

ČARODĚJKOU SNADNO A RYCHLE

*Upravený a rozšířený
magický slabikář
Čarodějka po česku,
pro dámy,
ale nejen pro ně*



Jenny Nowak

ČARODĚJKOU SNADNO A RYCHLE

Jenny Nowak

ČARODĚJKOU SNADNO A RYCHLE

Upravená a rozšířená verze
magického slabikáře
Čarodějka po česku,
pro dámy, ale nejen pro ně

Jenny Nowak



Copyright © Jenny Nowak, 2010

All rights reserved
e-BOOK ISBN 978-80-7359-313-1

Čarodějka

To myslím vážně, ptáte se? Proč „čarodějkou“ a ještě ke všemu „snadno a rychle“? Copak snad věřím na kouzla? No to si pište, že věřím! A neříká se snad (tedy spíš pánové neříkají), že každá ženská je pěkná čarodějnice? A není na tom, když se to tak vezme kolem a kolem, dokonce troška pravdy? Tak vidíte.

První vydání mělo ještě dovětek „po česku“. A to proto, že my Češi jsme odjakživa zvyklí vyrábět si všechno tak trochu na koleně a ze všeho, co vidíme kolem sebe, si vždycky vybírat, co se nám líbí, a ještě to často geniálně přetvořit k svému obrazu a donutit, aby to šlapalo jako hodinky.

A nejinak jsme naložili (nebo aspoň někteří z nás) se všemi těmi naukami, okultními vědami a magickými praktikami, které nás poté, co jsme se mohli otevřít světu, zavalily a zdály se nám všem strašlivě nepochopitelné, exotické a nové, přestože tady jsou už hezkých pár tisíc (nebo desítek, nebo snad probůh *set* tisíc?) let.

Taková provokační otázka pro skeptiky: Vážně věříte, že některé magické postupy a rituály by se beze změny dochovaly a praktikovaly třeba od starověkého Egypta až

po dnešek, kdyby vůbec nefungovaly? Odpověď samozřejmě zní: „Sotva“, a něčím, co by se za všech okolností ukázalo jako naprosto nefunkční a nesmyslné, by se prostě nikdo dál nezabýval, až by to, zcela zaslouženě, upadlo v zapomnění a nenávratně zmizelo v propasti dějin. Takže na tom nejspíš něco bude.

Potíž je ale v tom, že všechny ty astro–, numero–, kinezio– a co já vím jaké ještě –logie, stejně jako reinkarnační regrese, astrální cestování, meditace a tak dále se nám zdají příliš složité, nepochopitelné, a tudíž vzdálené. Najednou nevíme, jestli se máme stát buddhisty nebo vyhlížet z nejbližšího kopce mimozemšťany či se snad dát na židovskou víru, protože pravá moudrost je jediné v kabale. A přesto všechno máme dojem, že „tohle není nic pro nás“ a že bychom všelijaké ty učené tlustospisy museli roky a roky studovat, než bychom z toho něco měli.

Jenomže tak to není. Na to, abyste si mohli pustit televizi nebo řídit auto, přece taky nemusíte do detailu vědět, *jak* přesně fungují. Stačí, když víte, které knoflíky zmáčknout nebo kam dát ruce a nohy, abyste příslušnou věc mohli ovládat. Potom je ještě nezbytně nutné vzít na vědomí, že když praštíte kladivem do obrazovky, vybuchne a rozletí se do povětří, a jestliže najedete s autem do zdi, pravděpodobně z vás zůstane jen placka. Nechcete-li se ale stát opraváři či konstruktéry jednoho nebo druhého, na žádný pád nemusíte nastudovat úplně všechno.

Dobrá zpráva totiž zní, že stejně jako viditelné přístroje, které nám usnadňují život, bezchybně pracují i ty neviditelné – stačí jen vědět, jak na to a které páčky je třeba mačkat. Nikdo neví, proč to tak je (a pokud vám někdo bude tvrdit, že on, jeho víra či sekta to vědí, nevěřte mu), ale všechno nasvědčuje tomu, že Vesmír nebo Bůh či Prozřetelnost, zkrátka to veliké a neviděné kolem

nás, se nějakým způsobem snaží nám pomáhat, a vůbec dělat všechno pro to, abychom byli spokojeni. Znamé rčení „Někdo tam nahoře mě má rád“ není vůbec takový romantický nesmysl, jak by se snad mohlo zdát. Podle názoru toho „velikého čehosi“ má být člověk prostě šťastný, a pokud není, je to jen a jen proto, že neumí nebo nechce využívat všech úžasných zdrojů, možností a nabídek, které mu „shůry“ pořád znovu a znovu přicházejí. Většina z nás ovšem tvrdohlavě zahazuje všechny „volné vstupenky“ a „návody k použití“, nejčastěji proto, že v nich tyhle krásné věci vůbec nepoznáme anebo prostě nevěříme, že něco takového může existovat. Ujišťuji vás, že může, a když to funguje pro jednoho, tak by v tom byl čert, aby to neposloužilo i dalším.

