

Tajemství **energie**

2.
vydání

Přírodními metodami
k dosažení fyzické
i duševní harmonie

Alla
Svirinskaja

Úvodní slovo napsala známá herečka
a „moudrá čarodějka“ Květa Fialová

Tajemství energie

Tajemství energie

Jak dosáhnout tělesné a duševní pohody

Alla Svirinskaja

Přeložil Jiří Martínek



Autorka neuděluje léčebné rady ani popisy technik jakožto způsobu léčby bez doporučení lékaře. Jejím záměrem je pouze nabídnout obecné informace a napomoci v hledání citové a duchovní pohody. V případě, že informace z této knihy použijete, což je vaše nezpochybnitelné právo, nenese autorka ani nakladatelství žádnou odpovědnost.

Copyright © 2005 Alla Svirinskaja
Translation © Jiří Martínek, 2006
Czech edition © METAFORA, 2013
All rights reserved

ISBN 978-80-7359-878-5 (PDF)

VĚNOVÁNÍ



Mým rodičům, Galině a Romanovi,
s nejhlubší láskou a obdivem.

OBSAH



Pár slov od Květy Fialové	9	
Předmluva	11	
Poděkování	13	
Můj příběh	17	
Úvod	25	
Část I	Pochopení energie	35
1	Význam energie	37
2	Naše tělo: anatomie a obsah aury	43
3	Čakry a meridiány: energetická centra a dráhy aury	51
Část II	Tajemství energie domova	61
4	Fyzická očista domova	63
5	Čištění energie vašeho domova	67
6	Elektromagnetická pole v domě či bytě	77
Část III	Klíčové nástroje pro úspěšnou detoxikaci	81
7	Hydroterapie: síla horka a chladu	83
8	Očistná síla jílu	95
9	Ruský zaříkavací postup (<i>zagovor</i>)	101

Část IV	Tajemství detoxikace: programy hluboké očisty pro dosažení celkového zdraví	105
10	Příprava na program	107
11	Program pro pročištění tlustého střeva	123
12	Program pro pročištění jater	137
13	Program pro pročištění ledvin	149
Část V	Tajemství emoční a mentální energie	155
14	Negativní emoce v astrálním těle	157
15	Pročištění astrálního těla	165
16	Práce s čakrami	177
17	Pročištění mentálního těla	197
Část VI	Tajemství lidí	217
18	Výměna energií mezi lidmi	219
19	Ochrana	237
20	Uchování energie	245
Část VII	Tajemství tradičního ruského léčitelství	249
21	Léčení vodou	251
22	Magická síla soli a vajec	259
23	Meditace u zrcadla	267
Část VIII	Tajemství omlazení	273
24	Omlazovací strava	275
25	Další tajemství omlazovací stravy	283
26	Jídlo a potravinové doplňky	293
27	Led a zima pro obnovu energie	303
Závěr		313
Příloha: dva meditační texty		317
Doporučená literatura		329
Zdroje		331

Pár slov od Květy Fialové



Když jsem tuhle knihu četla, byla jsem najednou zase s maminkou, která od roku 1901, kdy se narodila, až do roku 1918 žila v Rusku – byla s rodinou zavřená na Sibiři. V útržcích jsem cítila její vyprávění, čáry, kouzla a prvopodstatu žití. Na světě je plno knih a rad – každý si musí najít svoji cestu. „Nestačí ale zvolit si správnou cestu – musí být také příjemná,“ říká se v divadelní hře *Harold a Maud*.

Hlavní je mít v duši mír, klid a lásku, pak překonáme všechno, a důvěřovat, že všechno má svůj smysl.

Zde jsou rady a podaná ruka – máte-li chuť, povede vás.

Květa Fialová

A handwritten signature in cursive script that reads "Květa Fialová".

PŘEDMLUVA



*N*abídla jsem Alla, že k této knize napíši předmluvu, protože chci podpořit její vyjimečnou léčitelskou činnost. Doufám, že tak upozorním jak na její znalosti, tak i na úžasnou tradici ruského léčitelství, v jehož prostředí se narodila.

Mám za to, že Alla patří mezi první léčitele, kteří tuto tradici zpřístupnili lidem na Západě. Věřím, že její znalosti a postupy budou velice užitečné pro všechny, kdo touží po lepším zdraví a pocitu skutečné pohody.

Alla mi nesmírně pomohla orientovat se ve všech aspektech mé fyzické i emoční pohody. Kdykoli ji navštívím, nabije mne energií a umožní mi zvládnout celou tu spoustu úkolů a požadavků, které na mě život klade. Poskytuje mi spolehlivé praktické rady, které podle mého přesvědčení budou prospěšné každému, kdo se ve svém hektickém životním stylu snaží nalézt trochu času a věnovat jej péči o své zdraví.

Allu jsem vždy považovala a považuji za velice pozitivního a inspirujícího člověka. Doufám, že tato kniha bude přínosem pro všechny, kdo nemají příležitost s ní pracovat přímo.

Jsem přesvědčena, že Alla je pozoruhodnou léčitelkou, a jsem velice šťastna, že jsem se s ní seznámila.

Sarah, vévodkyně z Yorku

PODĚKOVÁNÍ



Drahé mamince: Jsem šťastna, že tě mám. Je pro mě čest být tvou dcerou a žákyní. Za všechno, čím jsem, vděčím tobě. Máš úžasné ruce a srdce vždy připravené pomáhat a poskytovat lásku všem lidem kolem sebe.

