

О К О В О З Р О Ж Д Е Н И Я

ПИТЕР КЭЛДЕР



# ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ ИСТОЧНИКА МОЛОДОСТИ



Книга первая

**ВПЕРВЫЕ!  
С УТЕРЯННОЙ  
ПЯТОЙ  
ГЛАВОЙ**

СОСРЛЯ

Питер Кэлдер

**Древний секрет источника  
молодости. Книга 1**

«София Медиа»

1985, 1989, 1998

УДК 615.825  
ББК 75.6

**Кэлдер П.**

Древний секрет источника молодости. Книга 1 / П. Кэлдер —  
«София Медиа», 1985, 1989, 1998

ISBN 978-5-906686-80-0

У вас в руках новая версия знаменитого «Древнего секрета источника молодости» Питера Кэлдера о пяти тибетских ритуалах, вернувших молодость и здоровье миллионам людей во всем мире. К этой великолепной маленькой книге добавлены недавно найденная в архивах Кэлдера пятая часть с совершенно новой информацией о Шестом Ритуале, а также многочисленные свидетельства омоложения и исцеления от самых разных болезней с помощью простых и волшебных тибетских упражнений.

УДК 615.825

ББК 75.6

ISBN 978-5-906686-80-0

© Кэлдер П., 1985, 1989, 1998  
© София Медиа, 1985, 1989, 1998

## Содержание

Важные замечания	6
Предисловие Берни Сигела	7
Об авторе	9
Введение	10
Часть первая	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Питер Кэлдер**  
**Древний секрет источника**  
**молодости. Книга первая**

Copyright © 1985, 1989, 1998 by Harbor Press, Inc.

All rights reserved including reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Harbor Press, Inc.

© ООО Книжное издательство «София», 2016

## Важные замечания



*Автор этой книги не медик, а изложенные здесь представления, точки зрения и утверждения в отдельных случаях могут расходиться с господствующей точкой зрения ортодоксальной медицины. Описанные в книге упражнения и правила питания пригодны не для каждого и в определенных обстоятельствах могут оказаться небезопасными. Не пытайтесь поставить себе диагноз самостоятельно и не прибегайте к каким-либо методикам упражнений, питания или самолечения без наблюдения квалифицированного врача. Сказанное в этой книге не должно быть истолковано как гарантия положительных результатов. Издатель, редактор и другие сотрудники издательства не несут никакой ответственности за повреждения или отрицательные последствия, прямо или косвенно причиненные следованием каким-либо приведенным в этой книге рекомендациям.*

## Предисловие Берни Сигела



Вся мудрость – древняя, и это совсем не секрет. Когда вам кажется, что вы открыли что-то новое и доселе неизвестное, вероятнее всего, знание об этом уже существовало столетиями. А вы не знали об этом лишь потому, что не предпринимали усилий, чтобы знать.

И в самом деле, зачем это нужно? Зачем обращаться к мудрости древних мастеров, если современная наука и технология может удовлетворить все ваши потребности и желания? Большинство людей руководствуются этим принципом до тех пор, пока не дают о себе знать болезни, угрожающие их жизни. Люди, вынужденные противостоять смерти, рассматривают различные варианты. Когда они понимают, что ни наука, ни технологии не в состоянии предложить им решение этой жизненно важной задачи, происходит пересмотр приоритетов и ценностей. Люди пробуждаются к жизни. Они отправляются на поиски мудрости, которая помогла бы им жить полно и осмысленно. Эти люди открывают для себя радость жизни.

Как врач с многолетним опытом работы, я открыл, что в людях, которые сталкиваются с «неизлечимыми» болезнями, но выбирают жить, проявляются три важные черты человеческого характера: во-первых, дух воина, во-вторых – готовность учиться и меняться, и в-третьих – духовный потенциал.

Недавно я прочитал слова махатмы, который говорил о трех качествах, проявляемых здоровыми индивидуумами: действие, мудрость, приверженность. Другими словами, написанное подтвердило догадки и наблюдения, на которые я потратил много лет. Если бы эти слова стали доступны мне намного раньше, я бы использовал их для помощи еще большему количеству людей, а также сэкономил бы свое время и энергию.

Эта книга позволит вам сэкономить время и энергию. Она содержит массу практической информации и наполнена мудростью, которые вы можете использовать для начала процесса *омоложения*. Также она будет способствовать тому, чтобы ваша жизнь стала более здоровой и полноценной. Если вы прочтете эти страницы и решите воплотить их мудрость на практике, советую вам не забывать вот о чем:

Во-первых, следуя инструкциям, *будьте добры к себе*. Если вы слишком требовательны, вам будет сложно достичь успеха в практике. Поэтому следуйте своему собственному темпу и стилю. Получайте удовольствие от своих успехов, даже если кажется, что прогресс слишком медленный. Помните, что омоложение – это процесс, который происходит лишь тогда, когда вы наслаждаетесь им.

