

**EBRIS** | „Alla este vindecătoarea momentului.”  
WOMAN & HOME  
books

„Puteri de vindecare remarcabile.”

KINDRED SPIRIT

„Un guru al sănătății, pentru care oamenii  
călătoresc spre a o întâlni.”

CONDÉ NAST TRAVELER

„Alla vă va conduce trupul și sufletul  
într-o călătorie holistică de întinerire.”

SPIRIT & DESTINY

„Femeia talentată, care se află în spatele tratamentului  
revoluționar, acela de echilibrare a bioenergiei.”

GOOD HEALTH

„Alla îți prezintă modul în care-ți poți purifica  
întregul corp, atât în interior cât și pe exterior,  
pentru a elibera puteri unice de energie, a schimba  
dinamica vieții tale și a-ți oferi o detoxifiere unică.”

WOMEN'S FITNESS

„Numele Allei Svirinskaya este cunoscut tuturor  
rezidenților de succes și la modă din Londra.”

VOGUE RUSSIA

„Deține o atingere aproape clarvăzătoare... I-a făcut pe  
oaspeții de la Parrot Cay să se lupte pentru o programare.”

THE SUNDAY TIMES STYLE

„O listă impresionantă de clienți.”

THE SUN

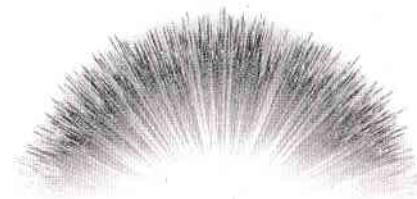
# Stăpânește-ți propria energie

Dezvoltă-ți imunitatea la energia toxică  
și menține-ți forța de viață autentică

**ALLA SVIRINSKAYA**

Traducere de Diana Ciornenschi

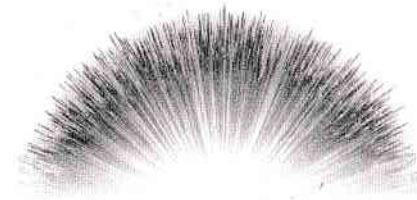
  
**PRESTIGE**  
București – 2023



## Cuprins

<b>Prolog:</b> Înapoi în viitor - Riscurile ascunse asupra bunăstării noastre .....	11
Calea mea, spre a trăi propriul adevăr .....	21
Introducere .....	31
<b>Partea I:</b> Energia: dincolo de dimensiunea vizibilă .....	45
Capitolul 1: Descoperirea misterului pe care-l reprezinți .....	47
Capitolul 2: Identitatea ta energetică .....	71
<b>Partea a II-a:</b> Schimb de energie umană: Știință și surprize .	79
Capitolul 3: Uniune .....	81
Capitolul 4: Poluarea energiei din mediul tău înconjurător .....	107
<b>Partea a III-a:</b> Cei trei patogeni energetici .....	123
Capitolul 5: „Bacteriile” aurei .....	125
Capitolul 6: „Virusurile” aurei .....	131
Capitolul 7: „Ciupercile” aurei .....	145

<b>Partea a IV-a:</b> O boală a secolului XXI	171
Capitolul 8:	
Stratul digital al aurei	173
Capitolul 9:	
Viața digitală versus sclavia digitală	185
<b>Partea a V-a:</b> Sistemul imunitar al aurei	205
Capitolul 10:	
Mecanismele tale de rezistență	207
Capitolul 11:	
Strategii pentru o protecție eficientă	219
Capitolul 12:	
Protejarea barierei	233
Capitolul 13:	
Confruntarea cu vampirii energetici	257
<b>Partea a VI-a:</b> Practicarea unei vieți sigure	267
Capitolul 14:	
Profilactice energetice	269
Capitolul 15:	
„Probioticele” aurei	291
<b>Partea a VII-a:</b> Repornirea instantă a energiei tale cu Alla ...	299
Capitolul 16: Meditația puterii „energiutice”:	
Stăpânește-ți propria energie	301
Referințe	315
Despre autor	323



## PROLOG

# Înapoi în viitor - Riscurile ascunse asupra bunăstării noastre

Îți poți imagina că bei apă de la un sistem de canalizare, în timp de te recuperezi de pe urma diareei, sau că săruți un prieten care se află la pat din cauza gripei, sau întreții relații sexuale neprotejate cu un partener care are boli venerice? Asemenea acțiuni ni se par nebunești și riscante, chiar periculoase, dar strămoșii noștri nu s-ar fi gândit de două ori înainte să le facă.

