

Питер Келдер,  
Владимир Давыдов

# ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

5 тибетских ритуалов  
омоложения



16+

**Питер Келдер**  
**Око Возрождения. 5 тибетских**  
**Ритуалов омоложения**  
**Серия «Как прожить 100**  
**лет и больше», книга 2**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67845180](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67845180)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

В отдаленных районах Гималайских гор скрыт секрет, который тибетские монахи передавали друг другу 2500 лет. Это упражнения, обладающих мистическими свойствами, возвращающими возраст. Пять тибетских ритуалов предлагают практические инструкции по выполнению тибетских обрядов омоложения в любом месте, в любое время, 10-15 минут в день. Многие практикующие ощутили положительные результаты, включая увеличение жизненной силы и энергии, потерю веса, улучшение памяти, рост волос, облегчение боли, улучшение пищеварения и общее ощущение молодости. Они улучшают ясность ума и концентрацию, снижают стресс, повышают гибкость и укрепляют тело. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	7
Питер Келдер	16
Предисловие издателей оригинала	18
Часть первая. Великое открытие полковника Брэдфорда	20
Ритуал номер один	30
Ритуал номер два	34
Ритуал номер три	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Питер Келдер**  
**Око Возрождения.**  
**5 тибетских Ритуалов**  
**омоложения**

# *The Eye of Revelation*

—by—

PETER KELDER



Single Copies \$2.00 Postpaid

*Send all orders direct to*

THE NEW ERA PRESS  
Drawer 151  
Burbank, California

Copyright 1989 by  
PETER KELDER

# Введение

Это перевод оригинальной редкой неотредактированной книги, написанной Питером Келдером в 1939 году (1), в которой полковник Брэдфорд, британский офицер, расквартированный в Индии, рассказывает о своем открытии ламаистского монастыря в Тибете. По сообщениям, мужчины в возрасте более 100 лет, проживавшие там, сохраняли внешний вид, силу и бодрость здоровых мужчин в возрасте от 30 до 35 лет. Более того, старики, которые переезжали жить в этот ламаистский монастырь, по сообщениям очевидцев, в течение нескольких месяцев начинали выглядеть и вести себя значительно моложе.

После выхода на пенсию, обнаружив, что быстро стареет, становится немощным и дряхлым, полковник Брэдфорд, после многих месяцев тяжелых поисков, наконец, прибыл в ламаистский монастырь и вступил в образ жизни, который там вели его обитатели. В течение нескольких недель он начал чувствовать себя удивительно молодым и сильным. Вскоре он отбросил свою трость, занялся тяжелым физическим трудом и провел 2 года в монастыре, после чего на несколько месяцев отправился в Индию, чтобы обучать людей своим вновь обретенным знаниям. Основу знаний ламаистских монахов составляли Пять тибетских Ритуалов омоложения, которым якобы уже 2500 лет, которые практикуются еже-

дневно и могут быть выполнены за 15–20 минут. Эти пять упражнений стимулируют семь тонких энергетических центров вдоль позвоночника, называемых чакрами. У молодого, энергичного, здорового человека они вращаются с большой скоростью – это вихри, но с возрастом замедляются и выходят из гармонии. Ежедневная практика Ритуалов вскоре заставляет все чакры вращаться быстро и гармонично, часто человек, практикующий Ритуалы, чувствует себя значительно более энергичным и помолодевшим.

По словам Питера Келдера, пребывание Брэдфорда в ламаистском монастыре превратило его из сутулого старого джентльмена с тростью – в высокого и прямого молодого человека в расцвете сил. Кроме того, он сообщил, что волосы Брэдфорда отросли и были без следов седины. Есть многочисленные свидетельства практикующих Ритуалы, утверждающих, что они дают положительные медицинские эффекты, такие как улучшение зрения, памяти, потенции, рост волос, восстановление естественного цвета волос, приостановка и отмена развития симптомов старения. Преимущества, которые, скорее всего, будут достигнуты – это увеличение жизненной энергии, снижение стресса, усиление чувства спокойствия, ясности мысли, увеличение силы и гибкости, что приводит к общему улучшению здоровья и самочувствия. Некоторые новички сообщают о различных легких эффектах детоксикации, таких как насморк, легкая головная боль, боли в суставах, металлический привкус во рту и лег-



кая тошнота, особенно если они слишком быстро наращивают повторения ритуальных упражнений.