Следующий шаг: *представьте себя таким, каким бы вам хотелось быть*. Исследования показали, что химические процессы в теле зависят от ролей, которые играет актер. Правда в том, что мы все – актеры на великой сцене жизни и наша жизнь определяется теми партиями, которые мы *выбираем* играть. Чтобы перенастроить себя на другую роль, измените образ себя – и мир воплотит его в реальности.

И точно так же, как актеры репетируют, а атлеты тренируются, вы должны практиковать *регулярно*. Позвольте этой книге стать вашим учителем. Используйте ее не только для избежания смерти, но и для улучшения качества вашей жизни. Пусть она станет для вас источником радости жизни. Долголетие – это не цель, это лишь одно из следствий здоровой, наполненной радостью жизни.

И в завершение, *никогда не забывайте, что источник молодости – вы сами*. Вы отвечаете за себя. Сила, чтобы активизировать процессы жизни или умирания тела, сосредоточена

в вашем собственном теле и принадлежит вам. Я говорю об этом с целью вдохновить вас, а не вызвать чувство вины.

Не ждите момента, пока смерть подкрадется достаточно близко. Начинайте наслаждаться жизнью сейчас, запуская в действие процесс омоложения.

*Мира вам, Берни Сигел, доктор медицины*



## Об авторе



Питер Кэлдер вырос в семье приемных родителей в одном из западных штатов Америки. Еще подростком он отправился путешествовать, что привело его в совершенно разные части света и абсолютно экзотические места. Он был образованным, утонченным и ярким человеком, говорящим на многих языках и получавшим истинное удовольствие от книг, библиотек, слов и поэзии.

По его словам, полковник Брэдфорд – псевдоним главного персонажа книги, реального человека, который побывал в Тибете и с которым автор познакомился в 1930-х годах в Южной Калифорнии, где и была впоследствии написана книга.

Питер Кэлдер считал, что этой короткой вводной информации достаточно и книга говорит сама за себя. А какие-либо подробности о самом авторе и полковнике Брэдфорде только отвлекают от значимого, простого и открытого послания, которое он предлагает миру. И оно прошло испытанием временем, поскольку за более чем семидесятилетнюю историю его слова слышали люди разных поколений по всему земному шару.

## Введение



Эта удивительно простая книга предназначена не для каждого. Вам следует читать ее лишь в том случае, если вы принимаете противоречащее здравому смыслу предположение о том, что процесс старения можно обратить вспять. Ее следует читать только в том случае, если вы готовы поверить, что Источник Молодости действительно существует. Если вы упорно придерживаетесь господствующего представления о том, что подобные явления невозможны, чтение этой книги окажется пустой тратой времени. С другой стороны, если вы готовы допустить, что «невозможное» на самом деле находится в пределах досягаемости, вас ждет щедрая награда.

Насколько мне известно, книга Питера Кэлдера представляет собой единственный письменный источник тех бесценных сведений, какие в ней содержатся: пяти древних тибетских *Ритуалов*, хранящих в себе ключ к вечной молодости, здоровью и неистощимому запасу жизненных сил. Долгие тысячелетия эти обряды были окутаны тайной и хранились в далеких тибетских монастырях. Западный мир впервые узнал о них из первого издания книги господина Кэлдера, появившейся на свет более семидесяти лет назад. За это время книга с ее необычайно насыщенным содержанием была в значительной степени забыта. Целью настоящего, нового и переработанного издания является желание вновь представить открытие господина Кэлдера общественности в надежде на то, что оно станет известным и поможет большому числу людей.

Невозможно сказать, является ли рассказ господина Кэлдера о полковнике Брэдфорде правдой, вымыслом или сочетанием того и другого, однако обоснованность его сведений не вызывает сомнений. Мой личный опыт, а также многочисленные письма и сообщения читателей со всего мира убедительно доказали мне самому, что эти *Пять Ритуалов* действительно работают! Я не могу обещать, что эти обряды заставят вас помолодеть на полвека, преобразят вас за одну ночь или позволят вам дожить до 125 лет, однако я убежден, что они любому человеку помогут выглядеть и чувствовать себя намного моложе и достичь прекрасного самочувствия. При ежедневном выполнении этих *Ритуалов* результаты станут заметными уже через месяц. Вероятнее всего, приблизительно через десять недель вы сможете заметить весьма существенные улучшения. Каким бы ни оказался темп вашего прогресса, рано или поздно наступит тот захватывающий миг, когда друзья начнут говорить вам, что вы выглядите моложе и здоровее.

