



Dieta Praniczna Veni

Zdrowie, witalność, dokonywanie pozytywnych zmian w życiu, wzrost świadomości, zwiększanie poczucia wolności i tego, że każdy sam dla siebie jest sternikiem okrętu, jakim jest ŻYCIE to jest to, co proponuje Veni.

W dzisiejszej dobie, gdy pożywienie zalewające rynek bazuje na produktach modyfikowanych genetycznie, głęboko przetwarzanych, nasyconych nawozami, konserwantami, barwnikami, chemią pod wszelaką postacią i tłuszczami trans mamy dwa wyjścia dla większości i trzeci dla nielicznych:

- 1) konsumować to, co jest oferowane przez wielki rynek, w przystępnych cenach nie zastanawiając się nad skutkami takiego wyboru lub udając, że dotyczy one innych ludzi;
- 2) kupować produkty ekologiczne, najwyższej jakości, z dobrych źródeł.
- 3) przejść na breタリアnizm.

- Czy po przejściu na Dietę Praniczną można wrócić do jedzenia „tradycyjnego”?

- Tak, kiedy kto zechce. Nawet po przejściu tzw inicjacji i życiu na pranie długi czas, bez problemu można wrócić do dawnego sposobu odżywiania. Niektórzy robią to z uwagi na bliskich, którzy kuszą jedzeniem, przymuszają do tradycyjnego, wspólnego stołowania się lub straszą chorobami.

- W jaki sposób wracać do jedzenia, czy trzeba zaczynać od kleiku?

- Wiele osób jadło smażone i ciężkie jedzenie po kilku tygodniach czy miesiącach (jak Veni w ramach eksperymentów) bycia na pranie. Osoby te doskonale się czuły i trawiły. Postępowanie takie nie jest zalecane przy głodówkach. Veni prosi jednak, by w tej kwestii być ostrożnym i nie działać pochopnie, nawet jeśli chodzi o osoby „praniczne”. To jest zależne od Wewnętrznego Prowadzenia i przekonań tkwiących w Podświadomości, z których nie

Konsumować, konsumować...

W pierwszym przypadku znajduje się zdecydowanie większa część ludzi z uwagi na ograniczony budżet domowy a także osoby ufające systemowi, w którym żyjemy i mówiące: *przecież wszyscy to jedzą lub: gdyby to było szkodliwe, to nie dopuszczono by tego do sprzedaży.* Nie wszyscy chcą przyjąć do wiadomości, że to co człowiek wrzuca do żołądka wpływa na jego zdrowie i samopoczucie, a w konsekwencji na jego wydolność, możliwości i przyszłość.

Jeść ekologicznie?

Drugi przypadek dotyczy osób świadomych tego, co niesie ze sobą spożywanie masowo produkowanej żywności, jednak mimo świadomości i chęci

zawsze dana osoba zdaje sobie sprawę. Lepiej więc tego nie próbować bez przygotowania.

- Czy żołądek zanika gdy ktoś jada sporadycznie, co dzieje się z jelitami?

- Nic nie zanika tylko dostosowuje się do nowych warunków. Można długo nie jeść niczego i czuć się doskonale. Można coś zjeść „na imprezie” i potem znów przestać jeść i wciąż czuć się doskonale. Ze spostrzeżeń Veni wynika, że im mniej się człowiek interesuje co się dzieje z przewodem pokarmowym od strony „technicznej” tym lepiej. Ważne jest dbanie o równowagę energetyczną w całym organizmie i czyste myśli. Mieć zaufanie do Siły Stwórczej.

- Czy to prawda, że osoby na pranie mało śpią?

- Jeżeli nie zachodzą silne procesy transformacyjne to tak. Nie jest to tożsame z bezsennością, jak sądzą niektórzy. Osoba żyjąca na pranie może położyć się spać o dowolnej

Określenie Dieta Praniczna zaczęło być powszechnie stosowane jako zamiennik breタリアnizmu. Breタリアnizm to całkowite zaprzestanie jedzenia. To potrzeba Duszy, ascetyzm, wyjście poza system, związane z nim potrzeby. Może nawet życie na uboczu, w samotności. Dieta Praniczna to styl życia, który w swej najbardziej rozwiniętej formie może być tożsamy z breタリアnizmem.

spożywania produktów ekologicznych może pojawić się bariera finansowa, zwłaszcza przy kilkuosobowej rodzinie.

