



Lilia Khoustnoutdinova

Kráska hýbe světem

Pečovat o svoji krásu není rozmar ani pýcha, tvrdí Lilia Khoustnoutdinova. To se jí to mluví, říkám si, když se na ni podívám. Lilia, která mimo jiné vystudovala na univerzitě v Oxfordu politologii a historii, se zabývá i magickými rituály a učí na svých seminářích všechny ženy: „Pečovat o sebe je základ.“ TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ

KDO JE LILIA KHOUNOUTDINOVA

- Vystudovala politologii a historii na univerzitě v Oxfordu a Gender, Development and Globalisation na London School of Economics.
- Vede projekt Ženské příběhy a Cesta Extaze a provází ženy na cestě k pochopení těla a jeho cyklů pomocí přednášek, prožitkových seminářů a poznávacích zájezdů.
- Jako dula a akreditovaná učitelka Active Birth vedla kurzy předporodní přípravy a doprovázela ženy u porodu.
- Je autorkou několika knih, kolekce šperků a šatů.
- Provází ženy i muže na cestách po posvátných pohanských místech v Anglii, ve Francii a Asii.
- Má čtyřletého syna a najdete ji na www.cestaextaze.cz.

FOTO ARCHIV LILIE KHOUNOUTDINOVE

Jsem racionální, mám ráda vědecké výzkumy. Ale taky se mi zdají sny, které se pak opakují ve skutečnosti. Nevím proč, ale baví mě to.

Než se dostaneme k tomu, jak nabádáte ženy k sebelásce, musím se zeptat, kde se vzalo vaše příjmení.

Moje babička je Tatarka, to je příjmení z této národnosti. V tatarštině znamená dítě Slunce. Byla jsem dvakrát vdaná, ale nevdala jsem si ani jednou příjmení svého manžela. Je mi moc příjemné mít příjmení maminky mé maminky.

Jste Tatarka, teď žijete v Anglii a v Bhútánu, ale mluvíte česky... To je docela záhada.

Já jsem s rodinou vyrůstala po světě všude možné, rané dětství jsem ovšem strávila v Sovětském svazu, ve městě Magnitogorsk. Tam naši rodinu ve 30. letech tehdejší vláda násilně přestěhovala do pracovního tábora. Vadí mi, že kvůli politice neumím tatarsky, protože moje mateřština byla zakázaná. Mluvim perfektně rusky, ale nikdy jsem se s Ruskem nedokázala ztotožnit. Domov vlastně dneska nemám vůbec. Cítím se dobře v Londýně a v Dillí, ale nejsilnější citovou vazbu mám k Bhútánu. Do Prahy i Bratislavy jezdím občas přednášet, ale už tady moc nepobývám.

Kde jste se vzala v Česku? A jak jste objevila Bhútán?

O téhle pohádkové zemi v Himálaji jsem se dozvěděla v mých šestnácti a je to moje osudová láska. Poprvé jsem tam byla před sedmi lety a zamilování se potvrdilo v okamžiku, kdy jsem přistála na malém letišti v Paro. Bhútán má dechberoucí přírodu, mystiku, inspirující politické, náboženské a sociální uspořádání, třeba místo hodnoty hrubého domácího produktu tam zkoumají hodnotu hrubého domácího štěstí. A to ani nemluví o lidech, jenom chvála skromnosti a obětavosti královské rodiny by stačila na knihu. Letos jsem se tam začala aktivně angažovat, třeba jsem odvezla do hor do nejstaršího ženského kláštera nákladák dek a matrací na zimu. A kde jsem se vzala v Česku? Moje máma se sem přestěhovala, když mně bylo šest a ona čekala mého bratra. Hledala zemi, kde by se mohla s dětmi cítit v bezpečí. Následovalo hodně stěhování, Francie, Amerika, Anglie, ale pak jsem se vrátila do Prahy za manželem. I když jsme se rozvedli, mám k Česku silnou vazbu.

Vy jste odbornice na tradiční rituály, představujete je na cestách ženám v Avalonu, v Provence i Thajsku, ale přitom jste studovala historii a politologii.

Ano, a teď jsem zrovna dokončila postgraduál na London School of Economics and Political Sciences v oboru Gender, Development and Globalisation. Ono se to třeba nezdá, ale akademické vzdělání podporuje velmi dobře moji práci. Rituály v sobě mají historický i politický obsah i význam pro ženská studia. A ženské tělo a jeho reprodukční cykly jsou přímo na křižovatce všech mych akademických výzkumů.

Jste evidentně seriózní vědkyně, není to s magií v rozporu?

Jsem racionální člověk, ze všeho nejradši mám dobře provedené vědecké výzkumy. Ale musela jsem si přiznat, že v mém životě platí i další rozměr. Důvodem byly neuvěřitelné náhody, které se mi pořád dějí a nutí mě věřit, že vývoj života musí mít i hlubší smysl. Taky vířím sny, které se pak opakují ve skutečnosti. Nevím, jak to funguje, ani proč, ale baví mě to.

Dělo se vám to už v dětství?

Asi ano. Však mám po kom zvláštní vlastnosti dědit. Za mojí babičkou chodili sousedé na vesnici, aby přivolávala déšť.