În anumite zone ale Europei, în timpul Iluminismului timpuriu (1685 -1730), curățarea corpului era considerată „păgână”, pentru că Biblia spune că „cel care s-a spălat odată în Hristos nu trebuie să se spele din nou”. Unii lideri religioși au interpretat această scriptură, la propriu, și au propovăduit că îmbăierea ar dizolva asocierea individului cu Divinitatea. Scăldatul era privit ca un lucru necreștinesc de făcut.

Nu este surprinzător, așadar, că majoritatea oamenilor nu și-au spălat niciodată corpul și, ca urmare, au

suferit de tot felul de afecțiuni ale pielii. În ciuda diferitelor „remedii” oferite, pacienții nu au reușit să-și revină de pe urma acestor afecțiuni, pentru că nu erau conștienți de corelația dintre lipsa de igienă și infecție. Această și multe alte practici similare periculoase au făcut ca în acea perioadă, dar și în cea mai mare parte a istoriei omenirii, oamenii să fie captivii unui ciclu nesfârșit de contractare a unei boli infecțioase, încercarea de vindecare, sabotarea și apoi reparația acestei boli.

## Ostaticii nevăzutului

Astăzi suntem uimiți de acest nivel de ignoranță și ne asigurăm că propriile vieți sunt mult mai sigure și mai igienice. Facem dușuri zilnic și ne spălăm pe mâini după ce folosim toaleta; știm să ne protejăm pentru a evita contractarea bolilor venerice; pacienții cu afecțiuni contagioase sunt carantinați; în general, acordăm o mare prioritate tuturor aspectelor igienei personale. Mulți dintre noi suntem, de fapt, atât de conștienți acum de igienă, încât purtăm la noi spray-uri și șervețele antibacteriene, astfel încât să putem elimina orice germeni pe care îi întâlnim și să-i exterminăm, înainte ca aceștia să ne facă vreun rău.

Imaginează-ți cum ar reacționa strămoșii noștri dacă ne-ar vedea făcând toate aceste lucruri. Probabil ar fi uimiți sau, mai mult ca sigur, ne-ar ridiculiza pentru că până relativ recent, așa cum suntem pe cale să discutăm, nimeni nu știa că germenii existau. Îmi aduce aminte de zicala „Și cei care erau văzuți dansând erau considerați nebuni de către cei care nu puteau auzi muzica.”

Ai putea crede, așadar, că nu există absolut nicio legătură între mediul în care au trăit strămoșii noștri, cu bacterii și viruși ce se dezlănțuiau, și lumea sigură și curată în care trăim astăzi în Occident. La urma urmei, spre deosebire de noi, strămoșii noștri s-au expus la tot felul de pericole asupra sănătății, de mai multe ori pe zi, în moduri diferite ca urmare, au suferit adesea foarte mult. Nu aveau nicio idee despre practicile de igienă de bază, în timp ce noi știm exact cum să ne protejăm.

Ei bine, ceea ce sunt pe cale să-ți împărtășesc ar putea fi o surpriză. Da, s-ar putea să fim mult mai curați și mai informați despre modul în care putem duce o viață sănătoasă, dar mulți dintre noi nu știm că trebuie să ne ducem igiena personală *la un nivel cu totul nou*. Prin aceasta, nu mă refer să ne protejăm de agenții patogeni biologici, precum viruși, bacterii și ciuperci. Vorbesc despre gestionarea agenților patogeni din lumea nevăzută a energiei din jurul nostru.

Mulți oameni nu știu că acești „patogeni energetici” există și, prin urmare, nu sunt conștienți de numeroasele moduri în care aceștia ne pot afecta. Așa cum s-a întâmplat strămoșilor noștri, ignoranța cu privire la existența acestor patogeni și eșecul nostru de a ne proteja de ei le permite să ne contamineze și să ne compromită grav bunăstarea.