Drahému tatínkovi: Děkuji ti za ono zvláštní pouto, které je mezi námi. Tvůj humor a smích, který je nám společný, na mě působí jako lék. Obdivuji tě za to, že dokážeš být stále vůči sobě upřímný a nikdy neděláš kompromisy, pokud jde o poctivost a čestnost.

Milované sestře Ritočce: Děkuji ti prostě za to, že jsi. Jsi mým malým nádherným slunečním paprskem.

A samozřejmě svému sladkému andílkovi Rafaele: Děkuji, že jsi byla tak trpělivá a hodná, když jsem psala tuto knížku. Doufám, že jednoho dne budeš sdílet mé nadšení pro léčitelství. Miluji tě víc, než jsem si myslela, že je možné někoho milovat. Učinila jsi mě lepším člověkem i lepší léčitelkou. Díky, že jsi vstoupila do mého života.

Velké poděkování také patří všem členům rodiny a příbuzným: Všichni jste vnesli do mé duše spoustu světla.

Mám velké štěstí, že jsem ve svém životě potkala několik mimořádných lidí; těm chci rovněž poděkovat a chci je co nejupřímněji pozdravit.

Mé drahé přítelkyni Sarah patří velký dík za její podporu a povzbuzení. Jsem za to vděčna a velice si toho považuji. Mým milovaným ruským kamarádkám Nině Korolevové, Leně Ajzenbergové a Irině Rudněvové za přátelství, legraci a skvělé prožitky. Moc mi chybíte, děvčata! Kati Stclairové za to, že tu je stále se mnou, za její jedinečnost, moudrost a lásku. Andrewu Wilsonovi za to, že je mimořádným člověkem v mém životě. Ritě Robertsově za její starostlivost a srdečnost. Pořád budu vděčna všem, kdo mi věřili, podporovali mě a byli ke mně v počátcích mého života na Západě tak nesmírně laskaví.

Obrovský dík patří mému agentovi Jonnymu Peggovi za to, kolik času mi věnoval, za jeho podporu a také za to, že je naladěný na stejnou vlnovou délku jako já.

Všem v nakladatelství Hay House děkuji, že se stali strážnými anděly mé knihy. Velice oceňuji váš pracovní styl a jedinečnou kombinaci spirituality, integrity a pragmatizmu.

Dennisi Engelovi a jeho týmu za úžasnou tvůrčí energii a za vytvoření mé internetové stránky.

Jane Alexanderové za vše, co pro mě udělala.

Sotva dokážu dostatečně poděkovat Olivii Lichtensteinové za to, že přivedla tuto knihu na svět. Velice si vážím trvalé podpory, již věnuje mé léčitelské praxi.

Ráda bych rovněž vyslovila vděčnost a uznání celým generacím ruských léčitelů, jejichž postupy jsem s hrdostí zařadila do své knihy. Omlouvám se, jestli jsem některé z vašich jmen neuvedla v souvislosti s vaším učením, ale jsem přesvědčena, že díky vaší práci nezůstanou nikdy zapomenuta. K možnosti používat a dál předávat vaši moudrost přistupuji s maximální pokorou.

A nakonec velké poděkování Životu za to, že pro mě připravil tak zajímavou životní dráhu!

MŮJ PŘÍBĚH



Narodila jsem se a dětství jsem prožila v Moskvě sedmdesátých let, v době, kdy byli v Rusku u moci komunisté. Vyrůstala jsem tedy v zemi se silnou materialistickou a protináboženskou orientací. Vládl v ní odpor ke všemu, co má být jen vzdáleně metafyzickou povahu.

V naší rodině dochází ke zvláštnímu prolínání vědeckých a alternativních přístupů. Matka, chemoterapeutka, pracovala s pacienty postiženými rakovinou, zároveň však působí jako léčitelka. Otec, teď už v důchodu, byl vědec a v oboru strojírenství získal titul doktora věd. Mám o jedenáct let starší sestru. Ta je také léčitelka a žije v Srbsku.

Léčitelství patří k naší rodině už přinejmenším pět generací. Zdá se, že schopnosti léčit se objevují v její ženské části. Během generací jsme přitom využívali různé druhy léčení. Babičku jsem nepoznala, ale zcela jistě používala spoustu bylin a také zvláštní ruské nápěvy, kterým říkáme *zagovor*. Matka už léčí jinak. Její postupy jsou založeny na uvědomění si aury, čaker apod. Za všechno, čemu jsem se naučila, vděčím matce a starší sestře.

V době mého dětství bylo veřejné praktikování léčitelství něčím nemyslitelným. Matka si vždy vroucně přála pracovat na klinice jako léčitelka. Jenže to bylo zhora nemožné. Svým způsobem jsem však z toho měla užitek. Pacienti, kteří se na klinice s matkou setkali a projevili zájem o alternativní přístupy k léčení, chodili k nám domů. A tak jsem už jako malá holčička měla možnost pozorovat vše, co se u nás dělo. Sledovala jsem, jak matka k pacientům přistupuje a jak s nimi jedná. Neustále jsem byla v prostředí, kde se léčilo.

