

A photograph of a woman with short dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, sitting on a large, moss-covered rock in a forest. She is holding a piece of wood in her right hand. The background is filled with dense green trees. The text is overlaid on the bottom left of the image.

# LENKA CLARA ŽIVOT BEZ JÍDLA

Markéta Musilová,  
foto: archiv Lenky Clara

přešla na pránickou výživu v roce 2012 během měsíce. Předtím měla velké zkušenosti s prací s energií a meditací. V době před přechodem jedla maso a byla „závislá“ na Coca-Cole. Během přechodu a po něm zhubla 40 kg a uzdravila se z nemoci. Lenka pomáhá s pránickým přechodem lidem na svých workshopech a seminářích.

**Paní Lenko, můžete nám v krátkosti popsat svůj příběh, jak a proč jste přešla na pránu?**

Když jsem o pránické stravě slyšela, nezajímalo mě to. Kromě odstupů a nedůvěry jsem necítila vůbec nic. Při třetí zmínce po asi dvou nebo třech měsících – šlo jen o několik vcelku bezvýznamných slov, které přede mnou pronesla kolegyně, snad jenom, že se o práně doslechla – jsem naráz zůstala jako zkamenělá. Stála jsem ve sloupu světla. Najednou jsem věděla, že prána je to, na co jsem celou tu dobu čekala.

Moje příprava na přechod trvala měsíc a probíhala velmi spontánně. Mnoho věcí se změnilo den ze dne. Samotný přechod jsem odložila až na dobu po návratu z větší pracovní cesty. Vyšlo to na 28. září 2012.

Neměla jsem čas ani peníze na to trávit někde tři týdny přechodem ve skupině. Něco mi napovědělo, že pokud bych mohla, a sledovala se, mohla bych to vzdát rovnou. Přecházela jsem tedy při poměrně náročné práci, úplně volný jsem měla jen jeden víkend. Tři dny jsem držela hladovku. Na začátku jsem se ztišila a ptala se sama sebe, jestli mám také přestat pít. Vnímala jsem, že ne. Pít vodu jsem nikdy nepřestala. Třetí den mě to přestalo bavit.

Neměla jsem ke svému překvapení hlad, ale také jsem nebyla úplně v pohodě. Něco mi chybělo. Řekla jsem si tedy, že zkusím, jestli to bude fungovat. Šla jsem do lesa, vybrala jsem si místo. Byl krásný podzimní, slunečný

*Prána je životní síla, energie, která je v nás i kolem nás.*

*Prána se do těla dostává se vzduchem při nádechu, s potravou, ale také celým povrchem těla.*

*Mluvíme-li o člověku na pránické výživě, myslíme tím, že přijímá pránu – energii nikoliv z jídla, ale ze svého okolí a vesmíru.*

den. Meditovala jsem a vši silou duše prosila o pránu pro výživu. Najednou mě zalilo světlo. Byl to zážitek do té doby nepoznaný, i když s energií jsem v tu dobu pracovala asi 17 let.

Jako kdyby mne zalilo teplé hutné světlo, nesmírně příjemná, silná, kompaktní energie, a prostoupila mnou tak, že jsem během okamžiku zapomněla na diskomfort hladovky. Prožívala jsem jednotu, mír, štěstí. Během chvíle jsem měla všechno, co jsem potřebovala. Prála jsem si, aby tento okamžik, toto spojení nikdy neskončilo. V něčem tento stav připomínal popisované samádhi (nejvyšší stav vědomí).

**Měla jste při přechodu na pránickou výživu nějaké obtíže a co vám tento přechod dal a dává?**

Potíže jsem neměla žádné, jen obrovskou, bezbřehou radost a prožitky pramenící ze spojení se Světlem a vděčností. Vnímala jsem, že procházím silným očistným procesem, měla jsem i nějaké bolesti, které jsem vnímala, ale jen jako očistu

těla. Trvaly dva tři dny, pak odešly. Čištění fyzického těla u mne trvalo několik týdnů, emocionální jsem nezaregistrovala vůbec. Prožívala jsem jen hluboké stavy radosti a vděčnosti. Byla jsem doma – ve Světle.

**Musí se před přechodem na pránu člověk nějak speciálně připravit?**

Henri Monfort říká, že se připravoval snad dva roky. Já jsem si na konci srpna 2012 řekla, že už není moc času a na žádné dlouhé přípravy není čas. Ale možná to okamžité ztotožnění se s poznáním, že právě tato cesta je pro mne a chci na ni hned, právě teď, to všechno zjednodušilo a zrychlilo. Má příprava spočívala v tomto otevření se a ztotožnění se s pránou a duchovním vzestupem a svobodou, kterou pro mne představovala. Motivace, která se netýkala těla, ale ducha, a možnosti skrze sebe a svůj pokrok pomáhat lidem kolem sebe, Zemi, světu.

**Jakým způsobem pránu přijímáte, je to tak, že to musíte dělat vědomě? Tedy se posadit a meditovat? Něco jako když se jde člověk najíst?**

Jsem přesvědčena, že mi v přechodu pomohly techniky, které znám z originální reiki, vyučované v Japonsku jako duchovní cesta. Snad více technik než pro léčení je určeno pro práci na sobě. Když jsem si četla návody v knihách Jasmuheen, připadalo mi to příliš složité, většinu jsem znala ze své praxe, ale v čistší a jednodušší podobě. Po nějaké době mi stačilo na pránu pomyslet, nebo přicházela automaticky, sama. Ale na začátku, stejně jako v nějakých těžších chvílích, bylo vědomé čerpání nezbytné.

