



*Self Empowerment Academy*

Fax: +61 7 5445 6075

[www.jasmuheen.com](http://www.jasmuheen.com)

Self Empowerment Academy P/L : A.C.N. 083 203 516

PO Box 1754, Buderim, 4556 AUSTRALIA

[www.selfempowermentacademy.com.au](http://www.selfempowermentacademy.com.au)

## AKTUALIZACE INFORMACÍ O PRÁNICKÉ VÝŽIVĚ Jasmuheen - konec roku 2012.

Děkujeme vám za váš zájem o toto téma, a zde je stručný přehled informací o pránické výživě, které lidem obvykle posíláme... Dejte mi pak vědět, jak vám to jde - s úsměvem a láskou - Jas

Chcete-li (bezpečně) přejít na život z prány, klikněte prosím na níže uvedený žlutý odkaz, kde najdete instrukce ke všemu, co potřebujete - způsob přechodu, který doporučujeme, je popsán v knize **Strava Bohů** (The Food of Gods), odkaz na tuto knihu naleznete také na webové stránce Žití ze světla (Living on Light)... Tento pomalejší proces má 70% úspěšnost konverze z dlouhodobého hlediska, neboť je přirozenější a mnohem lepší pro naše emoční tělo.

Ráda bych také zdůraznila, že podle mého názoru už není nutné podstupovat 21denní proces a není to zaručená cesta k úspěšné konverzi, ačkoli to k ní některé lidi stále ještě táhne! Dávám dnes přednost bezpečnější, pomalejší metodě, o níž se dozvíte na níže uvedeném odkaze. Nicméně pokud vnímáte zcela jasný pokyn, že máte projít 21denním procesem, pak si prosím přečtěte aktualizovanou verzi mé knihy Pránická výživa z roku 2012, kde je celý proces podrobně vysvětlen. Úspěšnost konverze z dlouhodobého hlediska je u něj 10%, ale hlavně se ujistěte, že opravdu víte, co se svým tělem děláte! Zde je odkaz na onu aktualizovanou knihu - <http://www.jasmuheen.com/products-page/living-on-light/pranic-nourishment-nutrition-for-the-new-millennium-living-on-light-series/>

Ráda bych k tomuto emailu přidala i několik shrnujících údajů z naší mnohem novější knížečky **BEing Essence** (Bytí Esencí), kterou vám rovněž doporučuji si přečíst, protože obsahuje různé testovací metody, jež v knize Strava Bohů nebyly...

- Pránická výživa - Žití ze světla (Pranic Living - Living on Light): - <http://www.jasmuheen.com/living-on-light/> - bezplatné informace, knihy, CD, články a videa o Žití ze světla (Pránické výživě). Podívejte se také, jak se k pránické výživě dostali jiní lidé <http://www.jasmuheen.com/living-on-light/breatharians/>

### **NAŠE ESENCE JAKO ZDROJ KOSMICKÉ MIKROSTRAVY – výňatek z knihy Being Essence (Bytí Esencí)**

V souvislosti s tím, jak přecházíme do vyšší dimenze projevu, v důsledku toho, že máme své Bytí více naplněno a prodchnuto Esencí, zjišťujeme, že nám Essence může poskytovat i určitý druh výživy pro fyzické tělo, jemuž jsem začala říkat *Kosmická mikrostrava*.

Jelikož se prokázalo, že Kosmická mikrostrava má velmi prospěšné účinky jak na naše zdraví, tak i na životní prostředí, přikládáme některá základní fakta, abyste se na to mohli podívat z hlediska celkového kontextu.

Pro mne osobně je jednou z nejvíce naplňujících cest, jakou může duše jít, zatímco zůstává ukotvena v této rovině duality, když si uvědomí, znovu se plně spojí a dokonale sjednotí se svou Esencí JÁ JSEM.

Vědomí jednoty nám navíc umožňuje cítit-vnímat, že Essence je všude, že je z ní utkáno veškeré stvoření, že je to základní frekvence života.