Od téhle knížky ovšem nečekejte nic světoborného a už vůbec ne suchopárně vědeckého, na takové spisy nemám čas ani náladu, a troufám si říct, že vy nejspíš taky ne. Takže si pojďme jen tak nezávazně povídat o světě, o bolesti i o radosti, o sobě a o tom, jak vylepšit všechno, co se vylepšit dá, a přitom lehýnce zábavně, snadno a rychle kouzlit.

A protože od vydání původní *Čarodějky* uplynulo už neuvěřitelných sedm let, přišel čas vytáhnout původní text na světlo, oprášit ho a zrenovovat. Říká se, že každých sedm let se obnovují veškeré buňky v lidském těle, že po sedmi letech přichází zlom ve vztazích, a vůbec kdečeho je v mýtech, pověstech a pohádkách sedmero. Takže vhodnější doba na generální úklid a přebudování asi být nemůže. A jako při každém gruntování bylo potřeba něco nemilosrdně vyhodit na smetiště, něco poopravit a pozměnit, něco natřít jinými barvami a hlavně něco úplně nového přidat, aby znovuzrozená *Čarodějka* zazářila v novém hávu a její čarodějnickou slují se prohnal svěží vítr.

J
E
N
N
Y

N
O
W
A
K

První dvě části, které dřív tvořily celou knihu, zas tak převratných změn nedoznaly – jen občas nějaký ten drobný dodatek, nějaké to přešetření, přehození a vylepšení. Zato k nim ale přibyla část třetí, celá věnovaná praktickému kouzlení a jeho účinkům v realitě.

Takže dost řečí, nemusíte číst od začátku, listujte, přeskakujte, zkoušejte, čtěte, ale hlavně se bavte!

Račte vstoupit – brána magie je otevřená!

Magie je věda, která učí praktickému využití všech sil, počínaje od nejnižších zákonů přírody až k nejvyšším zákonům ducha.

FRANTIŠEK BARDON, *PRAXE MAGICKÉ EVOKACE*

Obsah

I. O TĚLE (A TAKY TROCHU O DUŠI)	11
1 Jáá se sobě líbím!	15
2 Objednáme si skvělé tělo	23
3 Nemáte vetešnictví v hlavě?	33
4 Čarodějnice nestárnou	41
5 Nemoci nejsou pro mě	52
6 Čerpací stanice	64
7 Vy už si nehrajete?	80
8 Příručka konverzace se zvířaty	90
9 Nepovedlo se? Nevadí, narodíme se znovu	103
II. O DUŠI (A TAKY TROCHU O TĚLE)	121
10 Nebeský počítač pro pokročilé	125
11 To divné slovo karma	138
12 Náhody, které se nedějí náhodou	148
13 Co se vám včera zdálo?	158
14 Nestůjte před domem, když můžete jít dál	170
15 Kdo vás doprovází?	187
16 Strašidla nemusejí jen strašit	202
17 Zázračné krystaly a kouzelné obrázky	213
18 Konečně opravdové čarování	228

III. PRAKTICKÁ MAGIE VŠEDNÍHO DNE aneb 235
VSTUPE DO UČEBNY ČAR A KOUZEL

Láska je láska 240

Nápoj lásky aneb On o mě nestojí!

To je on, mého srdce šampion

Vejdí do mých snů

Válka, nebo mír aneb Vztahy mezi námi 245

Ať je po mém a hned!

Jak se lvi mění v beránky

Nechci ho ani vidět!

Čím víc dáš, tím víc dostaneš

Ta potvora mě drbe!

Aby ji husa kopl! aneb Nikdy neškodit jiným

Zdraví nemocní 258

Chřipka z těla ven!

Hlava jako střep

Ta má dukáty, má dukáty 263

aneb Penízky, prašule, prachy

Výběr z vesmírného bankomatu

Kde to visí?

Magická všeho chuť aneb Ode všeho trochu 268

Ústředna splněných přání

Setněte hlavu strachu

Nejradši bych se neviděl

Nic mi neleze do hlavy

Jak na chmury a „nálady“

Zelená magie Země

Nikdo není moc starý na Harryho Pottera 278

Co je směšné, neděsí. Ridiculus!

Kdo mě chrání? Expecto patronum!

Magickým opravářem. Reparo!

A co dál? 284

Nemáte si s kým hrát? 287

I.
O těle
(a taky trochu o duši)

Nechceme-li vlát éterem jako duchové, nezbyvá nám než používat hmotný obal. Tělo. To se zdá jako prostá, jasná a nekomplikovaná pravda, ale každému z nás může nadělat hromady potíží. Nám totiž většinou nestačí, aby naše těla bezchybně (no dobře, tak tedy alespoň jakž takž) fungovala, my si ještě k tomu přejeme, aby byla nádherná, skvostná a bez poskvrnky. A pokud nejsou (a ona, co si budeme povídat, většinou nejsou), trápíme se, kvílíme, propadáme depresím, nechceme se svlékat na koupališti a už vůbec ne (ó hrůzo!) před očima opačného pohlaví, zkoušíme na sobě příšerné diety a vůbec se vši mocí pokoušíme vtěsnat do jakési iluzorní představy. Proč? Přece protože by to bylo tak *hezké*. Jenomže stačí trošku se zamyslet a všechno to najednou uvidíme z jiné perspektivy. Krom toho, už sám velký anglický prozaik a dramatik Somerset Maugham kdysi výstižně prohlásil: „Dokonalost má jednu vážnou vadu. Je nudná.“

Naučme se tedy jako správné čarodějky pro začátek zacházet se svým tělem, a duše přijde na řadu později – samotný hardware bez počítače, který by ho držel pohromadě, by nám taky nebyl moc platný...