Zvláštní je, že vás oslovily hlavně keltské rituály. Podobné obřady měly přece v minulosti tradici na našem území.

Ano měly. Vedu školu kněžek a ceremonialistek a v ní se právě české a slovenské rituály a lidové zvyky snažíme nacházet, abychom je také používaly. Navazovat na svoje kořeny je důležité. Já, která vlastně žádné nemám, vidím rituály jako něco univerzálního, a ráda se nechávám inspirovat všemi, které mě potkají. Věřím, že všechny duchovní směry mají podobné základy, což se mi potvrdilo třeba právě v Bhútánu při rozhovoru s lámou. Tam mě ovšem jedna informace úplně zarazila. Nevěděla jsem, že lámové, což jsou mniši a duchovní učitelé, se občas musí v některých fázích svého duchovního života oženit. Jinak se nemůžou dál vyvíjet, protože některé duchovní věci mohou poznat jen za pomoci ženy. To potvrzují i tamní starodávné malby, na nichž má většina svatých družku.

To ale v Evropě neplatí, tady se kněží nežení.

Právě. V tom vidím jeden z největších problémů a zdrojů potíží duchovního světa na Západě. Křesťanství zpravidla rozděluje „špinavé tělo“ a „čistou duši“, a obzvlášť sexuální vztahy vidí jako protipól duchovní vyspělosti. Víra je samozřejmě každého intimní věc, za sebe jen můžu říct, že mě tenhle názor připadá pokřivený. Logické a pravdivé mi přijdou naopak tradice, které cítí tělo jako posvátné. Porod nebo první menstruace nebo sex jsou přece okamžiky velkých životních zasvěcení a mohou být zdrojem poznání a rozkoše nebo trápení, podle toho, jak se k nim přistupuje. Věřím, že když se zdravým způsobem oslavují, poskytují životu úplně jiný náboj, jeho krásu a plnost a účtu k němu.

Vy jste studiu ženské duše úplně propadla. To byste mohla vědět, proč se dneska tolik z nás cítí zmatených a ztracených.

Myslím, že se to netýká jen žen. Nejvíce nám podle mě chybí účta k různorodosti našich nadání. Máme jednostranný vzdělávací systém a společenské normy nám říkají, že je jen jedna správná životní cesta. Vemte si třeba naprosto šťastnou umělkyni na volné noze: kolikrát jí někdo v dobré víře radí, že si má najít „pořádnou“ práci? Nebo si vemte vyčerpanou a uštvanou manažerku. Ta si zase nemůže nikomu postěžovat, protože má přece všechno, tedy dům a auto a peníze. Samozřejmě to může být taky naopak, manažerka může být spokojená a umělkyně



Lilia pořádá semináře na magických místech



Má čtyřletého syna a děti miluje, také pracovala jako dula

Z látek z Bhútánu navrhuje šaty



bojí závidět, bojí se být vidět, otevřeně zářit, svobodně se projevit.

Čím to je?

Nevím, možná historickým strachem z pálení čarodějnic. Nebo nepříjemnými poznámkami kolemjdoucích mužů. Nebo zkušeností nebo jenom hrozbou sexuálního násilí, když jsem krásná a přitažlivá žena.

Touha po kráse je ale silnější, podívejte se, jak silný je kosmetický průmysl.

Vy ale asi nemáte na mysli jenom namalovat si pusu rtěnkou.

Skutečným zdrojem krásy je tělesná pohoda a sebeláska, a to chce větší odvalu než si jenom koupit rtěnku. Ale pozor, důležité je obojí. Bez vnitřního pocitu štěstí působí i nádherný make-up jako levná maska. Ale vnitřně zářící žena zase neobdaruje svou krásou svět naplno, když je oblečená do hadrů. Krása má obrovskou sílu, kvůli ní se vykonávají

hrdinské činy, píšou se básně. Je to síla, která hýbe světem, ať už jí tu moc chceme přiznat nebo ne.

Doporučujete ženám i barvy oblečení. Proč?

To platí na mých seminářích, kde oslavujeme staré pohanské svátky, tam k určitému období určité barvy patří. A když pracujeme s tématy sexuality, porodu nebo menstruace, doporučuji šaty červené, protože tohle všechno se pojí s naší krví. Obecně věřím, že barvy, které nosíme, mají vliv na to, jak nás vnímá okolí a jak se cítíme sami v sobě. Ženskost podpoří znovu to stejné – oblékat se podle sebe, ne podle toho, co se nosí nebo co si myslí ostatní.

Co děláte vy sama, když se chcete cítit krásně?

Potřebuji si zalézt do teplé vody, namasírovat si nohy, umýt vlasy, dát si šťavnaté ovoce. Tělo, které cítí, se mi za teplou lázeň odvděčí pocitem blaha, za dobrou stravu pocitem pohody, za čistou vodu pocitem úlevy. A za hluboký dech pocitem hlubokého klidu. Tělo si zaslouží péči, aby mě mohlo svým vzhledem těšit. Přetlaku emocí, jako je vztek, zoufalství, smutek nebo beznaděj, se zbavuji tancem. Tím, že je prožiju a protančím, už je nemusím držet uvnitř.