Kromě toho, že tím získáme schopnost nechat se fyzicky vyživovat proudem kosmické mikrostravy, vyladuje nás to i na rytmus takového míru a radostné spokojenosti, že zjišťujeme, že jsme se transformovali už napořád.

Esence má pro nás nekonečně mnoho darů.

Její schopnost milovat, vést nás, uzdravovat a kompletně nás vyživovat, je přirozená a přesto nesmírně hluboká. Odkrývá se nám svým vlastním způsobem, podle svého vlastního načasování, jakmile se naše energetické proudy setkají a propojí v nás i kolem nás, a přesto od ní nejsme nikdy odděleni, je tady pořád, mění se pouze intenzita, síla či jemnost jejího proudění.

A to všechno můžeme ovládat a řídit, pokud pochopíme vědu o pránické výživě, neboli vědu o tom, jak Být Esencí.

O tom, jak se fyzicky vyživovat pránou, jsme už napsali pět knih, v nichž jsme se tomuto tématu věnovali velmi podrobně; nicméně klíčem k tomu, abychom se dokázali osvobodit od potřeby přijímat fyzickou potravu a tekutiny, je zakotvení v takových verzích sebe sama, jež jsou nejvíce prosyceny Esencí.

Breathariánská realita se tím stává duchovní cestou, nikoli pouhým způsobem stravování. Příjem kosmické mikrostravy totiž vychází z přímého přístupu k naší Esenci s její multidimenzionální povahou. Každý má verzi sebe sama, jež má tuto svobodu. Všichni máme multidimenzionální, interdimenzionální verze, jež už jsou pravými Breathariány, verze, které žijí bez fyzické formy jako proud inteligentního, milujícího vědomí.

Všichni máme rovněž verze sebe sama, které jsou natolik naplněné světlem, ač stále ve fyzické formě, že je pro ně prána jako Esence přirozeným zdrojem výživy.

Je nemožné žít bez fyzické potravy nebo bez příjmu tekutin, jestliže se zaměříme jenom na svou osobu, na své já, jež funguje na mozkových vlnách Beta a žije v duálním světě.

Na druhou stranu o breathariánech se říká, že dýchají Boha. A Bůh jako Esence dýchá nás všechny. Pokud se však začneme ztotožňovat spíše s povahou své Esence, cítíme ji, zažíváme všechny její dary včetně možnosti zvolit si, odkud si chceme brát výživu pro fyzické tělo, pak poznáme, nejen že je naše Esence Božskou silou, jež nás dýchá, ale že i my sami spočíváme v Esenci, v tom čistém JÁ JSEM, jemuž někteří říkají Bůh.