После того, как я уже сделал перевод оригинала книги первого издания – 1939 года, я решил сравнить содержание этой книги со книгой второго издания – 1947 года (2). И как оказалось, я это сделал не зря. Дело в том, что оригинальное издание книги 1939 года Питер Келдер закончил завершением четвертой части «Голоса, вихри и жизненная сила». Но во втором издании 1947 года в текст книги были внесены дополнения, а именно была добавлена пятая часть, озаглавленная «Мантрам – магия разума». Энтузиасты во всем мире искали эту книгу много лет, были слухи о существовании пятой части и поэтому в нашей среде она получила свое название как «потерянная глава» (The Lost Chapter). Считалось, что не сохранился ни один экземпляр книги издания 1947 года (из тиража в 5000 экземпляров). Однако, в 1994 году один экземпляр случайно был обнаружен среди личных бумаг автора. Таким образом, я представляю книгу, которая имеет в своей основе оригинальное издание 1939 года, а также включает, те изменения, которые Питер Келдер внес в оригинальное издание 1947 года. (2)

История и происхождение «Пяти Ритуалов» очень противоречивы. Предполагается, что Питер Келдер был вдохновлен книгой «Последний горизонт» Джеймса Хилтона. Этот роман был опубликован в 1933 году. В нем рассказывается история о захваченном самолете в районе Гималаев, в

Тибет. Похищенные пассажиры были размещены в ламаистском монастыре, где сначала никто не говорит с ними о случившемся и все держится в секрете. В предисловии к книге Хилтона есть упоминание о монастыре, что это место, где хранятся и поддерживаются сокровища разума человека. Кажется, что это прекрасное место, где люди живут в мире и стареют гораздо медленнее, чем обычно. Это место называется Шангри Ла, что стало синонимом рая на земле. Конвей, главный герой книги, ветеран британской дипломатической службы, знакомится с телесными упражнениями, которые практикуют ламы.

Эти упражнения не объясняются подробно, но также говорится, что они являются частью долголетия лам. Рассказ Келдера о «Пяти тибетцах» очень похож на рассказ Хилтона в том смысле, что главный герой, источник информации Келдера, также связан с британским правительством и что он знакомится с практикой ритуалов в ламаистском монастыре, который очень трудно найти где-то в Гималаях.

Ритуалы считаются формой тибетской йоги, точно так же как различные направления индийской йоги. Однако и «Пять Ритуалов» и традиционная тибетская йога делают упор на «непрерывную последовательность движений» (санскрит: виньяса), тогда как индийские формы сосредоточены на «статических позициях». Пять тибетских обрядов также называются «Пять обрядов», «Пять тибетцев», «Пять тибетских жемчужин» и «Пять обрядов омоложения». (3)

Хотя происхождение Пяти Ритуалов до публикации «*Ока возрождения*» вызывает споры между практиками и скептиками, сравнение иллюстраций поз показывает замечательное сходство между Ритуалами и аутентичными тибетскими упражнениями. Было отмечено, однако, что даже при том, что эти сравнения убедительны, более близкое изучение показывает, что эти сходства вводят в заблуждение. Крис Килхэм, чья книга 1994 года «*Пять тибетцев*» помогла возродить популярность Ритуалов, говорит: «Согласно легенде, их разделяли тибетские ламы, кроме того, я ничего не знаю об их истории». Однако утверждалось, что «Пять Ритуалов» предшествовали йоге, какой мы ее знаем сегодня, на целых семьсот или более лет и, следовательно, не могли происходить ни от тибетских, ни от индийских форм йоги. Более того, было высказано предположение, что Ритуалы, скорее всего, произошли от системы Кум Нье, которая, как и Ритуалы, насчитывает 2500 лет. Тем не менее, Крис Килхэм заявляет, что «[эта] проблема не относится к линии «Пяти Тибетцев». Дело в их огромной потенциальной ценности для тех, кто будет выделять для практики 10 минут в день». (3)

Я лично впервые встретился с книгой в 1992 году, перевел ее для себя и уже 30 лет являюсь стойким сторонником и распространителем практики «Пяти тибетцев». Именно тогда у меня появились первые серьезные болячки и я, как врач, зная направленность современной медицины только на симптоматическое лечение, задался вопросом поиска

мудрости древних мастеров врачевания. И обнаружил много того, что стал в дальнейшем практиковать и описывать. Прежде всего, такие учения, как:

1. Пять тибетцев
2. Хатха-йога
3. Учение о здоровье Казудзо Ниши
4. Учение о здоровье «Детка» Порфирия Корнеевича Ива-

нова привлекли мое особое внимание, хотя позже я больше увлекся наукой питания человека, чем я профессионально занимался в течение 13 лет, а именно такими направлениями: бесслизистое питания Арнольда Эрета и тщательная обработка пищи в ротовой полости (флетчеризм) Горация Флетчера.

Получив огромный запас знаний, теоретических и практических, я почувствовал, что начал думать и относиться к себе по-другому и у меня начался процесс изменений жизненных приоритетов и своих ценностей. Я начал по-иному относиться к своей жизни, чувствовать ее радость, полноту и осмысленность. Конечно же у меня, как у ученого, возникло большое количество вопросов, несмотря на мою неистощимую веру в «Пять тибетцев».

Прежде всего, меня интересовала система выполнения самих Ритуалов:

1. *Количество и динамика повторений каждого ритуального действия*  
– Сколько повторений каждого Ритуала реально делают

практикующие?