Naučíme se, jak být nevšedně půvabné, aniž bychom na sobě musely cokoli násilně měnit; jak zůstat celý život zdravé a jak si uchovat mládí a elán nejméně do devadesáti a ještě se u toho bavit.

Takže, klidně si přitáhněte misku s buráky nebo rozbalte čokoládu, slibuju, že to *nebude* o žádných ohavných dietách – a začínáme.

1

*Jednička je číslem Slunce, které vládne znamení Lva.
Představuje ochranu a laskavost,
je číslem počátku.*

JÁÁ SE SOBĚ LÍBÍÍM!

„Sobě ježek kadeřav“ praví jedno líbezné, dnes už bohužel zapomenuté středověké úsloví. Rozhlédnete-li se po současném světě, zjistíte, že dnes už se podle něho řídí jedině úplně malé děti – dokud je nesmete šílený soutěživý a „porovnávací“ tlak okolí, což nastává ostudně brzy (a pak se jím samozřejmě řídí ještě ti ježci a další zástupci živočišné říše, kteří se svým vzhledem rozhodně netrápí a připadají si krásní až dost). V dnešní době nejsou výjimkou pěti- nebo šestileté holčičky, které o sobě s vážnou tváří prohlašují, že jsou „nemožně tlusté“, a nechtějí se svlékat do plavek, a také alarmujícím způsobem přibývá stále mladších a mladších dívek trpících poruchami příjmu potravy: anorexií, bulimií a bůhví čím ještě.

Kdo za to může a co s tím? Nad tím se společně zamyslíme později. Zatím jsme u blaženě nevědomých nevinátek, která si s nadšenými výkřiky prohlízejí svoje ruce a nohy, zálibně se plácají po tlustých bříškách a u vytržení nad vlastní dokonalostí se na sebe usmívají do zrcadla.

Domácí úkol:

Až příště takové líbezné lidské mládě uvidíte, pečlivě ho pozorujte a učte se od něj. Příklady táhnou.

Netrváme-li ovšem bezpodmínečně na živočišném druhu *homo sapiens*, pak další dokonalé učitele téhle praktické životní moudrosti najdeme doslova na každém kroku, a to jsou právě již zmíněná zvířata.

A zdaleka nejde jen o naše domácí mazlíčky. Za svého působení v zoologické zahradě, kde jsem ráda a dlouho pracovala, jsem se přesvědčila o tom, že naprosto bez komplexů ze svého vzhledu a osobnosti vůbec jsou úplně všichni tvorové, bez ohledu na to, jak zvláště a leckdy i přímo odpudivě vyhlížejí v očích zbytku světa.

Viděla jsem křivozubého krokodýla, který se vehementně dožadoval, aby ho jeho ošetřovatel a adoptivní „táta“ nosil v náruči a pusinkoval, šimpanze s ušima jako plachty, který ve vlastní režii předváděl šílené taneční kreace, a skunka, který se rozvalený na zádech před davy návštěvníků „opaloval“ na boudičce. Nemluvě o obrovitém nosorožčím samci, který se zřejmě domníval, že je něco malinkého, křehkého a roztomilého, protože kdykoli se k němu někdo přiblížil, zavíral samým blahem oči a nastavoval se k pohlazení ze všech stran.

Možná že žádné zvíře doma nemáte, natožpak takhle exotické, a tak jste si toho nikdy nepovšimli, ale pokud nějakého toho miláčka vlastníte, jistě mi dáte za pravdu, že nikdo není tak přesvědčen o svém nevšedním šarmu jako vaše kočka, nebo o své mužnosti a pohlednosti jako váš „pan“ pes.

A přitom vůbec nezáleží na tom (a to je to nejlepší), jestli jde o hebounkou sametovou kočičí šampionku mezinárodních výstav s rodokmenem delším než anglická královna, nebo o zmazanou „venkovní“ čiču prapodiv-

ných barev i původu. Obě zálibně a s nekonečnou výdrží pečují o své tělo, prohlížejíce si každý kousíček, aby náhodou milimetr nevynechaly, protahují se a s blaženými výrazy v obličejích se předvádějí lidem. Když se jim pořádně podíváte do zářících očí a na dokořán otevřenou zívající tlamičku, jako byste přímo slyšeli jejich nadšené: „Jáá se sobě táák líbíím!“ Také v tomto případě lze doporučit jedině: Dívejte se a uchte se.

Veselí extroverti psi na to jdou trochu jinak, ale řekla bych, že stejně účinně. Nezhlížejí se ve své kráse tak očividně a s plným nasazením jako kocouři a kočky, ale zato jsou v hloubi duše nezvratně přesvědčení, že je z nich každý celý pryč, že se z nich všichni nutně musejí kácet obdivem a zkrátka že cokoli udělají, je dokonalé, vtipné, úžasné a obdivuhodné. (I kdyby to byl stržený ubrus, blátivými tlapkami podupaná nová pohovka nebo oslintané a rozžvýkané boty.) Lítají a hrají si bez ohledu na to, že tenhle vláčí tlustý břich až po zemi, tamten je nesouměrný, rozježený a špinavý až hrůza, tamta pochází z bizarní směsky snad padesáti ras, a tak dále, a tak dál...