Už jako malá jsem se začínala ptát. „Mami, proč mám v ruce ty zvláštní pocity? Mami, proč to vnímám právě takhle?“ Matka samozřejmě odpověď znala, ale nechtěla mě do léčitelství nijak tlačit. Měla v úmyslu mé přirozené nadání sledovat a nějakým způsobem je ověřit. Přála si mě vést. A tak mi dovolila sledovat ji při práci. Vysvětlovala mi, co je aura a co jsou čakry, a já jsem se všemu učila zároveň s prvními písmenky ve škole.

Když jsem byla o něco starší, vybídla mě, abych vnímala energii jejích pacientů. Ukázala mi souvislost mezi frekvencemi energií člověka a způsobem, jakým protékají. Zdravé orgány znějí určitou frekvencí, u nemocných pak dochází ke změně vlnové délky vibrací. Jako malá holka jsem se musela všechny tyto frekvence učit nazpaměť a rozpoznávat je. Matka se třeba věnovala pacientovi a najednou řekla: „Allo, pojd' sem, polož ruku na žaludek a zapamatuj si, co cítíš. Takhle se projevuje zdravý žaludek.“ Jindy mě zavolala k pacientovi, který měl nádor či nějaký jiný problém, a zeptala se mě, co cítím v ruce teď. Vysvětlila mi, že tyto vjemy jsou příznakem nemoci. Prsty jsem dokázala „číst“ vibrace těla stejně jako nevidomý Braillovo písmo. Doslova to funguje jako kód. Díky této průpravě teď dokážu u svých pacientů tyto charakteristické frekvence rozpoznávat.

Už odmala mě učili, jak se starat o své tělo. Pokud chcete, aby vaše tělo fungovalo jako čistý energetický kanál, musíte

dbát o fyzické zdraví. Matka i sestra se pravidelně postily. Záhy mě seznámily s tím, jak pečovat o střevo a starat se o játra a ledviny. A tak jsem se naučila, jak o sebe po všech stránkách dbát.

Vyrůstala jsem ve velice otevřeném domácím prostředí. V té době bylo nepředstavitelné, aby se lidé scházeli na veřejnosti a hovořili o léčitelství nebo spirituálních záležitostech. A tak k nám domů chodila celá řada vynikajících léčitelů a parapsychologů. Naše kuchyně bývala plná lidí, kteří popíjeli čaj, jedli a vyprávěli. Dělili se navzájem o myšlenky a zkušenosti. Být uprostřed takového dění bylo pro mě nesmírně užitečné. Toho, že se s těmi lidmi mohu potkávat a učit se od nich, jsem si moc vážila. Tenkrát jsme nemohli číst spirituálně zaměřené knihy, protože byly zakázané, a tak jsme si předávali informace tajně, jen na lístcích papíru. Mému duchovnímu rozvoji moc pomohlo, že jsem byla obklopená takovými lidmi. Svým způsobem mě to hodně posílilo, neboť jsem se naučila, jak nesejít ani v obtížných podmínkách ze správné cesty.

V oné době bylo duchovní vzdělávání v rozporu se zákony. Uskutečňovalo se proto tajně a nenápadně. I mé školení jakožto léčitelky a získávání ezoterických poznatků muselo probíhat v utajení, v jakési ilegalitě.

Šla jsem v matčiných stopách a zapsala se na lékařskou fakultu v Moskvě. Stalo se tak v době *perestrojky*, jenže i tehdy zpočátku přetrvával obrovský odpor proti léčitelství a vůbec jakékoli formě komplementární, tedy alternativní medicíny. Situace se však pomalu měnila. Deziluze lidí z komunizmu byla obrovská. Najednou všechny idoly vzaly zasně. Lidé ztratili dosavadní jistoty a začali se obracet k Bohu a ke svému nitru, aby našli útěchu. Konečně mohlo znovu přijít ke slovu tradiční, dávné ruské léčitelství. Otevřely se nové možnosti vzdělávání. Učila jsem na léčitelských školách, hodně cestovala a zároveň pokračovala ve studiu medicíny. V rámci

nových příležitostí jsem se zapsala na korespondenční Domácí univerzitu alternativní medicíny na Srí Lance, abych tam studovala akupunkturu. Spojila jsem tak poznávání alternativních metod s klasickým studiem medicíny. V hloubi duše jsem však cítila, že se vydám na cestu léčitelství.

Po pádu komunismu jsme se s matkou mohly vůbec poprvé otevřeně věnovat léčitelské praxi. Matka odešla z kliniky a spolu s dalšími kolegy-léčiteli otevřela v Moskvě jedno z prvních léčitelských center. Někdy v té době jsem se rozhodla studia na lékařské fakultě ukončit.

Roky, které jsem tam strávila, však pro mě byly nesmírně užitečné, protože jsem získala dobrý základ v tradiční, klasické medicíně; poznala jsem její způsob chápání lidského těla a možnosti léčení nemocí. Myslím si, že díky tomu je můj pohled na lidské problémy nyní vyváženější.

Neváhám poslat své pacienty ke klasickým lékařům, pokud dojdou k názoru, že je to pro ně nejvhodnější řešení. Často je odkazuji i na jiné léčitele, když si myslím, že jim to pomůže. Je to holistický přístup. Věřím v týmovou práci zástupců všech druhů medicíny, ať se jedná o klasické metody, využívání správné výživy, psychoterapii nebo léčitelství.