După ce am vindecat mii de oameni în ultimele două decenii, am descoperit că expunerea la o astfel de „toxicitate energetică” este una dintre principalele modalități prin care ne sabotăm starea de bine. În cea de-a doua parte a cărții, vom explora toxicitatea energetică și voi descrie conceptul meu din spatele agenților patogeni energetici.

Deocamdată, însă, vom arunca o privire mai atentă asupra modului în care ignoranța asupra lumii nevăzute a germenilor i-a afectat negativ pe strămoșii noștri nu atât de îndepărtați. Voi explica apoi modul în care societatea noastră modernă - care este sofisticată în atât de multe feluri - face aceleași greșeli cu privire la *un alt* tărâm invizibil. De fapt, aceste greșeli nu ar trebui clasificate drept greșeli, ci o etapă a evoluției umane din care, datorită înțelegerii noastre mai avansate asupra lumii și a propriilor persoane, putem trece la un alt nivel.

Chiar și acum câteva secole, oamenii nu cunoșteau ecosistemul microbial ce trăiește în jurul nostru, pe pielea noastră și în interiorul corpului nostru: nu puteau vedea toate aceste sute de trilioane de bacterii, viruși și alte organisme, prin urmare, nu știau de existența lor. Acest lucru însemna că nimeni, nici măcar cei care profesau în mediul medical, nu avea vreo idee despre rolul vital pe care îl joacă igiena în prevenirea și în răspândirea agenților patogeni ce cauzează boli.

Oamenii au luat medicamente pentru a trata o boală, dar apoi au contractat-o din nou. Problema era că nu știau cum s-au îmbolnăvit, așa că nu aveau nicio idee cum să prevină ca acest lucru să se repete. Abia în anul 1665, cercetătorul englez Robert Hooke a folosit un microscop pentru a observa cele mai mici detalii, ascunse anterior, ale lumii naturale și a descoperit primii microbi cunoscuți, inclusiv mucegaiul; și abia în anul 1675, olandezul Antonie van Leeuwenhoek a folosit un microscop pe care îl fabricase singur și a descoperit existența bacteriilor.

Chiar și după aceste descoperiri științifice importante, însă, marea majoritate a populației a rămas într-o stare de ignoranță fericită, cu privire la existența germenilor și a efectelor nocive pe care le pot avea ei. Drept urmare, au fost prinși în acel ciclu nesfârșit de boală și vindecare pe care l-am menționat mai devreme. Un medic putea administra cel mai bun medicament al momentului (ceea ce, din perspectiva noastră, nu spune mare lucru!) pentru a trata o durere violentă de stomac, dar acea durere revenea, mai mult ca sigur, pentru că în momentul în care pacientul își revenea continua să mănânce folosindu-și mâinile murdare, sau să consume alimente putrezite. Se întorcea din punctul în care plecase. Și tot așa.

### ***Viața superioară versus viața inferioară***

Până la începutul secolului al XIX-lea, oamenii erau mult mai informați, cu privire la daunele pe care agenții patogeni biologici le produceau asupra corpului uman. Oamenii de știință dobândiseră o înțelegere mult mai amplă în privința microbilor și a impactului acestora asupra sănătății umane. Acești microbi au fost numiți „boli ale casei” și „dușmani perfizi” și au fost clasificați drept „viața inferioară”. Oamenii, pe de altă parte, erau „viața superioară”. A urmat o bătălie între cele două.

Epidemiile de holeră și alte boli infecțioase au fost răspândite de-a lungul secolului al XIX-lea, iar oamenii erau disperați să se protejeze. Este greu de imaginat că în urmă cu aproximativ 150 de ani, profesia medicală credea în teoria „miasmatică”, ce susținea că cea mai mare parte a bolilor era cauzată de inhalarea de mirosuri neplăcute sau „aer nociv”, care rezulta din mate-

ria organică degradată. Până de curând, arhitectura spitalelor a fost puternic influențată de teoria miasmatică, iar clădirile erau proiectate pentru a permite să pătrundă cât mai mult aer proaspăt și curat.

Campaniile de sănătate publică - direcționate în principal spre gospodine - au subliniat importanța prevenirii bolilor prin curățenie. (La început, însă, era vorba despre eradicarea mirosurilor neplăcute din casă, în detrimentul uciderii germenilor.) Igiena casei a devenit motorul unei vieți sănătoase și un simbol al statutului social înalt.

