

EXPERTĂ
DE RENUME
ÎN MEDICINA
HOLISTICĂ

ALLA SVIRINSKAYA

Secretele energiei

UN PLAN IMBATABIL
PENTRU O SĂNĂTATE
ÎNFLORITOARE



CUPRINS

Mulțumiri	7
Cuvânt înainte de Sarah, Ducesă de York	11
Povestea mea	13
Introducere	23

PARTEA I

CE PRESUPUNE ENERGIA?

Capitolul 1	
Importanța energiei	37
Capitolul 2	
Corpurile subtile: anatomia și conținutul auri	43
Capitolul 3	
Chakrele și meridianele: centrii și traseele energetice ale auri	52

PARTEA A II-A

SECRETE ENERGETICE ÎN PROPRIA LOCUINȚĂ

Capitolul 4	
Curățenia efectivă în locuință	67
Capitolul 5	
Purificarea energetică a casei	71

Capitolul 6	
Câmpurile electromagnetice din locuință	82

PARTEA A III-A
INSTRUMENTE SECRETE
PENTRU O DETOXIFICARE REUȘITĂ

Capitolul 7	
Hidroterapia la cald și la rece	89
Capitolul 8	
Puterea de detoxificare a argilei	103
Capitolul 9	
Tehnica rusă de incantație (<i>zagovor</i>)	109

PARTEA A IV-A
SECRETELE DETOXIFICĂRII:
PROGRAME DE DETOXIFICARE PROFUNDĂ
PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ

Capitolul 10	
Pregătirea pentru program	117
Capitolul 11	
Programul de detoxificare a colonului	133
Capitolul 12	
Programul de detoxificare a ficatului	148
Capitolul 13	
Programul de detoxificare a rinichilor	160

PARTEA A V-A
SECRETE ALE ENERGIEI
EMOȚIONALE ȘI MENTALE

Capitolul 14	
Emoțiile negative din corpul astral	169
Capitolul 15	
Purificarea corpului astral	178
Capitolul 16	
Lucrul cu chakre	192
Capitolul 17	
Purificarea corpului mental	213

PARTEA A VI-A
SECRETE ENERGETICE
REFERITOARE LA OAMENI

Capitolul 18	
Schimbul de energie dintre oameni	237
Capitolul 19	
Protecția	258
Capitolul 20	
Conservarea energiei	266

PARTEA A VII-A
SECRETE TRADIȚIONALE RUSEȘTI
DE VINDECARE

Capitolul 21	
Vindecarea cu ajutorul apei	273

Capitolul 22	
Puterea sării și a ouălor	282
Capitolul 23	
Meditații în oglindă	290

PARTEA A VIII-A
SECRETELE ÎNTINERIRII

Capitolul 24	
Alimentație pentru întinerire	299
Capitolul 25	
Alte secrete ale alimentației pentru întinerire	307
Capitolul 26	
Superalimente și suplimente alimentare	318
Capitolul 27	
Gheață și apă rece pentru energizare	330
Concluzie	343
Anexă: două acordaje	347
Lecturi suplimentare	359
Resurse	361
Index	365

CAPITOLUL 1

Importanța energiei

PENTRU VINDECAREA PE CARE URMEAZĂ s-o întreprindem prin intermediul acestei cărți, este vital să înțelegem ce este energia și ce semnificație are ea în viața noastră. Știi, probabil, câte ceva despre energie din viața de zi cu zi. Cei mai mulți dintre noi sunt conștienți (din nenumăratele reviste și cărți de diete) că preluăm energie sub formă de calorii și o consumăm prin faptul că trăim, respirăm, facem mișcare. Poate ai auzit de ideea de *chi* (energie vitală), într-un mod vag, prin *feng shui* sau acupunctură. Cu toate acestea, pentru scopurile noastre, e necesară o înțelegere mai sofisticată cu privire la energie.