Do Británie jsem poprvé přijela začátkem devadesátých let. Začít v té době ve Spojeném království s praxí jako léčitelka nebylo vůbec snadné. Přestože některé formy přírodní terapie začínaly být postupně akceptovány – například chiropraxe – k léčitelství zde vládla velká nedůvěra. Lidé se k mým léčitelským schopnostem nebo k „energii“ jako takové vyjadřovali značně skepticky. Jediným možným způsobem, jak na to reagovat, bylo vyzvat je, aby se s tím, co dělám, nejdříve seznámili, a teprve potom si udělali úsudek. Nezdá se mi správné, když někdo něco odmítne na základě předem vytvořeného názoru.

První středisko, které mi otevřelo dveře, bylo The Life Centre. Jeho zakladatelka (a bývalá majitelka) Louise Whi-

teová si zpočátku hodně rozmýšlela, jestli má zaměstnat léčitelku, avšak díky jejímu rozhledu a nepředpojatosti jsem ji mohla seznámit s účinností léčitelských metod. Sama se přesvědčila o velkém přínosu spojeném s obnovou energetické rovnováhy, a i dnes, po deseti letech, se u mě pravidelně objevuje. Potěšilo mě, že se brzy stane mou kolegyní v oboru, protože se v současné době vzdělává u Národní federace spirituálních léčitelů.

Lidem ve Spojeném království sice nikdo nebránil studovat ezoterické vědy, jenže je nebyli připraveni akceptovat. I když je léčitelství v právním slova smyslu dovoleno, lidé byli vůči němu předpojatí a nebyli ochotni je přijmout. Pro mě to nebylo nic nového. Řekla bych, že mi pomohly mé dřívější zkušenosti. Inspirací a povzbuzením mi přitom byli všichni ti lidé v Rusku, kteří si i přes represi zachovali své přesvědčení. Pomohli mi zůstat silnou.

Když jsem začala s praxí, lidé mně navštěvovali potají. Dokonce se s tím nesvěřovali ani svým partnerům. Novináři, kteří chtěli o mé léčitelské činnosti psát, zjistili, že se vydavatelé bojí, co by tomu řekli inzerenti, i toho, že by museli čelit záplavě pochybovačných dopisů. Díky doporučením, které si lidé mezi sebou předávali, jsem však měla práce dost. V té době se mi dostalo prvního mediálního uznání, když se v časopise *Harpers & Queen* rozhodli napsat o mé práci velký článek. Inspirovaly je k tomu výsledky, kterých jsem u svých pacientů dosahovala. Byla to první veřejná podpora, jíž se mi dostalo. Zeptala jsem se tehdy šéfredaktorky Fiony Macphersonové, jestli se nebojí negativní reakce. Odpověděla rázně: „Léčitelství je reálná záležitost a má hmatatelné výsledky. Lidi se o něm musí dozvědět.“ Vždycky jí za to budu vděčná, stejně jako novinářce Kate Bernardové, která se postavila na moji stranu a pomohla změnit pohled lidí jak na mě samotnou, tak na mou činnost. Nyní už mám v Londýně vlastní léčitelskou praxi. Pracuji raději sama, v klidu a tichu.

Vím, že jsem byla obdařena úžasnou schopností. Na druhou stranu jsem ale také hodně pragmatická, což jsem zdédila po otci. Je to velký realista, zároveň si však našich léčitelských schopností váží a podporuje je. Má rodina není nábožensky založená. V současném Rusku je většina léčitelských postupů propojena s náboženstvím; musíte se modlit, dát se pokřtít a biřmovat. My s matkou jsme nikdy nic takového nedělaly. Nicméně i když nejsme věřící, jsme velice spirituálně zaměřené, jde jen o to, že mé léčitelství nevychází z náboženské víry.

Jak tedy léčím? Nechávám procházet čistou, přijatou energii. Neléčím lidi svou vlastní energií. To je velice důležité. Nejedná se o *mou* energii. Když totiž používáte vlastní energii, tak sice pomáháte jiným, ale sebe zabíjíte (ztrácíte vlastní životodárnou energii). Navíc tu je riziko, že pacientům předáte v průběhu léčení i svůj „materiál“. Ve skutečnosti jim nepomáháte, protože jim neposkytujete čistou energii. Při získávání znalostí jsem se naučila, jak se propojit s vyšším zdrojem energie a nechat ji skrze sebe projít.

Můj nynější způsob léčení se značně liší od způsobu, který jsem používala na začátku devadesátých let. Neustále se totiž vyvíjí. Když se vyvíjíte jako léčitel, rozvíjí se i váš léčitelský „rukopis“. Zpočátku jsem používala stejné pracovní metody jako matka. Nyní však už mám svůj vlastní styl, i když léčitelské postupy stále vycházejí z toho, co jsem se naučila od matky a sestry. Všechny se v tomto směru stále vyvíjíme a získané poznatky si vzájemně sdělujeme. Sestra neváhá napsat nebo zatelefonovat, aby mi pověděla, co se jí osvědčilo, a také matka mi dodnes radí. Je to vzrušující proces.