Interesant este că în Epoca Victoriană, în Marea Britanie, igiena personală și-a recăpătat corelația cu moralitatea. În timp ce în secolele anterioare oamenii credeau că este îndoielnic din punct de vedere moral să se curețe bine în baie, acum a fost declarat moral îndoielnic să nu o faci! Igiena a fost, cu siguranță, plasată la un rang înalt, alături de evlavie.

Pe lângă interesul crescut asupra dietei și exercițiilor fizice, igiena a devenit un semn al „iluminării” și al autodiscipliniei. „Curățenia” era o componentă-cheie în identitatea socială a claselor britanice de mijloc și superioare - păturile, draperiile, camerele aerisite, săpunul și scurgerile erau denumite „confort englezesc”.<sup>4</sup>

De la începutul secolului al XIX-lea și până recent, igiena personală a servit acestor scopuri-cheie:

- Un profilactic împotriva bolii
- Protecția împotriva agenților patogeni biologici
- O parte integrantă a identității de sine morale și spirituale
- Un simbol al statutului în societate

## Istoria se repetă

Astăzi, în secolul XXI, avem o cunoaștere aplicată și o înțelegere atât de profundă asupra microbilor, precum și a transmiterii bolilor, încât e posibil să-ți imaginezi că ești complet protejat de agenții patogeni externi. În multe privințe, acest lucru este adevărat. Speranța noastră de viață s-a dublat, iar multe dintre bolile și epidemiile mortale sunt de domeniul trecutului.

Mulți dintre noi trăim mult mai mult și ne dorim, de asemenea, să avem un trai bun. Sunt sigură că vei fi de acord că perspectiva de a trăi o viață lungă fără o stare bună de sănătate și un sentiment de bunăstare nu este foarte atrăgătoare. De fapt, „bunăstarea” este un cuvânt la modă în zilele noastre - se pare că toată lumea vorbește despre asta. Dar, în același timp, asistăm la o epidemie de oboseală, de singurătate, de supraîncărcare emoțională și de epuizare mentală.

Deși un medic ne declară sănătoși, atât de mulți suntem încă prinși într-o stare de rău. Practicile holistice de sănătate se deschid în fiecare oraș, însă oamenii încă nu par să atingă o bunăstare durabilă. Iar prin asta nu mă refer doar să treci printr-o fază bună, ci starea obișnuită, implicită, să fie una de bunăstare.

Există un motiv pentru care am ales să încep această carte, cu o scurtă istorie a igienei: compararea comportamentului și a atitudinilor noastre anterioare cu cele din zilele de astăzi ne poate învăța cum se produce schimbarea în istorie, de asemenea, ne poate ajuta să în-vățăm din greșelile noastre. Mă tem, însă, că greșelile anterioare de atitudine sunt exact ceea ce repetăm atunci când ne gestionăm bunăstarea.

După cum am discutat, oamenii nu și „stăpâneau” până relativ recent propriile corpuri. Erau la cheremul unor agenți patogeni despre care nu știau nimic, iar mediul în care se aflau le-au influențat durata de viață și calitatea generală a acesteia, precum și succesul (sau eșecul) încercărilor de a evita boala. Cred că este corect să spun că tărâmul invizibil al germenilor a condus lumea.

Cu toate acestea, așa cum am menționat mai devreme, există și o formă diferită de contaminare. Este invizibilă, prin urmare, mulți dintre noi nu știm încă despre asta, așa cum strămoșii noștri nu aveau nicio idee despre agenții patogeni biologici ce locuiau în corpurile și mediul lor. Vorbesc despre supraexpunerea noastră la energii și la vibrații toxice.

Adevărul este că pur și simplu nu suntem familiarizați cu energia noastră intrinsecă și cu regulile sale de îngrijire de sine, ca urmare, suntem vulnerabili la tot felul de forme externe de energie și influențe. Acestea sunt pretutindeni în jurul nostru, la fel ca microbii, dar nu poți să le vezi nici cu cel mai performant microscop din lume.

