

# 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 trzecie dla nielicznych:

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

**- 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 przekonania 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.

## Jedź ekologicznie?

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

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

**- 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 bretharianizmu. Jako autorka tego sformułowania i idei z tym związanej wie co miała na myśli – nie tylko ścisły bretharianizm, jak u znanego hinduskiego jogina. Bretharianizm 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 Bretharianizmem.

może pojawić się bariera finansowa, zwłaszcza przy kilkuosobowej rodzinie.

## Bretharianizm

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 pranie może się 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 bretharianizmu 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 czoło. 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.

Bretharianizm - inaczej totalne Odżywianie Praną to poziom samorozwoju, potrzeba Duszy, ascetyzm. Dieta Praniczna to styl życia, który w swej najbardziej rozwiniętej formie może być tożsamy z Odżywianiem Praną.

Dieta Praniczna jest DROGĄ do tzw. bretharianizmu ale może też być dowolnym etapem, stadium pomiędzy „jedzeniem” i „nie jedzeniem”, w zależności od potrzeb i możliwości każdego człowieka. To Droga do Bretharianizmu z licznymi przystankami przy czym nie trzeba dojść do samego końca. Każdy

Przed wszystkim brak wiary, zakłócające myśli i emocje, nieczyszczone 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 zapewni „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

zostaje na tym etapie na którym mu się najbardziej 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 już osoba decyduje się coś zjeść, stać ją



**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 bretharianizmu. Nazwała to Dietą Praniczną. Otwiera ona Drogę do Bretharianizmu. Pomysł Veni wywodzi się z doświadczenia jakim było samoistne przejście na bretharianizm i zrozumienie, że jej zadaniem jest znalezienie sposobu uwalniania się od potrzeby jedzenia. 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](http://www.veni-loveandlight.com) Książka dostępna jest w Żółtym Cesarzu, przy ul. Bruna, w Warszawie.

takt, asertywność, silna wola, poczucie humoru, rozbijający 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 kilkadziesiąt. 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 zwykłe 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 wszystkim 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.

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 bretharianizmem jest to spokojne przybliżanie się do celu. Pozwolenie organizmowi i umysłowi, wzorcem tkwiącym w podświadomości, na spokojne przestawienie się na nowy sposób funkcjonowania a rodzinie i środowisku na zaakceptowanie tego. Takie przestawianie się na bretharianizm 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**

**- Wybór zawsze należy od 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 od 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.