**Člověk má zažívací systém – žaludek, střeva. Když žijete „ze vzduchu“, k čemu pak jsou tyto orgány?**

Co dělá vaše mysl, když meditujete – tedy pokud se skutečně ponoříte do meditace tak hluboko, že nevnímáte čas a neruší vás ani vjemy z okolí, nevnímáte hluk a podobně, jste skutečně tak hluboko ponořeni v sobě? Jste v míru,



v harmonii. V klidu. Tak jsou v klidu i vaše orgány, pokud je nezatěžujete. K vylučování moči dochází, když pijeme. Stolice, nejíme-li, se po vyčištění těla už nemá z čeho tvořit. Zároveň s vyčištěním těla odchází i spousta zdravotních potíží. Kdysi jsem trpěla na časté virózy. Pokud se mimořádně objeví nějaké nachlazení nyní, je to výjimečné, trvá jeden dva dny a má velmi mírnou formu.

**K přijímání prány mne také napadá, zda je důležité si hledat k doplnění energie čistá místa s čistým vzduchem, tedy v přírodě?**

Duch (vědomí) je silnější než hmota. To, s čím se spojujeme, je na nás. Nepotřebuji být v přírodě a mohu čerpat pránu a mohu tam být a budu využívat jen nepatrný zlomek z toho, co mi poskytuje. Mohu stát obklopena betonem, uprostřed města na silnici a mohu se svým vědomím spojit se zemí pod ním. Můžete být v cele ve vězení a prožívat skutečnost nezměrné vnitřní svobody a neomezeného vědomí. Prostředí může podporovat nebo srážet, ale ve skutečnosti všechno záleží jen na nás.

**Tato cesta vyživovat se pránou asi není pro každého.**

Myslím, že dříve nebo později bude pro každého z nás, kdo jsme se v sobě rozhodli rozvíjet lásku, soucítění a svobodu. Jít dál. Mění se doba, mění se naše vědomí, přejeme si pro sebe víc svobody, pravé, nejen jejího zdání, rozpomínáme se. Osvobodujeme se z pádu do hmoty a závislostí, které z toho po statisíciletí vznikaly.

Kdysi jsme velmi hluboko uvízli v hmotě. Nyní jako kdybychom se rozpomínali. Více toho víme, vidíme, začínáme se rozpomínat. Když jsem přešla, jedním z mých nejsilnějších zážitků byla hluboká vděčnost Zemi, která nás živila po celou tuto dobu, kdy bychom bez ní nepřežili. Nyní začínáme přestávat tuto stravu fyzicky potřebovat nebo ji potřebovat tak nutně.

Tyto zážitky jsou obtížně popsateľné. Věřím ale, že na workshopech se všem tento prožitek daří alespoň přiblížit. U osmidenních nevím o nikom, kdo by tento jasný a autentický zážitek neměl, i když se mu nepodaří přejít nebo se na práně udržet trvale. Pokud tu touhu v sobě ale někdo má, je to podle mne jen otázka času. Osobně cítím hlubokou vděčnost za možnost při zprostředkování těchto zkušeností a přechodech pomáhat.

**Jací lidé nejčastěji navštěvují vaše kurzy a jak jsou úspěšní v přechodech? Sestavujete skupiny podle zájmů, duchovní vyspělosti?**

Změna stravování je důsledkem duchovního probuzení a vývoje. Vždy se sejdou přesně ti lidé, co si i navzájem mají co dát a říct si. Na všechny tyto workshopy i přechod se hlásí lidé, kteří už nějakou cestou prošli a dostali se přesně do toho okamžiku, kdy by ve svém životě chtěli udělat tuto velkou změnu. Každá skupina je jedinečná. Ne každému se podaří přejít, ale většina z účastníků přechodu mluví o zásadních, někdy přelomových zážitcích. Všichni získají přinejmenším první pranic-kou zkušenost. Jsme jako ovoce, které dozrává na stromech. Některé zralé, některé by se už oddělilo rádo,



ale ještě to nejde snadno – pruží sem a tam. Žádná zkušenost, stejně jako duchovní praxe, se ale neztrácí. Jednoho dne se zužitkují.

**Jaké máte rady či postřehy pro lidi, kteří by to chtěli zkusit či o tom vážně uvažují?**

Individuální cesta může být dobrá, pokud máme silné vnitřní vedení a dost zkušeností s energií. V opačném případě to může být velmi nebezpečné. Přechod ve skupině může podporovat a pomáhat. Jde také zpravidla o daleko bezpečnější prostředí, než pokud se o přechod pokouší člověk sám.

Důležité je, nakolik se cítíme být touto změnou voláni – jak nás přitahuje, jak se cítíme, když si představíme, že bychom jídlo nemuseli potřebovat, a co se nám v této souvislosti vybavuje. Pokud takové volání cítíme, je dobře se ztišit a zeptat se: Jaká je moje cesta? Co pro to musím/mám udělat? Co je pro mě nejlepší? Protože neexistuje jedna odpověď pro všechny.

Pokud se člověk rozhodne pro individuální cestu, měl by být velmi obezřetný a snažit se co nejvíc vnímat své vedení.

*[www.cesky-pranicky-prechod.cz](http://www.cesky-pranicky-prechod.cz)*

Inzerce