Ruku na srdce: Kdy jste si naposledy řekli, že *vy* se přece probůh *nemůžete* svléknout do plavek a jít si na pláži zapinkat, že přece *nemůžete* lítat s dětmi (anebo prokristapána s vnoučaty!) po parku, když by se vám třásl podbradek a natrásalo břicho? Co by tomu řekli lidi?

Popravdě, něco by možná řekli, ale naskytá se otázka: Je to tak důležité? Chci říct, musí to, co o vás proslolí nějaký trouba, být nezpochybnitelným soudem celého světa? A kdyby i nakrásně bylo, znamená to, že se proto nemůžete radovat ze života a nadosmrti se schovávat ve sklepech (nebo v neforemném oděvu zapnutém v zimě v létě až po krk)?

„Ta má ale frňák!“

„Hele, má prsa po tatínkovi!“

„Jéžíšmarjá, to je strašidlo.“

Tak všechny tyhle výroky (a ještě mnohé další) už jsem na svou adresu vyslechla já a vy jste o sobě, milé dámy, nepochybně už taky zaslechly něco podobného. A chcete něco vědět? Všechno je to pravda. Tedy, pravda... Ona je to spíš taková jedna pravdička, jedna z mnoha. Jak známo, co lidí, to názorů, a podle onoho kritika to nepochybně pravda je, jeho vlastní, viděná jeho očima. Vy se jí ale zabývat nemusíte, vás se nijak nemusí týkat. Je to jeho problém a on má na svou pravdu svaté právo. A proč ne, když někdo jiný by úplně totéž řekl úplně jinak?

„Vidíte ten ušlechtilý římský profil!“

„Ach, není nad drobná ňadra!“

„Propána, to je nevšední typ!“

Je to totéž a není to totéž. A pořád je to pravda. Malá a zase jen něčí, ale přesto pravda. Jenže víte co? Možná je to smutné, ale ona ta veliká, absolutní, do kamene tesaná PRAVDA vůbec neexistuje. (Tedy alespoň co se krásy týče...)

Což je ale nakonec značná výhoda, nemyslíte? Nemusíte se plahočit za pravdou všech pravd a přemítat, jestli ve skutečnosti máte „děsnou zadnici“ nebo „nádherně buclatý zadeček“, a prostě se můžete rozhodnout pro jedno nebo druhé. (Anebo se tím nemusíte zabývat vůbec, ale to už je přece jenom „vyšší dívčí“, a nám bude prozatím stačit, když si ze všech předložených možností vždycky vybereme tu lepší.)

Že vám na tom pořád něco nesedí, něco skřípe, něco se vám nezdá? No jistě. Někde v koutku vašeho vědomí pořád jako by někdo seděl a hučel do vás, že *opravdu krásné* je přece pouze mladé, štíhlé, pokud možno opálené a vysportované tělo, dlouhé vlasy a zářivá pleť. Nemůžeš-li se, chudinko, přiblížit k ideálu, vtěsnat do těchto

norem, máš zkrátka smůlu, protože *tohle* je ta pravá krása a tečka. Sedí to ve vás a nedá pokoje.

Ale zamyslely jste se někdy nad tím, kde se to tam vzalo? Proč si to myslíte a kdo vám to do té hlavy nasadil? Není na tom náhodou něco umělého? Každému soudnému člověku totiž musí být jasné, že něco takového jako pravý, dokonalý a jediný ideál KRÁSY prostě neexistuje a existovat ani nemůže, stejně jako absolutní PRAVDA – vzpomínáte? Něco takového by předpokládalo jakousi nadčasovou nadlidskou vesmírnou instanci, která by o podobných věcech rozhodovala a nám ubohým smrtelníkům by je ve formě zákona předkládala. To a to buď navěky žádoucí a krásné, to a ono naopak nežádoucí a šeredné – a měli bychom v tom jasno! Jenže takovou instituci nemáme a nikdy jsme neměli, takže nezbyvá připustit, že ji zřejmě nikdo nikdy neustavil, a musíme se v tom tedy vyznat sami.

Což není nijak lehké. Taková gotická krasavice s vlasy pečlivě vytrhanými do půl hlavy, aby měla vysoké a pěkně klenuté čelo, s vypoulenýma očima a malinkatými ústy by v malířské dílně pana Rubense působila jako vychrtlá přišera, kvůli níž by vůbec nestálo za to vzít do ruky štětec. A to prosím není třeba chodit pro příklady tak daleko. Máte-li po babičce na půdě noviny z první republiky, vidíte na reklamních ilustracích a módních návrzích dámy příjemně baculaté, s pěkným poprsím a úzkým pasem. Totéž ve filmech pro pamětníky. Mnohé z předválečných hvězd by dnešní arbitři elegance šmahem odsoudili jako „nemožně tlusté“. Kde se to v nich tak najednou vzalo? Že už vám to začíná docházet? Ale samozřejmě.