Breタリアnizm

Trzeci przypadek to sprawa całkowitego porzucenia jedzenia materialnego, jednakże nie jest to sposób do zaproponowania na skalę masową. Do tego potrzeba zmiany świadomości, oczyszczenia ciała i umysłu z zapisów śmierci głodowych i starych wzorców dotyczących konieczności jedzenia, uwolnienia od nawyków związanych z jedzeniem, zmiany sposobu myślenia, siły woli, odwagi i szeregu odpowiednich warunków

porze i wstać po 2-3 godzinach wyczęta bez względu na to czy będzie to północ czy 3 nad ranem. Dzień i noc niczym się nie różnią jeśli chodzi w tym przypadku o aktywność. Jeśli jednak osoba „praniczna” postanowi spać dłużej, z uwagi na sytuację (na przykład pobyt gości we wspólnym pomieszczeniu czy małżeńska sypialnia) spokojnie może spać dłużej. To jest kwestia decyzji.

- Kto może dążyć do niejedzenia?

- Dążenie do odżywiania praną wymaga pewnych warunków jak: uzdrowienia relacji z bliskimi, wybaczenia, samopoznania, zmiany „oprogramowania” i wielu innych. Należy odkryć gdzie są sabotujące przekonania, blokady, nawyki skłaniające do sięgania po jedzenie.

- Czy inicjacja przejścia na praną może się nie udać?

- Może tak być. Czynnikiem może być wiele.

w tym postępującej zmiany świadomości większości ludzi, wśród których żyje jednostka zainteresowana takim funkcjonowaniem.

Miną jeszcze dekady zanim większość ludzi porzuci nawyk jedzenia i lęk przed śmiercią z braku pożywienia. Na dzień dzisiejszy propozycja Bretarianizmu wzbudza taki sam opór i niechęć jak 20-25 lat temu wegetarianizm.

Jedzenie jest ważnym aspektem społecznym. Totalna rezygnacja z niego może prowadzić do wyalienowania czy pewnego dyskomfortu społecznego w codziennym życiu i nie każdy umiałby stać temu czoła. Jedzenie jest też sprawą czystej przyjemności.

Dieta Praniczna

Każdą dietę, jak wiemy, możemy stosować przez jakiś czas, po czym przestać ją stosować, i za jakiś czas znów do niej wrócić. Tak samo jest z Dietą Praniczną – jest to połączenie częściowego, okresowego odżywiania praną z częściowym, okresowym spożywaniem produktów, najlepiej ekologicznych.

Bretarianizm to całkowite zaprzestanie jedzenia. To potrzeba Duszy, ascetyzm. Dieta Praniczna to styl życia, który w swej najbardziej rozwiniętej formie może być tożsamy z Bretarianizmem.

Dieta Praniczna jest DROGĄ do tzw. Bretarianizmu ale może też być dowolnym etapem, stadiem pomiędzy „jedzeniem” i „nie jedzeniem”, w zależności od potrzeb i możliwości każdego człowieka. To Droga do Bretarianizmu z licznymi przystankami przy czym nie trzeba dojść do samego końca. Każdy zostaje na tym etapie na którym mu się najbar-

ziej podoba i na którym jego organizm funkcjonuje najlepiej.

Jedna osoba może jeść raz dziennie, inna kilka razy w tygodniu, a jeszcze inna tylko kilka razy w miesiącu. Co jest istotne, nie ma tu wyrzekania się pożywienia materialnego, nie ma też uczucia głodu i konieczności jedzenia kilku posiłków dziennie i co najważniejsze, jeśli



VENI Zofia Buczma – Ukończyła magisterskie studia w Polsce i za granicą (Paryż-Sorbona), od dwudziestu lat jest terapeutką, trenerką Rozwoju Osobistego, malarką, poetką. Od 12 lat wprowadza nowy styl życia polegający na „jedzeniu inaczej”, z wykorzystaniem zasad Bretarianizmu. Nazwała to Dietą Praniczną. Otwiera ona Drogę do Bretarianizmu. Pomysł Veni wywodzi się z doświadczenia jakim było samoistne przejście na Bretarianizm i zrozumienie, że jej zadaniem jest znalezienie sposobu uwalniania się od potrzeby jedzenia dostępnego dla szerokiej rzeszy ludzi. Zaczęła eksperymentować z odżywianiem praną i okazjonalnym smakowaniem różnych produktów, obserwując swój organizm. Na podstawie zebranych doświadczeń wydała książkę *Odżywianie Światłem. Moja Przygoda z Jedzeniem Inaczej, Dieta Praniczna*.

Veni stosuje i przekazuje niekonwencjonalne metody poprawiające stan zdrowia, samopoczucie i doprowadzające do uzyskania harmonii ciała, umysłu i ducha. Kontakt z Veni i informacje o wykładach i kursach na stronie: www.veni-loveandlight.com Książka dostępna jest w Żółtym Cesarzu, przy ul. Bruna 34 w Warszawie.

już osoba decyduje się coś zjeść, stać ją na żywność ekologiczną, najwyższej jakości. Budżet, którym osoba dysponowała na cały miesiąc dotyczy nie 30x3 posiłki ale o wiele mniejszej ilości, dlatego na pojedynczy posiłek można przeznaczyć większą kwotę i przygotować go z produktów ekologicznych. To zamiana ilości w jakość.