Když léčím, nejedná se o pasivní postup. I pacienti musí hrát svou roli; musí přijmout odpovědnost sami za sebe, za svá těla a za své emoce. Léčení také znamená získávat znalosti o hranicích, o ochraně: nejde jen o to, jak chránit sebe (jakkoli je to důležité), nýbrž jak respektovat prostor ostat-

ních lidí. A tomu učím i své pacienty. Také jim dávám na srozuměnou, že klíčem k léčení je umírněnost ve všem, co dělají: v tom, jak jedí, jak komunikují s ostatními lidmi, jak spotřebovávají energii či jak tráví volný čas. Nic se nesmí přehánět. Učím lidi poznávat nejen limity sebe samých, nýbrž i ostatních lidí.

Matka mě učila, že člověk se může neustále zdokonalovat. Díky ní jsem pochopila, že život je tvůrčí proces: nikdy bychom se neměli přestat učit a neustále bychom se měli pouštět do nových a nových úkolů. Jde o to sám sebe vést a mít trvalou touhu na sobě pracovat. Pak se člověk cítí jako opravdový tvůrce.

Napsat tuto knihu mě napadlo, když jsem byla v jiném stavu. Přerušila jsem na rok praxi, protože způsob léčení, jaký používám, je s těhotenstvím neslučitelný. Čas, který jsem získala, jsem využila k rozhovorům, k vysvětlování energie a způsobu, jakým nás ovlivňuje. Lidé se mě ptali, jestli jsem něco napsala anebo jestli se nechystám napsat knihu. Přáli si dozvědět se něco víc o kultuře, z níž vycházím, o našich zvycích a léčení. Také jsem si uvědomila, jak málo se toho na Západě ví o tradičním ruském léčitelství. Když navštívíte západní knihkupectví, najdete v něm stovky knih pojednávajících o józe, o ajurvédě, ale ani jednu o východoevropském léčitelství. Přišlo mi to velice líto a řekla jsem si, že by se to mělo napravit. V Rusku žijí úžasní léčitelé, kteří jsou doma proslulí každý podle metody, kterou používá. Pomáhají změnit životy tisíců Rusů, ale ve světě se o jejich schopnostech nic neví.

V této knize se proto chci o některé jejich postupy podělit, chci lidem ze Západu nabídnout pomoc.

Druhým důvodem pro napsání knihy bylo, že během přestávky v provozování praxe se na mě mí pacienti stále obračeli s prosbami o radu. Navrhla jsem pro ně programy, podle nichž mohou postupovat sami doma. Ze zkušeností, které

jsem jako léčitelka získala, vím, který návod může fungovat a který ne. Výsledky byly – k mému uspokojení – vynikající. Používám zcela přímočarý přístup, a to i tehdy, když hovořím o energii a metafyzických záležitostech; lidé na mé praktické metody reagují velice dobře.

Cílem této knihy je podělit se s vámi o mé poznatky, tajemství a názory. Dřív k nim měli přístup pouze mí pacienti. Teď bych byla ráda, kdyby vešly v širší známost; kdyby se používaly a znalo je co nejvíc lidí. Považujte to za formu léčení na dálku.

ÚVOD



Mým největším a nejvroucnějším přáním je, aby všichni lidé nakládali se svými životy nejlepším možným způsobem. Jako léčitelka páté generace jsem zdělila vědomosti o účinných postupech, jež mohou lidem pomoci uvést tělo, mysl a emoce do rovnováhy. Počet pacientů, kterým se mohu věnovat osobně, je samozřejmě limitovaný. Napsala jsem tuto knihu, protože chci, aby přístup k tajemstvím účinné energie měli všichni. Chci se o svůj program celkového zdraví podělit s ostatními. Postupům uvedeným v knize učím své pacienty. Jsou neuvěřitelně účinné a přinášejí skvělé výsledky; podmínkou však je, že se jimi musíte pečlivě řídit.

Slovo „tajemství“ používám záměrně; podle mého názoru lze s jistotou říci, že mnoho postupů, které zde uvádím, nebylo dosud na Západě publikováno. Na druhou stranu zjistíte, že pojmy jako aura a čakry jsou vám známy už z jiných kultur.

Ruský přístup k vědomostem: vstřebat a přizpůsobit

V této části knihy pojednám o mentálním přístupu Rusů, abyste pochopili, jakým způsobem pracuji. Každá země, každý

region má jiné myšlení, jinou kulturu a jiné zvyky. Každý národ má, chcete-li, kolektivní vědomí – způsob nahlížení na život, způsob jeho vnímání. Rusové obecně vyznávají eklektické, holistické, kolektivní životní postoje a způsob myšlení.

Na Západě měli (v minulosti) lidé tendenci žít tam, kde se narodili; malou část rodné země prozkoumat a vytvářet stabilitu a pevné tradice. Rusové jsou jiní. Naši lidé byli odjakživa na cestách. Rusové se vždy sbalí a vyrazí někam jinam: naše kultura je z historického pohledu pomíjivá. Tak tomu bylo odnepaměti. Protože je naše země tak velká, stěhovali se Rusové stále z místa na místo. Téměř každá nová generace začínala v novém působišti. Vždy jsme byli v pohybu. Nové místo, nové politické klima; stále změna, stále k dalším křížovatkám.

Výmluvným symbolem ruského způsobu života je cesta. V Rusku vše probíhá svým způsobem na cestě. A tak nám nečiní potíže přijímat a vstřebávat myšlenky a koncepce z jiných zemí, třeba z Indie nebo Číny. Pro nás je samozřejmé přijímat nové poznatky, začleňovat je do systému poznání a zpravidla je přizpůsobit pro potřeby vlastního použití. Zde je však třeba také uvést, že na začátku třináctého století k nám vpadli Mongolové a Tataři a žili jsme pod jejich nadvládou. A samozřejmě to, čemu jsme se od nich učili, nás v mnohém ovlivnilo.