Ten, kdo nám od rána do večera a od večera do rána zakládá na komplexy, jsou naše milá a nepostradatelná média: tisk a televize. (Snad jenom v rozhlase nám zatím ještě netlučou do hlavy, že máme být mladé a hubené,

ale ten už zase skoro nikdo neposlouchá, takže to vyjde nastejno...) Pusťte si v kteroukoli denní dobu televizi a uvidíte dlouhonohé modelky, co váží padesát kilo i s postelí, hvězdy a hvězdičky s dlouhatánskými vlasy splývajícími na bronzová ramena, svalnaté mladé muže v oděvech světových značek, zpěvačky, které se za každou cenu snaží být „in“, i kdyby to spočívalo jen ve výstřízích až na břicho a milionu liposukcí. Dále vás obšťastní reklamami na všechna možná zkrášlovadla, v nichž vystupují zase tytéž (rozuměj dokonalé a štíhlé) osoby.

„Ach, nemohu jít na schůzku!“ volá jakási děva v jedné, podle mě přímo zločinné reklamě. „Má pleť není dost čistá!“

Upřímně vám prozradím, že autorovi tohoto veledíla a firmě, co si ho najala, bych podle nejlepších tradic našich předků ušetřila veřejný výprask na náměstí. Jen aby vydělali ještě víc peněz, nestydí se podsouvat někomu představu, že schůzka (potažmo láska) snad nějak závisí na dokonale hladké pleti.

A tak je to se vším. Ve většině časopisů se nedočtete o ničem jiném, než jak co nejlépe (rozuměj mladě a krásně) vypadat, a k tomu vám ještě nabídnou přehršli víceméně praštěných diet a řečí o hubnutí. A tak v nás pěkně společnými silami zabetonují představu o jakémsi ideálu a zanechají nás plakat hořkými slzami, protože většina z nás se k němu neblíží ani na kilometry. A proč bychom taky měli, když víme, že ideál – už ze samé podstaty toho slova – je něco nedostižného, v tomto světě nedosažitelného? Daleko lepší je uvědomit si, že celé to mediální šílenství je uměle vytvořené a že skutečná osobnost (jakou, a o tom vůbec nepochybuji, jste) se něčím takovým nemusí nechat bezduše vláčet a může si vytvářet vlastní názory.

Přiznávám, že je to těžké. Ale někdy stačí zdravě se na-

štvat. Mě osobně třeba rozčiluje, že ani v naší pokrokové nekomerční České televizi není k vidění opravdu *stará* hlasatelka či moderátorka, která by za sebou nemusela mít deset plastických operací, ale zato by docela dobře mohla mít vrásky a pár kilo navíc. Nemluvím o „úlitbě bohům“ v podobě příjemné paní Moučkové, která donedávna uváděla jakýsi pořad pro seniory, jako by to byla nějaká divná menšina. Mluvím o normálních běžných pořadech, jako je třeba zpravodajství. Ve světě prý bělovlasé vráscitě hlasatelky občas pracují, ale už sám fakt, že se o tom mluví jako o raritě, napovídá, že bláznění ohledně ideálu mládí a krásy je jevem celosvětovým.

Snad nejlépe je to k vidění na nejrůznějších soutěžích Miss a podobných akcích. Opět se bez mučení přiznávám: Příšerně mě popouzejí a rozčilují. Přisahám, že to není proto, že já bych na ně byla neměla ani v příslušném věku (To je ale strašidlo! Vzpomínáte?), ale proto, že mi poněkud uniká smysl. Soutěž o největší krasavici světa pro mě začne být zajímavá, až se v ní utká malá baculka s vlasy jako hřebíky s vysokou ramenatou zápasnicí, a hubená děva s bílou pletí se španělskou cikánkou s knírkem. Tomu já říkám soutěž. Co z téhle obdivuhodné rozmanitosti je krásnější? Co zrovna dneska zvítězí? Mám-li ovšem vybírat z dvaceti navlas podobných dlouhovlasých krasavic, které vypadají, jako by je někdo odlil z umělé hmoty podle jediné formy, pak to pro mě poněkud ztrácí význam. Tedy – ne že by ty holky nebyly hezké, samozřejmě jsou překrásné, jenom jsou všechny k uzoufání *stejně* a všechny podle onoho současného, poněkud nešťastného diktátu.

Prvním krokem na cestě k osvobození od falešných představ o vlastním ohavném a nedokonalém těle tedy je uvědomit si, že onen ideál, se kterým se s takovým skřípěním zubů srovnáváme, je jen uměle vytvořenou předsta-

vou, propagandou, která slouží (co si budeme povídat) především k tomu, aby si módní, kosmetické, odtučňovací a vím já jaké ještě koncerty pořádně namastily kapsy. Nejenže nám vyrábějí (a mnohým těžké a celoživotní) komplexy, ale ještě si za to nechávají platit.