Sper că într-un viitor apropiat, un om de știință va inventa un instrument care să le permită tuturor să vadă cu propriii ochi diferitele forme de energie. Cu toate acestea, la fel ca mulți alți vindecători de energie, mă bazez deocamdată pe mâinile mele pentru a face energia „vizibilă”. Mâinile îmi servesc drept microscop!

## **Catalizatorul tău pentru o bunăstare sustenabilă**

În calitate de persoană care a construit o practică înfloritoare bazată pe rezultate de lungă durată, cred că înfor-

mațiile pe care le-am obținut din cazurile pacienților mei sunt valoroase pentru aceia dintre voi care ați ales această cartea de față. Acesta este motivul pentru care voi împărtăși catalizatorii mei pentru o bunăstare sustenabilă, și-ți voi oferi piesele lipsă din puzzle-ul sănătății - chiar dacă sunt invizibile - pentru a-ți completa viziunea asupra stării de bine.

În practica mea de vindecare energetică, formez întotdeauna o echipă cu un pacient, astfel încât să putem aborda amândoi problemele din toate unghiurile; fac asta pentru că sănătatea adevărată nu este posibilă fără ca individul să-și asume responsabilitatea pentru propria persoană și să-și înțeleagă mediul. Dacă nu reușesc să facă acest lucru, se vor asemăna cu acei pacienți din epocile întunecate ale medicinei, care luau remedii pentru dureri de stomac, în timp ce continuau să bea apă murdară.

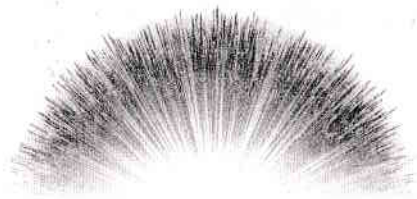
Este de fapt foarte important ca, pe lângă ritualurile noastre obișnuite de igienă personală, să avem cu toții grijă de „igiena noastră energetică”. Ar trebui să devină unul dintre pilonii îngrijirii noastre de sine, indiferent dacă ne dorim să ne îmbunătățim bunăstarea sau să formăm o echipă mai bună cu un medic sau cu un practicant. Cu toate acestea, abordarea noastră față de igiena energetică ar trebui să fie mai profundă decât simpla „mascare a mirosului” dezechilibrului provenit din energia noastră, așa cum au procedat strămoșii noștri cu igiena lor corporală. Ulterior în această carte, îți voi dezvălui cauzele reale ale toxicității energetice, astfel încât să le poți aborda de la origine.

O altă mare pasiune a mea se referă la faptul că încerc să fac bunăstarea accesibilă tuturor, integrată în viața

de zi cu zi. Mass-media înfățișează atât de des un stil de viață sănătos ca pe un lux ce poate fi obținut doar de cei înstăriți. Bunăstarea este comercializată ca o combinație de vacanțe scumpe, poziții avansate de yoga și mâncare exotică. Drept urmare, mult prea mulți oameni percep starea de bună-dispoziție ca pe un răsfăț, nu ca pe ceva ce este perfect normal.

Cu toate acestea, odată ce ai stabilit o relație mai sănătoasă și mai curată cu propria ta energie și cu cea a mediului înconjurător, nu va mai fi nevoie să mergi într-o țară îndepărtată pentru a-ți găsi adevăratul sine sau pentru a te relaxa. Nu este vorba despre un anumit decor, ci despre calitatea interacțiunii cu ceea ce te înconjoară.

Cred că a venit momentul să ne îndepărtăm de prejudecățile și de ignoranța cu care s-au confruntat strămoșii noștri atunci când au avut de-a face cu „nevăzutul”, și să ne schimbăm nu numai atitudinea față de lumea energiei, ci și credința că bunăstarea și rutinele nu sunt rezervate doar acelor oameni privilegiați. Starea de bine nu e un simbol al statutului, ci este o necesitate: exact la fel ca dușul sau baia noastră zilnică.



## Calea mea, spre a trăi propriul adevăr

**M**amă, de ce am aceste senzații în mână?” „De ce simt lucrurile astfel?”. Acestea sunt genul de întrebări pe care le puneam când eram tânără. Sunt cu adevărat binecuvântată, pentru că mama nu mi-a ignorat întrebările, ci le-a onorat cu răspunsuri și cu explicații.