## **Our Baseline Essence (Naše základní Esence)**

### **Zdroj výživy (Žítí ze světla)**

- Esence je naší životní silou, neboli čistou pránou.
- Abychom pochopili, jak je možné využívat svou Základní Esenci (Baseline Essence, B.E.) jako vnitřní zdroj, potřebujeme porozumět jejímu složení, tj. co naše Základní Esence obsahuje.
- Jakožto energetický zdroj zahrnuje naše Základní Esence všechny stavební bloky života, a veškeré stvoření je protkáno stejnou Základní Esencí.
- Nelze například vyrobit bavlněné tričko, dokud se bavlna nevyseje ve formě semínek, pak nevyroste, nesklidí se a neupřede. Teprve pak se dá z této látky vyrobit mnoho druhů oblečení. Naše Základní Esence je jako látka, tkanina, jež se nachází ve všem.
- Stejně tak i látku stvoření můžeme tkát mnoha různými způsoby. Část se použije na univerza, galaxie, sluneční soustavy, planety, jiná část zas na lidi a další životní formy.
- Způsob, jakým se Základní Esence projevuje, a její samotná existence ve všem, se pak stává společným jmenovatelem všeho, neboť ona je ve všem.
- Protože je naše Základní Esence tkaninou, jež podporuje veškeré stvoření, obsahuje úplně každý vitamín, minerál, prvek, chemickou látku, potenciál elektromagnetického pulzu a mnohem víc, než lidské tělo vůbec dokáže využít.
- Výživa našeho těla pránou, a život čistě z prány - neboli z naší Základní Esence - tudíž neznamená *vytváření* alternativního zdroje výživy.
- My se potřebujeme jen napojit na to, co *už je* v naší Základní Esenci. A dále jí musíme dovolit, ať dělá, co odjakživa dělat umí a může, přestože my jsme na to zapomněli.
- Pokud naše vědomí a vnímání splyne se Základní Esencí a náš biosystém se na ni vyladí, získáme navíc k fyzické výživě i mnoho dalších darů.
- Na Základní Esenci se můžeme napojit nejrůznějšími způsoby, nejprve však musíme Základní Esenci uznat a přijmout za vnitřní zdroj, k němuž máme všichni přístup.
- Toto uznání a přijetí je snadnější, když pro nás Základní Esence není pouhým pojmem, ale skutečně ji prožíváme.
- Svou Základní Esenci můžeme začít prožívat, jakmile se s ní dostaneme na stejné frekvence. K tomu slouží Program přitažlivého životního stylu, který nám pomáhá ztotožnit se se Základní Esencí a vědomě se na ni vyladit.

- Na základě Univerzálního zákona rezonance narůstá náš soulad se Základní Esencí také tím, že se na to zaměřujeme.

- V Základní Esenci se skrývá pole nekonečné inteligence. V tomto poli je přirozeně obsaženo vědění, jak udržovat jakoukoli životní formu naživu a zdravou na všech úrovních.

- Základní Esence má v sobě v podstatě předem naprogramované informační toky s instrukcemi, jak získat přístup ke všemu, co potřebujeme, abychom byli soběstační a cítili se celiství a kompletní.

- Díky tomu je našim dokonalým učitelem.

- Doposud jsme tedy podnikli tyto kroky: - uznali jsme Základní Esenci a dovolili jí dělat, co dělat umí, a vyladili jsme na ni svůj každodenní životní styl.

- Dovolení vyžaduje změnu postoje. Musíme mít stále na paměti, že jíme jen pro radost, nikoli kvůli potřebě, protože víme, že nás naše Základní Esence umí uživit.

- Ačkoli je konzumace jídla velmi příjemná, neméně potěšující je vědět, že jídlo nepotřebujeme a můžeme si zvolit, odkud chceme svou výživu.

- Dále je třeba láskyplně vyzvat systém svého fyzického těla, aby se otevřel přijímání té nejlepší směsi výživy ze všech zdravých zdrojů včetně Kosmické mikrostravy (neboli Čchi, či prány), jež je zároveň naší Základní Esencí.

- Můžeme také láskyplně vyzvat celý svůj biosystém, aby se otevřel naší Esenci jako zdroji dokonalé výživy.

- Je vhodné vyslovit záměr, ať se to stane ve všech našich systémech - fyzickém, emočním, mentálním i spirituálním.

- Potom můžeme svou inteligentní Základní Esenci požádat, aby nás udržovala natolik dobře vyživené na všech úrovních, ať existujeme snadno a radostně na rytmech zdraví, štěstí, harmonie a ve vzájemné prospěšnosti se vším.

- Díky tomuto záměru neboli programu se stáváme soběstačným mechanismem na všech úrovních, nejen fyzicky.

- V neposlední řadě se pak potřebujeme naučit, jak se svým fyzickým tělem hovořit a naslouchat mu. Přestaňte jíst z pouhého zvyku. Jezte jen, když máte hlad, ale stále při tom mějte na paměti, co pro vás vaše Základní Esence může a umí udělat.

- Začněte jíst méně a dopřejte si víc živých a lehkých potravin. Z 3 jídel denně přejděte na 2 jídla a nakonec to omezte jen na 1 jídlo denně. Dávejte si na talíř menší porce - jezte jen do okamžiku, kdy přestanete cítit hlad, nikoli do pocitu plnosti, protože tak je to pro vás prokazatelně lepší.