Einstein a descris materia ca o formă de energie. Totul este alcătuit din molecule, iar moleculele sunt formate din atomi, aflate într-o permanentă mișcare. Deplasarea lor produce energie. Prin urmare, totul — un om, un câine, un copac, o masă, o piatră — produce energie. Tot ce există în lumea noastră vibrează de energie.

Așadar, dacă până și obiectele statice produc energie, imaginează-ți energia emanată de toate lucrurile vii! Gândește-te la energia produsă de noi, ființele umane. Energia

este întreaga viață și sfârșitul ei, este însăși cheia existenței. Imaginează-ți, pentru un moment, că trupul tău este un taxi. Dacă vrei să te ducă undeva ori să faci sau să realizezi ceva, trebuie să-i spui șoferului în ce direcție să se îndrepte. Acum, imaginează-ți că șoferul este energia ta. Dacă vorbești cu mașina, nu vei ajunge nicăieri; trebuie să te adresezi șoferului în mod direct.

Deci motivul pentru care nu reușim să fim sănătoși sau să avem o viață împlinită (ori ambele!) este că nu vorbim cu partea potrivită din noi înșine. Pur și simplu, încă nu ne-am lămurit cine e șeful!

Idea că ești energie ar putea fi greu de acceptat și s-ar putea să fii deja destul de nedumerit, gândindu-te că nu ți-ai simțit niciodată câmpul energetic. Nu ești singurul. Cei mai mulți dintre noi pur și simplu n-au instrumentele necesare pentru a-și recunoaște acest câmp. Efectiv, n-am fost învățați să-l identificăm și să-l înțelegem. Cultura noastră este foarte materialistă — recunoaște lucrurile fizice și nimic altceva; cu siguranță, nu și energia. Așa ne trăim noi viețile. Am fost condiționați să nu înțelegem, iar puterea condiționării este mult mai mare decât își dau mulți dintre noi seama. Să-ți dau un exemplu, pentru a fi mai explicită. Imaginează-ți următorul experiment — e destul de neplăcut, dar demonstrează ideea destul de clar.

Două pisici au fost plasate încă de la naștere într-un mediu în care puteau să vadă numai linii verticale. Când au fost eliberate într-un mediu normal, s-au dovedit fizic incapabile să recunoască liniile orizontale și continuau să se lovească de tot ce se afla pe orizontală.

La fel ca aceste pisici, este posibil ca realitatea pe care o cunoaștem în prezent să fie una fără linii orizontale. Este

posibil să ne lipsească jumătate din imagine și deci suntem mereu șocați să ne lingem rănile după ce ne-am împiedicat de ultimul acces de boală sau de nenoroc.

Așadar, nu-ți face griji, dacă asta ți se întâmplă și ție. Nu e nicio problemă dacă ai fost *conștient* de energie, dar pur și simplu n-ai reușit să-ți dai seama unde este sau cum te influențează. În cartea mea, o să-ți arăt, pas cu pas, cum să descoperi și să lucrezi cu energia. Dacă vei învăța să identifici și să comunici cu propria energie, cu cea a altor persoane și cu cea a lumii din jurul tău, vei prelua din nou controlul asupra vieții tale. Îți controlezi propriul destin, în loc să fii aruncat de colo-colo.

Unele dintre ideile mele pot părea exagerate, chiar absurde. Dar te rog să le încerci, ca pe o pălărie nouă. S-ar putea să descoperi că e pălăria pe care ai căutat-o toată viața! Toți am auzit de copiii junglei, Mowgli sau Tarzani reali. Oamenii de știință care i-au studiat au ajuns la concluzia că, dacă un copil își petrece primii opt-zece ani de viață cu un anumit animal, el va imita toate tiparele de comportament ale jivinei. Toți suntem produsul societății noastre și ne purtăm conform normelor sale. Adoptăm iluziile acestei lumi și credem că anumite lucruri sunt critice pentru existența noastră. Dar n-ar trebui să ne mulțumim doar cu faptul că existăm ca ființe bipede, lăsându-ne energia și sufletul să se ofilească. Suntem capabili de o existență mult mai bogată.