Zapomeňte tedy na všechno, co vám do hlavy vtlouká někdo jiný, a mějte se prostě rády. Mějte rády své tělo, buďte na ně hodné, chvalte je a hýčkejte, ať je jakékoli. Nevděk je ohavná vlastnost, a vy své tělesné schránce přes všechny její drobné nedostatky máte být za co vděčné. A pokud by vám to snad nešlo a vy si pořád nadávaly, styděly se za sebe, a vůbec se k sobě chovaly hnusně, představte si, že vaše tělo je malý psík. Toho byste přece taky hladily, rozmazlovaly a opečovávaly, ať by se vám zdál sebeoškivější. Určitě byste se o něm nevyjadřovaly hanlivými výrazy (jako o sobě) a neutrhovaly se na něj jen proto, že zrovna nevyhrává všechny šampionáty světa.

Domácí úkol číslo dvě:

*Myslete vlastní hlavou, nenechte se ohlupovat
a mějte se rády. Opakujte si: „Jsem jedinečná“
a „V rozmanitosti je krása“.*

Naučte se žít se svým tělem v míru a lásce, už jenom proto, že v tomhle životě pravděpodobně jiné nedostanete. No tak dobře, nedostanete *úplně* jiné, zbrusu nové a bez chybičky, ale protože jsme – nezapomněly jste? – čarodějky, dokážeme si to, co máme, přece jenom alespoň trochu změnit. Jdeme na to?

2

*Dvojka je číslem Měsíce, vládce Raka.
Symbolizuje nové zrození a podporuje představivost.
Je pánem snů.*

OBJEDNÁME SI SKVĚLÉ TĚLO

Ať je to jak chce, po pružném, zdravém, pohledném, prostě o něco lepším těle touží snad každá ženská na tomhle světě, a nemusí to být zrovna umělohmotné tělo modelky, ze kterého lezou kosti. Každá má dojem, že k tomu, co by si přála, jí kousíček, dva nebo tři chybí. A tak se snaží. Někdy účinně, ale většinou bohužel neúčinně. Návodů na doživotní štíhlost máme kolem sebe víc než dost, od složitých a drahých až po dočista neuvěřitelné (jako třeba svítit si na břicho červenou lampou a k tomu poslouchat pochodovou muziku), ale nějak to pořád není ono, co říkáte? Tak že bychom zkusili něco nového?

Milé dámy, holky, kamarádky, zkrátka ženské, nejdřív ze všeho myslíte. Hlavně ve chvíli, kdy užuž saháte do kapsy, abyste vytáhly (většinou nemalý) peníz za nějakou tu úplně novou, pokud možno zázračnou dietu – za čtrnáct dní deset kilo dole a nadosmrti dívčí postava. Vždyť víte, jsou toho plné časopisy. Hubnoucí koktejly, po nichž jistá nejmenovaná populární dáma údajně zhubla ze sto

pěti na úžasných pětadevadesát kilo a další jí ubrala triková televizní technika. Pilulka, při jejímž užívání se od rána do večera můžete cpát dorty a buchtami od maminky. Čaje – nejlépe z himálajských bylin, exotika s příměsí buddhismu nebo jógy vytáhne peníze z kapes vždycky. Teď asi riskuju, že mi některý z výrobců podobných věcí přijde namlátit, ale nemůžu si pomoci, říct to musím: NIC Z TOHO NEFUNGUJE.

Stačí se jen malinko zamyslet. Dovedete si představit, co by se stalo, kdyby jen jediný přípravek ze všech ony inzerované účinky měl? Jednak by rázem (a to si pište, že velmi rychle) smetl z trhu všechny ostatní „zázraky“. Nikdo by nemluvil o ničem jiném, byla by toho plná televize a plné noviny. No a protože užívání je tak snadné – co je prosím vás na tom vypít denně sklenici či šálek čehosi nebo spolknout tabletku? –, do pár týdnů by na naší planetě nebyl jediný člověk s nadváhou. Protože tomu tak ale očividně není a výrobci „zázračných“ přípravků se pořád ještě halasně překřikují kdo s koho, nezbyvá nám než usoudit, že to zas taková sláva nebude.

A přesto není opravdová cesta ke štíhlejšímu (pokud si ho tedy opravdu přejete) a zdravějšímu tělu o mnoho složitější. Jak praví jeden sympatický pan doktor a prosté zákony fyziky: Jediná možnost, jak dosáhnout úbytku hmoty, je snížit příjem a zvýšit výdej. Jednoduché, že?

Ale co ty, které právě v této chvíli – a docela právem – křičí: „Nesmysl! Hloupost! Já už míň jíst nemůžu. Za celý den sním jedno jablko a kousek nízkotučného tvarohu a jsem pořád jako bečka!“? Nebo, jak výstižně praví jedna moje kamarádka: „Já když sním deset deka salámu, tak na mě přibude celé kilo!“

Svým způsobem mají pravdu. Nejedí o nic víc než my štíhlé, rozhodně denně nefuní nad husími stehny s deseti knedlíky, jak bychom je snad mohli podezírat, dokonce

toho mnohdy zkonsumují daleko *méně* než my, a přesto se pořád nevejdou do šatů, nevydýchají schody. Proč?

Jistě, příčinou může být rozdílný metabolismus různých osob, ale vsadte se, že ve většině případů tomu tak není. Zhubnout (anebo si prostě pořídit jiné tělo) není vůbec tak těžké, jak by se mohlo zdát.

Cože? Aha, já vím, slibovala jsem, že to nebude o dietách. Takyže nebude, těch už máme všichni až po krk.