Ruský člověk tak získal multikulturní náhled a naučil se přijímat, vstřebávat, přetvářet a později sám dál předávat tyto nové, transformované informace. Přebíráme věci odevšad kolem nás. Například panenka *matrjoška* pochází z Japonska. Ruské kostely a chrámy s klenutými bazilikami, které se zdají být tak příznačně ruské, mají svůj původ v dávné Byzanci.

Celá řada záležitostí, o nichž zde budu hovořit, pochází jak z Východu, tak z Ruska. Občas se tyto dva zdroje prolínají. Slované třeba používali pro označení životní síly slovo *jar*.

To vychází ze stejného principu jako čínské *čchi* nebo indická *prána*. A i když jsme v ruském jazyce neměli zvláštní slovo pro čakry, chápali jsme, že určité emoce jsou spojeny s různými částmi těla. Je to univerzální prvek.

Co je zdraví?

Zdraví patří v lidském životě k tomu nejcennějšímu. Kolik z nás si ho však opravdu považuje? Jen velice málo. Změní se to až v okamžiku, kdy začneme mít zdravotní potíže. Nikdy nepřestanu žasnout, jak přezíravě přistupujeme ke svému tělu. Lidé vynalezli elektřinu, letadlo a satelity. Objevili jsme tajemství atomu a rozluštili genetický kód. Zdá se, že tvůrčí schopnosti lidské mysli neznají hranic. Dokázali jsme snad změnit úplně všechno – kromě nás samých! Navzdory vědomostem, celé naší civilizaci a technologickému pokroku stále ještě nevíme, jak zvládnout sami sebe. Stejně tak nevíme, jak žít v souladu s ostatními, s přírodou, se světem kolem nás. Prostě nevíme, jak být zdraví.

Naše civilizace se soustředila výhradně na zdokonalování okolního prostředí, na podrobení přírody. Výsledkem je obrovské zvýšení ekologických problémů. Stávající toxická zátěž dosahuje nevídaných rozměrů a neustále se zvyšuje. Znečišťujeme nejen svět, ale i vlastní těla. Technický pokrok nám přinesl velké pohodlí, ale také nemoci způsobené špatným životním prostředím. Zpomalil náš duchovní rozvoj, otupil intuici a ostrost smyslů. My lidé jsme se vzdálili přírodě a ignorujeme zákonitosti harmonického rozvoje. Teď za to platíme. Řada moderních nemocí je důsledkem porušení rovnováhy mezi okolním prostředím a námi samými. Ztratili jsme kontakt se světem, s ostatními lidmi, s naším pravým já. Skutečný zdravý vývoj by měl vycházet z osobní síly a pevného přesvědčení ve své vlastní neomezené možnosti a zdroje. Musím souhlasit s Lvem Nikolajevičem Tolstým,

který je v Rusku uznáván nejen pro své literární dílo, nýbrž také kvůli své moudrosti. Svého času varoval lidstvo těmito slovy:

*„Je zábavné pozorovat lidi, kteří kouří, pijí,
přejídají se, jsou leniví a ponocují a přitom si myslí,
že je lékař udrží v dobrém zdravotním stavu.“*

Ta slova nabývají na pravdivosti právě nyní, v době ekologické a duchovní krize. Zlenivěli jsme. Očekáváme, že nás doktoři a léčitelé „dají do kupy“, aniž bychom se sami museli snažit. Avšak ani ten nejlepší lékař či nejtalentovanější léčitel nedokáže léčit, pokud se vy, pacienti, do léčení sami nezapojíte. Musíte dospět k rozhodnutí, že se aktivně zapojíte do odhalování vašich vlastních duchovních zdrojů. To není vždy jednoduché, spíš naopak, protože často musíte přehodnotit celý život a udělat zásadní rozhodnutí týkající se návyků a životního stylu. Spousta dnešních lidí žije nestřídmě. Jistě, všichni musíme jíst, pít a spát, ale je nesmírně důležité, abychom se naučili umírněnosti a nedopřávali si ničeho nad rozumnou mez.

Žijeme v době, kdy si myslíme, že na každou nemoc existuje pilulka. Byly vynalezeny prášky, které dokáží potlačit jakékoli tělesné příznaky. Máme prášky k otupení emocí, jež prosí o naši pozornost. Není sporu o tom, že prášky mohou odvrátit nemoc a někdy ji i vyléčit.

Tou pravou terapií, skutečným léčením, je však prevence, a ta by se měla stát součástí našeho způsobu života. Lidé nechápou, že léčení je skryto v nich samých. Bezvýhradně věří v možnosti standardních medicínských postupů, kterým vůbec nerozumějí; přitom by v mnoha případech jejich vlastní intuice dokázala daleko víc. Naprogramujete-li svou mysl, své vnitřní, pravé já, můžete se stát vlastními léčiteli, vlastními lékaři, tvůrci sebe samých. Toho však dosáh-

nete jen tehdy, zaktivizujete-li a uznáte vlastní vnitřní léčivé síly.