Если эти пять ритуалов действительно работают, то возникает один большой вопрос: *как?* Как настолько простые упражнения могут оказывать такое глубокое воздействие на процесс старения тела? Интересно отметить, что объяснение господина Кэлдера, которое вам предстоит прочитать, никак не согласуется с последними открытиями науки. Метод кирлиан-фотографии, позволяющий увидеть окружающее наш организм невидимое электрическое поле, или «ауру», не позволяет предположить, что мы «питаемся» какой-либо формой энергии, пронизывающей всю Вселенную. Справедливо и то, что, по методу Кирлиана, аура здорового человека действительно отличается от ауры стареющего и больного.

В течение долгих тысячелетий восточные мистики придерживались той точки зрения, что в человеческом теле существует семь основных энергетических центров, соответствующих семи эндокринным железам. Вырабатываемые этими железами гормоны регулируют все функции организма. В недавних медицинских исследованиях были обнаружены убедительные

свидетельства того, что гормоны управляют даже процессом старения. Оказывается, с периода полового созревания гипофиз начинает вырабатывать «гормон смерти». Было доказано, что этот гормон нарушает способность клеток использовать другие полезные гормоны, вроде гормона роста. В результате клетки и органы нашего организма постепенно вырождаются и окончательно гибнут, – иными словами, начинает действовать *процесс старения*.

Если, как утверждает господин Кэлдер, эти *Пять Ритуалов* на самом деле восстанавливают нарушенное равновесие семи энергетических центров организма, то вполне возможно, что при этом восстанавливается и нарушенное гормональное равновесие. В этом случае наши клетки вновь могут воспроизводиться и процветать, как в ранней юности, а мы действительно можем заметить и ощутить, что с каждым днем становимся «моложе».

С этим подходом можно спорить. Кроме того, по мере чтения этой книги вы столкнетесь со многими другими спорными точками зрения. Важно одно: постарайтесь не допустить того, чтобы несогласие отвлекло вас от центрального вопроса всей книги – от тех преимуществ, какие приносит выполнение *Пяти Ритуалов*. Единственный способ проверить, действительно ли работают эти упражнения, – *попробовать*. Испытайте их на практике – и предоставьте им честную возможность самим доказать свою правоту.

Как и любые другие положительные результаты, преимущества этих *Ритуалов* станут заметными только благодаря старанию. Вам придется ежедневно уделять их выполнению непродолжительное время и небольшие усилия. Не ожидайте превосходных результатов, если вы потеряете к ним интерес уже через пару недель и будете выполнять их лишь время от времени. К счастью, большинство людей сочли ежедневную процедуру выполнения *Пяти Ритуалов* не только простой, но и приятной.

Читая эту книгу и принимаясь за выполнение пяти упражнений, не забывайте о двух вещах. Во-первых, помните, что вы особенный и удивительный человек, сумевший выйти за пределы ограниченного мышления и чужих мнений, – в противном случае эта книга просто не привлекла бы вашего внимания. Во-вторых, помните, что вы заслуживаете того, чтобы исполнились самые сокровенные ваши желания – даже желание возроденной юности и вечной молодости. Те люди, что в глубине души считают себя недостойными, не заслуживающими такой чести, никогда не смогут воспользоваться таким подарком жизни.

Поддерживая в самом себе высокую самооценку, понимая, что вы достойны лучшего, что только способна предложить нам жизнь, вы на самом деле просто *любите себя*. Именно любовь к себе обеспечивает нам прекрасное отношение к самому себе, а это невероятно облегчает процесс возрождения.

Те, кто не любят себя и считают себя никчемными, только отягощают ту ношу, которая ускоряет губительные проявления дряхлости и болезненности; однако для тех, кто обогащается драгоценной способностью любить самого себя, становится возможным все.

*Редактор американского издания*

## Часть первая

*Любой человек хочет жить долго, но никто не жсляет стареть.*  
*Джонатан Свифт*



Несколько лет назад, когда я в полдень сидел в парке и читал вечернюю газету, рядом со мной расположился какой-то пожилой джентльмен. На вид ему было под семьдесят: он был седым и лысеющим, его плечи поникли и при ходьбе он опирался на трость. В тот миг я и представить себе не мог, что эта встреча навсегда изменит мою жизнь.

Вскоре мы разговорились и погрузились в захватывающую беседу. Оказалось, что этот старик был отставным офицером Британской армии и прежде служил в Королевском дипломатическом корпусе. По долгу службы ему довелось побывать во всех уголках земного шара. Полковник Брэдфорд – я буду называть его так, хотя это не настоящее имя, – совершенно заворожил меня удивительными рассказами о своих приключениях.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.