Sunt dispusă să pariez că ai deja un sentiment despre intuiția ta, că ai simțit energia în acțiune. De câte ori, în viața ta, n-ai reacționat într-un anumit mod la ceva și ai pus-o pe seama celui de-al șaselea simț? Cât de des dai peste oameni care par ori să te epuizeze, ori să te umple de

energie? Ce facem atunci când spunem: „Era o chimie între noi?“ Ce se întâmplă atunci când intrăm într-o cameră și zicem: „Era o tensiune în aer, de puteai s-o tai cu cuțitul?“ Exact despre această energie vorbesc. Aceasta este energia despre care trebuie să înveți: în primul rând, s-o recunoști și, în al doilea rând, s-o stăpânești.

De ce este atât de important? Ei bine, principiul esențial, pentru o stare bună de sănătate, este o energie sănătoasă. În acest caz, nu doar trupul îți va fi sănătos, dar și viața. Vei ști cine și ce ești, ce vrei de la viață și care e calea corectă pentru a obține acest lucru. Toți suntem unici și este foarte posibil ca drumul tău să fie diferit de al altcuiva.

Abordarea clasică

Medicina tradițională este o știință a bolii și un mod de a vindeca boala. Nu are în vedere starea de bine și de sănătate. Dacă vorbești cu medicul tău despre boală, îți va spune totul despre ea și despre modalitățile de a o vindeca. Dar, dacă-l întrebi de sănătatea ta și de modul în care s-o menții, cel mai probabil, nu vei primi prea multe îndrumări. Medicina clasică tratează prin injecții, tablete și chirurgie — tratând adesea simptomele și rareori cauza. Medicina tradițională nu tratează pacienții individual: pacientul aproape că se pierde în diagnosticarea generală — nu mai ești „Susan Jones“ sau altcineva, devii „o migrenă“ sau „un caz de reumatism“. Dar medicina holistică are o abordare diferită, recunoscând că personalitatea, individualitatea noastră trebuie să fie pe primul loc, iar boala, pe al doilea. Medicina holistică îi ajută pe oamenii bolnavi să nu se definească prin boala lor, iar aceasta este o parte esențială a recuperării. Pe de altă parte, scena medicinei

tradiționale este cea a corpului fizic și atât. Dacă poți învăța să lucrezi cu energia, vei reuși deseori să oprești boala la nivel energetic, înainte de a se manifesta fizic. Poți preveni boala și neplăcerile.

Evident, medicina clasică ajută mulți oameni. Dar, uneori, nu prezinți niciun simptom de boală. Asta nu înseamnă neapărat că ești sănătos. Ne obișnuim atât de mult să ne simțim „bine“, încât nu ne dăm seama că ne-am putea simți mult mai bine. Nu trebuie doar să supraviețuim: trebuie să învățăm să ne trăim viața din plin! Convingerea mea este că, în mare măsură, putem fi propriii noștri vindecători. Nu mă înțelege greșit, nu sunt deloc împotriva medicilor și, evident, nu-ți sugerez să renunți la medicul tău. Departate de mine această idee. De fapt, îi trimit frecvent pe pacienții mei la medici, specialiști și consultanți, astfel încât să putem lucra în tandem.

Și, în sfârșit...

Să trecem la treabă. Cel mai simplu mod de-a înțelege principiile energiei care ne alimentează viața și ființa este, cred, să adoptăm și să adaptăm unele dintre principiile fundamentale ale filosofiei estice. Aceasta susține că ființele umane sunt alcătuite dintr-un corp fizic și șapte corpuri energetice fine (sau subtile). Corpul nostru fizic este cufundat în cele șapte corpuri fine așa cum un făt este cufundat în lichidul amniotic. Ca și fătul, suntem hrăniți de aceste șapte corpuri fine și, astfel, ne putem dezvolta și crește. S-ar putea să cunoști conceptul de aură — dacă da, e minunat, un bun punct de plecare. Cu toate acestea, s-ar putea să nu știi că aura nu este un singur corp spiritual, ci, de fapt, o combinație de șapte corpuri subtile. Fiecare