Na druhou stranu je nutno říci, že stejně tak se z neopatrnosti můžeme naprogramovat do stavu bezmocnosti, nemoci a zeslabení. Slavný ruský lékař Nikolaj M. Amosov kdysi řekl:

„Jsou lidé, kteří si své nemoci hýčkají, libují si v nich a pěstují si je. Do svého světa strádání vtahují přátele i příbuzné. Jejich způsob života spočívá v tom, že si neustále stěžují na svůj osud, a vlastně vůbec nežijí, pouze přežívají. Jenže my musíme žít. Musíme si najít vlastní způsob života a životního stylu. Cožpak se lidé musejí stát otroky svých nedokonalých těl a svých pokušení?“

Rusky se „léčení“ řekne „*iscelenie*“; to slovo má stejný základ jako „celý“. Dávni ruští léčitelé – stejně jako léčitelé ve starověké Indii a Číně – bezmezně věřili pouze svému instinktu podpořenému zkušenostmi děděnými po tisíceletí. Obdobně i já věřím, že smysl života spočívá v nalezení správného a harmonického přístupu k životu a přírodě. Štěstí se dostaví tehdy, když nalezneme své místo v životě a harmonicky souzníme s vnějším světem. Bohužel se spousta lidí honí za přeludy. Žijí ve strachu a hněvu, hnání, jak říká dr. Amosov, vlastními pokušeními.

Duchovní rozvoj – new age?

Dnes existují o duchovním rozvoji stohy knih. Celé hnutí new age nás vyzývá, abychom se víc zaměřili na duchovní stránku života. Těžko však lze hovořit o duchovním rozvoji, když se neočistíme uvnitř a neopustíme nevyrovnaný životní styl. Přemýšlejte o tom. Jak by mohl hudebník, byť by to byl génius,

očekávat, že se vyjádří prostřednictvím hudebního nástroje, když si jej předtím nenaladí? Naše tělo funguje úplně stejně. Dokud si je nedáme do pořádku, nemůže se stát nástrojem duše.

Podle mého názoru může léčebný systém léčit tělo a udržovat je v dobré formě pouze tehdy, když terapie působí jak na fyzické, tak na energetické úrovni. Tyto dvě úrovně jsou vzájemně propojené; tvoří jeden celek, který není možno rozdělit. Proto je pro každý léčitelský postup tak důležité spojení fyzické, emoční a psychické podstaty našeho bytí.

Ve skutečnosti musíte udělat ještě další krok. Jestliže chcete být opravdu zdraví, musíte si uzdravit duši.

Měli bychom proto přestat jen planě mluvit o duchovním rozvoji a raději pro něj začít něco dělat. Zdraví není pouze výsledek; je to velice důležitá součást procesu. Je dost nsnadné léčit nemocné tělo, a přitom mít k životu negativní přístup. Musíte jej změnit. Z této knihy se dozvíte, proč je důležité získat kontrolu nad negativními emocemi, jako jsou hněv, žárlivost, nenávisť a závist. Ne každý je psychologicky připraven akceptovat komplexní přístup ke zdraví. Domnívám se však, že když už vás tato kniha zaujala, tak nejspíš připraveni *jsíte*. Jedno přísloví říká: „Když je student připravený, učitel se najde.“ Obdobně i já věřím, že danou informaci přijmeme jen tehdy, jsme-li na ni psychicky připraveni. Cíl, který si zde kladu, je seznámit vás s mým přístupem k úplnému fyzickému, psychickému a duchovnímu zdraví.

Stav duchovní harmonie je křehká záležitost a vnitřní i vnější vlivy na ni silně působí. Je třeba tyto potenciální vlivy rozpoznat, naučit se je mít pod kontrolou a zvládat je. V moderním světě je pro nás nsnadné přijímat nové způsoby bytí. Společnost, v níž žijeme – zejména to platí pro posledních sto let – nás tlačí k dosahování ekonomických cílů. Jsme vystaveni velkým tlakům, abychom na oltář materiálního úspěchu obětovali vlastní rozvoj. V takové situaci se mohou

hlavními cíli našeho života stát práce, rodinný dům a materiální požitky; a to není dobré.

Vlády si možná uvědomují, že je pro ně jednodušší kontrolovat a řídit svět ovládaný materializmem, než podporovat seberealizaci jednotlivých lidí v souladu s jejich skutečnými potřebami a touhami.

Přesto stále víc lidí poznává, že vyznávat pouze materialistický pohled na svět, to nikam nevede. Všichni prahnete po smysluplnějším životě, který nás dokáže víc naplnit, a přitom nejsme schopni pochopit jeho energetickou podstatu. Stáváme se tak vězni vlastního konání, a jak se snažíme získat kontrolu nad svým životem, přebíháme z jedné cely do druhé v bláhové naději, že získáme svobodu. Jenže dokud si neuvědomíme, jak důležitou roli hraje energie v nás samých i ve světě, nedokážeme najít dveře vedoucí ke skutečné svobodě, natož abychom je uměli otevřít.

Cílem této knihy je umožnit, abyste začali nový život; pomoci vám uvědomit si a pochopit všechny síly, jež vás mohou ovlivňovat. Staré spisy celého světa jsou plné příběhů o zázračném vyléčení. Jak už jsem řekla, pocházím z rodiny léčitelů. Po několik generací pomáháme lidem; „čtu“ energii svých pacientů a ukazuji jim, jak ji nasměrovat, aby byli zdravější.