Co ještě pomáhá?

Rituály. Nemyslím tím něco, co dělám mimo normální život, ale spíš dělám každodenní činnosti rituálně. Takže, když si češu vlasy, vědomě při tom pouštím ze života to, co už nepotřebuji. Když si vařím kávu, našeptám si do ní modlitbu. Když si lakují nehty, na každý si pomyslně nalakuji něco pěkného. Obecně řečeno, snažím se s plnou pozorností věnovat všemu, co zrovna dělám. Nedávno jsem se začala učit tkát a moc se mi líbí teorie, že všechno, každá myšlenka, každý pocit, který lítá kolem, se vetkává do látky. Proto ženy musí mít čisté myšlenky a klidné srdce, pokud chtějí utkat dobrou látku. A to platí pro všechno. ■

v depresi, ale já tím chci říct, že každá žena má jinou cestu a jiné nadání, jak žít svůj život naplňujícím způsobem. Neměly bychom se nechat do ničeho tlačit. Každý ke štěstí potřebuje něco jiného. To, co je pro mě pohádkový život, by byla pro jinou ženu noční můra. Tenhle týden mám za sebou sedm letů a za posledních pět dní jen patnáct hodin spánku, ale nelituju ani minutu!

Takže, jak být šťastná?

Najděte si to, co je pro vás správné. Musíte přitom ustát tlak okolí a zároveň respektovat to, že jiné ženy to mají jinak. Právě tohle radím na svých seminářích.

Taky tam radíte to, čím jsme rozhovor začínaly – ať si každá žena udělá čas pro sebe.

Ano, dopřejte si vždycky čas na to, co vám udělá právě v tu chvíli radost a dodá život do těla. Bývá to teplá koupel, masáž nohou, umytí vlasů, dobrý oběd, tanec, jóga, malba, dlouhý telefon s kamarádkou, čaj, sezení pod stromem. Hlavně u toho nemějte pocit, že plytváte časem a neděláte nic užitečného. V každodenním shonu je důležité – i pro muže – si dopřát čas, kdy nemusíte dělat nic konkrétního, jen to, co vás doopravdy právě láká. Třeba to zvenčí vypadá jako ztráta času, ale je to nejlepší způsob, jak si dobít energii a žít podle sebe.

Říkáte, že žena má pečovat o svoji krásu. Ale není to jen taková povrchní věc?

Mě baví být krásná, věřím, že je to základní ženská potřeba – vytvářet krásu a začínat sama u sebe. Slovo krása přináší spoustu nelichotivých myšlenek, ale nemám na mysli povrchní lesk nebo sexuální manipulaci. Myslím tím přitažlivou záři šťastné, uvolněné, vášnivě ženy, která se nestydí za svou přirozenou moc a nezneužívá ji, ale obdarovává jí svět. Vedu léta ženská setkání a neustále zjišťuji, jak moc je ženská kráska těžké a zrádné téma. Každá chce být krásná, ale téměř každá se

První pomoc pro ženy. Lilia radí, co si dopřát pro posílení ženskosti

Červená rtěnka: Zdá se to být ten největší kýč, ale červená rtěnka má obrovskou moc.

Červené rty a černé šaty vždy zůstanou významným sebevědomé ženy. Je dobré experimentovat s odstíny a najít něco, v čem se cítím neodolatelná.

Svůdné šaty: Dopřejte si takové, v nichž se cítíte sebevědomá a svůdná. Nejdůležitější měřítko při jejich koupi je, abyste se cítila krásně. A hlavně je nezapomeňte nosit.

Nádherný šperk: Šperky existují tak dlouho, jak dlouho existují ženy. Archeologické nálezy jsou plné nejen zbraní, ale také právě šperků. I dneska na vás klenot zapůsobí stejně jako na keltskou náčelnici před třemi tisíci lety. Vyberte si něco, co vám dodá pocit krásy, odvahy a výjimečnosti.

Ženská vůně: Pro jednu ženu to může být poslední hit od Diora, pro jinou esenciální olej

pelargonie. Na tom nezáleží, ale měla by to být omamná vůně, která zanechává neviditelnou stopu. Když voníte sama sobě, cítíte se přitažlivá.

Doplňky do koupele: Horká lázeň aspoň jednou týdně, ať už je to vířivka pod hvězdami, nebo vana, která je jinak plná dětských hraček a prádla, je nejjednodušším způsobem, jak dostat tělo do pohody. Pořídte si do ní smyslnou vůni do koupele, kvalitní mořskou sůl, pár svíček a plátky růží.

Krajkové prádlo: Pamatujete si film Jih proti Severu? Představitelka hlavní hrdinky měla na sobě šilněn drahou spodničku, která ve filmu nebyla vůbec vidět, ale nosila ji, protože jí režisér řekl: „Budeš se cítit jinak, protože budeš vědět, že ji na sobě máš!“ Investovat do něčeho, co možná nikdo neuvidí, se může zdát zbytečné, ale nádherné prádlo ještě nikdy nezklamalo. Pocit smyslnosti bude totiž zářit z očí.