Dieta Praniczna zakłada, że podczas rezygnacji z części codziennych posiłków osoba pozostaje na odżywianiu praną a nie na głodówce, to zasadnicza różnica. W takiej sytuacji, jak również poprzez odżywianie się produktami ekologicznymi, osoba uzyskuje sprawność, poprawia swoją kondycję, uzyskuje lekkość i radość życia. W umyśle pojawia się jasność i więcej pomysłów i nie ma lęku przed brakiem dostatecznej ilości jedzenia na świecie. W takim podejściu do życia wyraża się też troska o środowisko, gdyż nie ma tylu odpadów powstałych m.in z wyprodukowania, przetwarzania i porządkowania po konsumpcji.

Dla zainteresowanych Bretarianizmem jest to spokojne przybliżanie się do celu. Pozwolenie organizmowi i umysłowi, wzorcom tkwiącym w podświadomości, na spokojne przestawienie się na nowy sposób funkcjonowania a rodzinie i środowisku na zaakceptowanie tego. Takie przestawienie się na Bretarianizm może trwać kilka lub kilkadziesiąt lat u jednych, a u innych, jako Dieta Praniczna, może być sposobem na całe życie, połączeniem prany i cieszeniem się, co jakiś czas, potrawami z dobrej jakości produktów choćby, jak to już było wspomniane, dla przyjemności czy z uwagi na relacje społeczne, o które warto dbać. ☺

VENI Zofia Buczma

Przede wszystkim brak wiary, zakłócające myśli i emocje, nieoczyszczone wzorce, zapisy z przeszłości dotyczące śmierci głodowych lub traum związanych z brakiem pożywienia, brak współpracy ze strony Podświadomości, itp. Wówczas należy popracować nad sobą i spróbować jeszcze raz, i jeszcze raz. To nie koniec świata.

– Czy udana inicjacja zapewnia „bycie na pranie”?

– Tak, lecz na szczęśliwego czyhają pułapki, które mogą prowadzić do rozczarowania, a to z kolei utrudnia bycie na pranie. Te pułapki to: wczesna pamięć poczucia bezpieczeństwa przy piersi mamy, biesiadnych wspomnień z bliskimi, potrzeba smaków, stare nawyki dotyczące jedzenia, pokusy w sklepie, na ulicy, u znajomych i w domu. Wszyscy chcą czymś poczęstować, zazwyczaj podają coś „wyjątkowego” lub obrażają się, gdy ktoś chce odmówić. Tutaj potrzebny jest

takt, asertywność, silna wola, poczucie humoru, rozbrajający uśmiech. Dużo osób, mimo braku uczucia głodu i doskonałego samopoczucia sięga po jedzenie przed komputerem lub TV, w czasie podróży, w stresie, gdy chcą świętować sukcesy. Takich „haczyków” jest kilkaset. Dobrze jest umieć rozpoznawać kiedy jest zapychanie jedzeniem stresu lub ukrytego głęboko uczucia pustki, jedzenie w odpowiedzi na stary wzorec czy pilną potrzebę poczucia bezpieczeństwa a kiedy jest to nasz świadomy wybór. Możemy czuć się super na pranie ale gdy mama lub babcia częstują czymś to nie jest to zwykle jedzenie – to przyjęcie okazywanej przez nie w ten sposób Miłości.

Są sytuacje w których nie warto upierać się i „odmawiać” na przykład jak ta wspomniana przed chwilą czy spotkania biznesowe. Wszystko zależy od sytuacji i wszystko z biegiem czasu zmienia się, gdy środowisko oswaja się z naszą „odmiennością”. W każdym razie umieć jeździć na rowerze nie znaczy, że się na nim jeździ cały

czas. Czasami ktoś przesiada się na inny środek lokomocji a czasami ktoś zapomina, że ma rower i umie na nim jeździć, tymczasem wystarczy na niego tylko wsiąść – umiejętność nie zanika. Tak samo jest z pobieraniem prany.

– Wybór zawsze należy do nas.

– Przejście inicjacji nie działa jak włączenie guzika w sensie sięgania lub nie po jedzenie – umiejętność bycia na pranie jest i pozostanie na zawsze, ale mamy jeszcze wolną wolę, z której korzystamy każdego dnia, w każdym momencie. Wybór zawsze należy do nas. Każdy jest odpowiedzialny sam za siebie. Zjeść albo nie zjeść – oto jest pytanie wielu osób MIMO BRAKU UCZUCIA GŁODU i przy doskonałym samopoczuciu na pranie. Pamiętajmy, że jedzenie jest dla wielu ludzi przyjemnością i regulatorem emocji a nawet nałogiem. Jak ktoś nie wie jak sobie radzić z emocjami, robi to poprzez jedzenie. ☺