Takže rada pro ty, co přese všechno zhubnout chtějí anebo (třeba pro své zdraví) potřebují: *Zapomeňte na diety, na hlad i na počítání kalorií. Jsme mágové a čarodějky, my na to jdeme jinak.*

Než se ale pustíme do čarování, uvažme ještě jednou, jestli to *opravdu potřebujeme*. Zatěžují nám naše kila neúměrně srdce či klouby a komplikují život, anebo chceme jen tupě naplnit diktát dnešní doby? Máme v tom jasno? Pakliže ano, tak dobře. Začínáme.

Víte, jak byste chtěli vypadat? Máte o tom nějakou představu? Fajn. Představte si to tedy co nejvěrněji, nejplastičtěji, do všech detailů. Máte na sobě to nejúžasnější oblečení a všichni vám skládají komplimenty. Máte to? Tak tuhle představu, tenhle snímek si uložte do paměti. Do nějakého šuplíku hned po ruce, budete ho často potřebovat.

Tímto jednoduchým úkonem jste provedli magickou operaci zvanou *vizualizace*, která je základem mnoha dalších, složitějších praktik vysoké magie. Zároveň jste svou ideální představu vložili do onoho „obrovského čehosi“, čemu já říkám Nebeský počítač a k jehož dalšímu využití a fungování se ještě mnohokrát dostaneme. Tenhle vesmírný computer kupodivu pracuje stejně jako kterýkoli jiný tady na Zemi. Co mu přikážete, to udělá. Jaké klávesy zmáčknete, tak zareaguje. Nemá vlastní vůli, nic si nemyslí. Dělá, co mu poručíte.

J
E
N
N
Y

N
O
W
A
K

Teď od vás obdržel příkaz: Takhle chci vypadat. A už to v něm šumí a praská a po neviditelných drahách létají příkazy vašemu podvědomí (které je na tenhle úžasný zdroj přímo napojené), aby se přestalo nečinně považovat a začalo hezky rychle přestavovat, zdokonalovat a uzdravovat vaše tělo.

Aha, už slyším, jak se mě pochybovačně ptáte: „Jo? A proč se to tedy nestalo doted? Už celé roky si přeju být štíhlá a krásná, na nic jiného nemyslím, tak proč, když stačí pouhé přání, jsem pořád tlustá, tlustá, tlustá?!“

Inu, právě proto. Nebeský počítač (právě jako ten na vašem stole) nerozeznává jemné nuance lidské řeči. Rozumí jenom základním pojmům. Nerozlišuje emoce. Prohlašujete-li tedy o sobě: „Jsem nemožně tlustá“, počítač neslyší váš vztek a znechucení, nevidí vaše oči vyvráčené k nebesům. Chladně zaregistruje pouhé konstatování: JSEM TLUSTÁ. A podle toho se zařídí. A vydá příkazy vašemu podvědomí. „Jsem tlustá“ se pro něj rovná „ukládám tuk“. A tak čím víc o sobě jako o tlusté přemýšlíte, čím víc o sobě tak mluvíte, tím méně hubnete a tím víc polštářů se na vás ukládá.

Že nic takového neříkáte? Ale ano. Jen už si to možná ani neuvědomujete. Zkuste se na to zaměřit a uvidíte, co všechno o sobě povídáte. Zastavíte se se známou a už to jede: „Jsem po těch svátcích jako bečka. Pár dní u maminky, a já už jsem zase samý špek. Věčně věkův jen přibírám.“ To slyší vaše známá a chápavě vzdychá. Počítač ovšem slyší: „Jsem jako bečka. Samý špek. Přibírám.“ A podle toho koná.

Vtip spočívá v návyku na nové příkazy. Obrázek, svou vnitřní fotografii, už jste do něho uložili, tak teď se s ním ještě naučíme správně komunikovat.

Napíšete-li na obrazovku svého skutečného počítače nebo na displej mobilu: „Prosím tě, moc bych si přála,

abys mi tahle čísla uložil“, ani ho nenapadne něco takového udělat, jakkoli usilovně po tom budete toužit. Stisknete-li ovšem správnou kombinaci kláves, poslechnete okamžitě.

Klíčová hesla vašeho nového naprogramování tedy zní „štíhlá“, „zdravá“, „hubnu“ a tak dál. Kombinace kláves pro vás tedy může být třeba: „Jsem štíhlá, zdravá a hubnu stále víc.“ Uložte si ji do paměti a vkládejte do Počítače tak často, jak jen si vzpomenete.

Že tomu vůbec nevěříte? Že je vám hloupé být jen v duchu, natožpak hlasitě pronášet takové věci o svém ixkilovém těle? Tak na to se prostě s prominutím vykašlete. Už prve jsme si řekli, že Nebeský počítač nerozeznává emoce. Nepozná tudíž ani, jestli si něco skutečně myslíte či nemyslíte. Netuší, že to *zatím ještě* není pravda. Pro něj to prostě pravda je, ať jsou vaše pocity při pronášení těchto opovážlivých vět jakékoli.