Knihla vám nabídne hotový program, podrobný návod, s jehož pomocí se stanete pány svého zdraví a duševní pohody. Naučí vás nalézt rovnováhu mezi fyzickým, duševním a emočním stavem. Dozvíte se o takových záležitostech, jako je dosažení souladu s okolním prostředím, rodinou, domovem a přáteli.

Na rozdíl od mnoha jiných knih o zdraví a léčení nezačnu tím, jak očistit fyzické tělo. Vysvětlím vám význam energií těla; jedná se o velké množství nepatrných vrstev energie, které tělo obklopují a procházejí jím. Nejspíš vám to všechno bude zpočátku připadat zvláštní, možná i znepokojivé. Chci

vás tedy požádat, abyste byli trpěliví, měli otevřenou mysl a věřili, že postupy, s nimiž vás seznámím, budou mít na váš život nesmírný vliv.

Jak používat tuto knihu

Už jsem se jednou zmínila, že jsem člověk pragmatický. Každý postup ověřuji a používám jen ty, které opakovaně fungují. Postupy, rituály, meditace či návody obsažené v této knize do ní byly zařazeny, protože opravdu fungují.

Jestliže chcete dosáhnout nejlepších výsledků, jestliže si opravdu přejete se léčit a změnit svůj život, musíte se zapojit. Vaše odhodlání musí být stoprocentní. Jinak to prostě nebude fungovat. Jsem skutečně prakticky zaměřená léčitelka. Není to tak, že jsem jen přečetla několik knih a absolvovala nějaké kurzy. Já tyto postupy používám stále, každý den, a dobře vím, co funguje a co ne. Když se do toho sami nevložíte na sto procent, stoprocentních výsledků prostě nedosáhnete. Nebude to fungovat. Podobné je to s lidmi, kteří chtějí být fit a jsou na sebe neskonale pyšní, že chodí jednou týdně do tělocvičny. To přece nestačí. Mohou si sice něco nalhávat, ale aby z takového řídkého cvičení měli nějaký užitek, trvalo by jim to nekonečně dlouhou dobu. Důvod je prostý; ne zvolili si správný program. Obdobně je tomu i s touto knihou. Polovičatost k ničemu nepovede.

Také není možné nabýt zdravého ducha a disponovat lehkou emoční a duševní energií, a mít přitom tělo plné jedů. Obdobně nelze začít nový život nebo realizovat plán pro dosažení celkové pohody, je-li váš domov se svým prostředím znečištěný a „těžký“.

Uznávám, že toho od vás očekávám hodně: v této knize je vskutku spousta informací. Radím vám, abyste ji četli od začátku a popořádku. Nepodlehnete pokušení přeskakovat cvičení nebo vynechávat některé části. To, co vám předklá-

dám, je ucelený program. Jestliže si vyberete jen něco, co se vám bude líbit, nebude to mít náležitý účinek. Je opravdu nutné, abyste do toho šli naplno. Je mi jasné, že většinou nemáte času nazbyt, a tak jsem připravila řadu alternativ s různou mírou náročnosti. Cvičte s otevřenou myslí. Jestliže se přistihnete, že se k cvičení stavíte záporně nebo si v duchu říkáte „ani náhodou“, pak buďte obzvlášť bdělí. Nezřídka se stává, že se zdráháme přijmout věci, které nejvíc potřebujeme. A může se stát, že právě cvičení, do nějž se vám nechce, bude pro vás klíčové. Chci, abyste lépe porozuměli vlastní intuici, a proto vám doporučuji při cvičeních věnovat pozornost vnitřním pocitům. Budou-li nepříjemné, zamyslete se. Možná půjde jenom o to, abyste je překonali, možná to ale bude intuice napovídající, že ono cvičení pro vás není v této chvíli vhodné.

Vyvarujte se také pokušení přeskocit první, „teoretické“ části knihy. Je totiž důležité pochopit, jak energie funguje. Velice lákavé je také začít rovnou s tělesnou detoxikací (odstranění jedovatých látek). Pusťte se nejdříve do pročištění svého domova; hlavně při tom dodržte přípravu pro očistný týden, jinak tělo přetížíte. Jedná se o velice účinné, striktní očistné postupy, a než se do nich pustíte, musíte absolvovat přípravná cvičení. Jakmile očistu domova a tělesnou detoxikaci ukončíte, nebudu už tak přísná a nebudu vám stále něco přikazovat – slibuji! Budu si to moci dovolit, protože v té době už bude vaše intuice fungovat daleko lépe, a věřím, že se dokážete rozhodnout moudře a správně.

Doporučuji vám, abyste se ještě předtím, než se zapojíte do tohoto programu nebo některé jeho části, poradili se svým lékařem. Pokud jste zdraví, mělo by být všechno v pořádku, je ale vždy lepší mít jistotu. Máte-li zdravotní potíže a užíváte léky, pak je konzultace s lékařem naprosto nutná. V případech konkrétních

zdravotních potíží je nutno k některým návodům, postupům a terapiím přistupovat obezřetně (nebo se jim vyhnout). Tam, kde to bylo možné, uvádím alternativní řešení. Budete-li však mít jakékoli pochybnosti, zeptejte se lékaře.

Program nesmějí absolvovat těhotné ženy a lidé mladší osmnácti let.