Există un motiv unic pentru asta: cel „puțin în ultimele cinci generații ale familiei mele, toate femeile din partea mamei s-au născut cu darul vindecării. Femeile mai în vârstă le-au ajutat pe cele mai tinere, inclusiv pe mine, să-și înțeleagă abilitățile extrasenzoriale și le-au învățat cum să le folosească pentru ca alte persoane să poată beneficia de ele.

Cu toate acestea, a existat un obstacol imens la începutul drumului meu ca vindecător - faptul că m-am născut în URSS, în timpul guvernării Partidului Comunist. S-ar putea să știi că ideologia comunistă se bazează pe materialism și este strict opusă oricărei forme de

spiritualitate și de metafizică. Conform regimului sovietic, credințele spirituale erau „opiul poporului” și numai doctrinele marxist-leniniste puteau duce la un viitor strălucit și la fericire.

Oricine îndrăznește să urmeze o cale ce nu era sincronizată cu ideologia comunistă sau care era interesat de ceva diferit sau străin, era privit cu suspiciune - era chiar ca un dușman al statului. Guvernul sovietic și-a asumat întreaga responsabilitate în privința nevoilor stilului de viață al poporului rus, dar, în schimb, oamenii trebuiau să slujească și să se închine regimului și să-i protejeze ideologia.

Prin urmare, oamenii, cum era și mama mea, care doreau să-și împărtășească darul vindecător pentru a-i ajuta pe ceilalți și pentru a deveni stăpâni pe ei înșiși, trebuiau să fie incredibil de discreți, în vederea practicării acestuia. Ea era chimioterapeut, trata pacienții care sufereau de cancer la o clinică, dar a găsit o modalitate de a desfășura ședințe de vindecare în apartamentul nostru din Moscova, odată ce termina programul de muncă. Privind în urmă, cred că a dat dovadă de un curaj formidabil, iar inima mea este plină de admirație pentru dedicarea ei de a împărtăși vindecarea într-un mediu atât de riscant.

## Pregătirea mea ca vindecător energetic

Faptul că ședințele de vindecare ale mamei aveau loc în casa noastră era și în beneficiul meu. De la o vârstă foarte fragedă, am avut ocazia să urmăresc modul în care ea-și trata pacienții și interacționa cu aceștia, astfel că am avut foarte multe de învățat din asta.

Mama mi-a explicat că trupul uman este înconjurat de un „câmp energetic”, sau o aură, și mi-a arătat cum să-i decodific „pulsul” vibrațional sau al „frecvenței”. M-am familiarizat cu „lungimile de undă” ale anumitor boli, precum și cu cele ale sănătății. Mâinile mele au învățat să memoreze „identitate energetică” a diferitelor afecțiuni medicale și să facă față „blocajelor” din aură. Am fost, de asemenea, instruită în legătură cu modul în care să canalizez energia vindecătoare pentru a armoniza aura. (Vom analiza în cartea aceste aspecte ale vindecării energetice).

În timpul pregătirii mele ca vindecător, mama a subliniat importanța unei abordări personalizate pentru nevoile fiecărui pacient, a oferi îndrumări pentru îngrijirea de sine care să se potrivească perfect cu identitatea lor energetică unică. Acesta este, chiar și acum, etosul practicii mele, care m-a inspirat să scriu cartea asta.

Am beneficiat și de alte lecții intense. Din cauza reprimării guvernului sovietic, în acea perioadă era imposibil ca vindecătorii, profesorii spirituali și parapsihologii să se întâlnească în public și să discute despre vindecare și despre chestiuni spirituale, așa că unii dintre aceștia se adunau în siguranța și securitatea bucătăriei noastre. Pe lângă ceai și mâncare, ei își împărtășeau ideile și experiențele și făceau schimb de traduceri scrise de mână din cărțile despre vindecare și spiritualitate ce fuseseră aduse ilegal în Moscova din străinătate.

Pentru mine, a fost o onoare să petrec timp cu acești oameni și să le asimilez cunoștințele. A fost extrem de benefic pentru dezvoltarea mea spirituală să fiu înconjurată de cei care, în ciuda climatului politic periculos și a amenințării urmării penale, au găsit o modalitate