se vytváří pocity jednoty s univerzem a v týlním laloku je oblast tvorby svatých vyobrazení. Když recitujeme mantry či modlitby, při meditaci, vizualizaci nebo dechových cvičeních se dostavuje pocit požehnání.