A co teprve když to začnete říkat nahlas! Ne, nemusíte proto ještě být za bláznů a na setkání přítelkyním oznamovat: „Jsem úchvatně štíhlá“, aby si za vašimi zády klepaly na čelo. Stačí, když svá dosavadní prohlášení prostě obrátíte. Místo: „Jsem jako sud“ prostě říkejte „Snažím se zhubnout“. Namísto „Jsem nemožně tlustá“ řekněte třeba „Jsem přece jen o něco lehčí“. Nebudete stačit koukat, jak to zabere.

Možná to zní docela zábavně (kdo taky řekl, že se u toho nemáme bavit?), ale jedním z prvních příznaků dobře nastartovaného „kouzelného počítačového programu“ je, že si skutečně začnete připadat lehčí, pružnější, štíhlejší, plné energie. Jen v tuto chvíli ještě nestoupejte na váhu, mohla by vám vaše iluze zkazit, a to právě teď nemáte zapotřebí. Za měsíc či dva už můžete, to už vám je naopak potvrdí a přesvědčí vás, že nemožné se stalo skutečností.

Takže: Vnitřní fotografií své vysněné postavy jsme provedli *vizualizaci*. Pronášením, ať už hlasitým nebo jen v duchu, své „kouzelné věty“ vysíláme do světa – a hlavně do svého podvědomí – *magickou formuli*, jejímž opakováním vyrýváme čím dál hlubší brázdou a posilujeme její vliv. Podvědomí, potažmo Nebeský počítač, začínají pracovat v náš prospěch.

Působí tak mocně, že to ovlivňuje nejen nás, ale i lidi kolem. (Ale ovšemže jsem to vyzkoušela, myslíte, že bych to jinak mohla tak nadšeně doporučovat?) Už v prvním týdnu „programování“, kdy jsem ve skutečnosti ještě nemohla ztratit ani deko, mi kamarádky a známé na setkání říkávaly: „Vypadáš báječně. Ty jsi nádherně zhubla!“ Tak výkonně působil můj Počítač. Samozřejmě že se mi chtělo odpovědět: „Ale nechte toho, jsem pořád stejně tlu–“ Jenže varovné světélko na displeji našťestí včas zablikalo: „Zakázaný výraz! Chybný příkaz!“ a já místo toho spořádaně odvětila: „No jo, díky, vážně docela hubnu.“

Už vidím, jak nad tím přemýšlíte. Svou logiku to má, to jistě ano, říkáte si, ale *jde to opravdu i bez diety?* Stačí promítat si kouzelné obrázky a opakovat magické formule a přitom se nacpávat šlehačkovými zákusky, smaženými brambůrky, horami knedlí? Tak teď vás strašlivě zklamou. Nestačí.

Ne, počkejte! Nekřičte. Neutíkejte! Seberte pěkně tu knihu z kouta, kam jste ji odhodili. S touhle „dietou“ se to má totiž úplně jinak než se všemi ostatními, kterými jste se za celý život už natrápili. Tak především to vlastně žádná dieta není. Nikdo vám nebude nic nakazovat ani zakazovat. Tedy nikdo DRUHÝ. Optimální stravovací program si vybere přímo vaše tělo, na základě příkazu „Změň se“ vycházejícího z Počítače.

Najednou zjistíte, že máte chuť na věci, které jste

léta míjeli bez povšimnutí. Najednou vám tam, kde ještě nedávno nestačily tři rohlíky s máslem a navrch ještě s marmeládou, stačí jeden krajíček celozrnného chleba. Pocítujete větší potřebu ovoce a zeleniny a daleko menší touhu po těžkých omáčkách, hromadách těstovin či brambor. Vytrácí se chuť na sladké, a to je na tom to nejlepší – úplně nenásilně. Vůbec se sebou nemusíte bojovat. Před cukrárnou nekvílíte v zoufalé touze po těch zapovězených věcech a přítelkyně lízající přeslazenou smetanovou zmrzlinu vás nechá dokonale lhostejné. A kdyby přece ne, a vás by neodolatelná touha po zákusku či zmrzlině přesto popadla, pak se neděje vůbec, ale vůbec nic. Prostě si je dejte. Možná že v půlce s údivem zjistíte, že už máte dost. Pak zbytek s klidným svědomím odložte a pokračujte ve stravovacím programu, který vám diktuje vaše podvědomí.

Nebojte se, nejenže vás nenechá strádat marnými chutěmi (ty prostě odloží jako nepotřebné), ale nenechá vás ani trpět hladu. Zdá se to neuvěřitelné a nelogické, ale zatímco dřív jsem se po bohatýrské snídani už kolem desáté rozhlížela, co ještě v lednici zbylo, teď si po kousku celozrnného pečiva a misce neslazeného jogurtu stěží uvědomím, že už je poledne a že bych si možná dala pár deka kuřete a spoustu zeleniny.

Vám bude možná váš „nebeský šéfkuchař“ radit a předkládat něco docela jiného (přesně to, co potřebujete právě vy, a ne já nebo někdo jiný), takže se nekácejte, pokud některé vaše chutě budou docela nedietní. Třeba na šlehačku, nebo rovnou na kus špeku. Tohle je čarodějná dieta, která dietou vlastně vůbec není, vzpomínáte?

Taky se může stát, a s velkou pravděpodobností stane, že ty utrápené chudinky, které se za den odvážily pozřít sotva jeden kefír a jednu mrkev, najednou paradoxně za-