- Prostřednictvím meditace se vyladujte na vědomí svého těla a zeptejte se, co chce jíst. Nestačí si jen myslet, co asi potřebuje.

- Naučte se výše zmíněnou techniku dechového testu pro Vedení od Základní Esence a pravidelně ji používejte ke kontrole, na kolik procent už vás prána vyživuje. Zvyšujte toto procento svým životním stylem.

- Při dechové metodě si opakujte tuto větu...

*„Prána nyní poskytuje mému fyzickému tělu více než 50% výživy!“*

Pokud to dech potvrdí, otestuje totéž prohlášení pro více než 60%, a tak dále, dokud nezjistíte přesné procento své pránické výživy.

Kdykoli vám dechový test přinese zápornou odpověď, snižte testovaný procentuální údaj. Možná máte procento pránické výživy na hodnotě 40%, nebo třeba na 49%.

Jestliže dostanete kladnou odpověď na 50%, pak můžete přesně o tolik procent bezpečně snížit svůj příjem fyzické stravy.

Mějte však při tom pořád na paměti tento záměr:

*„Všechny mé vitamíny, všechny mé minerály a vše, co potřebuji k tomu, ať jsem zdravým systémem, který se sám regeneruje a udržuje při životě, ke mně přichází přímo z prány, jež je mou Esencí.“*

- O úplnou konverzi na život z čistě pránické výživy a Základní Esence se nelze pokoušet, dokud nedosáhnete 100%, a dokud na to nemáte napojen úplně celý biosystém.

- Pamatujte si, že i když vaše mentální a fyzické systémy často zvládnou i rychlou konverzi, systému emočního těla to může trvat podstatně déle.

- Míra a rychlost konverze se liší v závislosti na našem vlastním biosystému. Každý ji má jinou, protože jsme všichni jedineční.

- Energie Esence proudí silněji také tehdy, žijeme-li v souladu s určitými ctnostmi. Proud čisté prány tím může dokonce zesílit až na úroveň, kdy nás dokáže plně vyživovat.

- Ke zjištění informací o požadovaných ctnostech použijte Systém Vedení od Základní Esence, ať je váš přechod snadný. Které vaše ctnosti potřebují více pozornosti a rozvíjení?
- Se záměrem, který vychází z upřímného srdce, požádejte svou Základní Esenci, aby vás k pránické výživě vedla přirozeně, v rytmu radosti, ať je vše snadné a příjemné, takovým způsobem a takovou rychlostí, jaké jsou pro vás nejlepší.
- Vězte a důvěřujte, že Základní Esence je vašim dokonalým zdrojem energie, lásky, moudrosti a té pravé výživy. V meditaci pak sami zažijete, čím vaše Esence skutečně je!
- Své vnitřní Božské Zdroje si uvědomujte čím dál víc a využívejte je k osvobození od závislosti na světových potravinových zdrojích, nebo alespoň ke snížení této závislosti.

### **ZACHÁZEJTE SE SVÝM TĚLEM S LÁSKOU A PÉČÍ.**

Pro podrobnější systém instrukcí k tomuto tématu si prosím přečtěte

*Strava Bohů (The Food of Gods)* a také *Využití prány (The Prana Program)*

Aktualizovali jsme i stále populární knihu *Pránická výživa (Pranic Nourishment)*.

Osobní příběh Jasmuheen v souvislosti s pránickou výživou naleznete v knize *Život bez jídla (Breatharian Pathways)*.

Další informace, výsledky rozsáhlého výzkumu a skvělá videa na vás čekají naší webové stránce Žití ze světla (Living on Light): <http://www.jasmuheen.com/living-on-light/>

**Odkazy na zmíněné knihy v českém jazyce se nachází na <http://www.jasmuheen.com/embassy-of-peace/embassy-of-peace-other-languages/#CZECHOSLAVAKIAN>**