– Если они практикуют Ритуалы длительное время, все ли они ежедневно делают 21 повторение, которое Питер Келдер называет максимальным количеством?

– Если следовать концепции, то необходимо начинать выполнение каждого Ритуала с 3 повторений и добавлять по два каждую вторую неделю. При этом желательно бы достичь 21 повторения всего за 10 недель.

– Однако, в чем секрет в достижении именно 21 повторения, а не какого-либо другого числа?

*2. Можно ли выполнять «Пять тибетцев» в любом месте и в любое время?*

– лучше выполнять Ритуалы утром, днем или вечером, на восходе или закате?

– лучше выполнять 21 повторение за один раз или делить на два подхода, например, один поход – утром (11 повторений), второй – вечером (10 повторений)

*3. В чем, с точки зрения физиологии, важность правильного дыхания во время выполнения Ритуалов?*

– какой же способ является правильным дыханием?

– есть ли вообще правильный способ дыхания?

*4. Сколько практикующих выполняют шестой и седьмой Ритуалы?*

*5. Как питание влияет на выполнение «Пяти Ритуалов» и на получение положительного влияния на жизнеспособность организма?*

Я абсолютно уверен в том, что:

- во-первых, эти пять тибетских жемчужин стали одним из самых больших открытий в моей жизни.
- во-вторых, я считаю, что это самый лучший комплекс утренних упражнений из всех известных нам систем упражнений.
- в-третьих, я буду и дальше всеми возможными путями формировать огромный отряд приверженцев практики «Пяти тибетцев» всеми возможными способами.

Первые 10 лет я практиковал только 5 упражнений, затем присоединил и шестое упражнение. Два последних года я пытаюсь выполнять и седьмое упражнение. Во второй части книги я, как давно практикующий, дал свои замечания и пояснения к каждому из выполняемых Ритуалов.

*Владимир Давыдов*



# Питер Келдер

Хотя о Питере Келдере практически ничего не известно, один источник сообщает, что он был воспитан как приемный ребенок на Среднем Западе Соединенных Штатов и в подростковом возрасте ушел из дома в поисках приключений. Он стал образованным, утонченным и начитанным человеком, владеющим многими языками и на протяжении всей своей жизни сохранял любовь к книгам, библиотекам, словам и поэзии. В 1930-х годах Келдер утверждает, что встретил в Южной Калифорнии отставного полковника британской армии, который поделился с ним историями о путешествиях и последующем открытии Ритуалов. Первоначально написанный как 32-страничный буклет, публикация является результатом бесед Келдера с полковником Брэдфордом. Однако Келдер – очень закрытый человек, который не желает раскрывать общественности никаких подробностей больше, чем это краткое повествование. Он считает, что его книга говорит сама за себя и что вопросы, касающиеся его самого и полковника Брэдфорда, могут лишь умалить значение этой книги. Он был настоящим индивидуумом и прямолинейным посланием, которое он предлагает миру. (4)

По отрывочным данным ряда исследователей Питер Келдер умер в 1948 году.





# Предисловие издателей оригинала

*КНИГА «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» – это действительно откровение. Оно откроет вам информацию, которая была известна и использовалась людьми в далеких странах на протяжении веков. Это информация, которая была тщательно проверена и испытана. Информация, которая остановит прилив преждевременной старости с сопутствующими ей слабостью и дряхлостью. Это информация, за которую Понсе де Леон и тысячи других людей на протяжении веков отдали бы все, чем обладали.*

*«ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» часто производит замечательные ментальные и физические изменения в течение месяца. Настолько значительные, что человек обретает новую надежду и энтузиазм, с которым можно продолжать. Однако наибольшие результаты приходят после десятой недели. Если вы только представите, что средний человек терпит свои недуги от 20 до 30 лет, то получить приятные результаты за такое короткое время, как несколько недель, кажется почти чудом.*

*Пока вы живете и практикуете «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ», вы будете получать все новые и новые приятные результаты.*

*САМОЕ ВАЖНОЕ: Информация, изложенная в книге «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» двадцать пять веков назад была*

*предназначалась исключительно для мужчин. Теперь же, к удивлению, и восторгу всех заинтересованных сторон, было обнаружено, что и женщины получают столь же благотворные и удивительные результаты. Теперь мужчина или женщина, могут идти к великим и славным свершениям, независимо от окружения и обстоятельств.*

*Приступайте немедленно к чудесной работе по ОМОЛОЖЕНИЮ, ПРЕОБРАЖЕНИЮ и ОБНОВЛЕНИЮ. Пусть успех, здоровье, энергия, сила, бодрость, мужество и ЖИЗНЬ всегда сопровождают вас.*

*ИЗДАТЕЛЬСТВО THE MID-DAY PRESS, 1939 год*

# Часть первая. Великое открытие полковника Брэдфорда

*Каждый хотел бы долго жить, но никому не хочется стареть.*

*Джонатан Свифт*

Однажды днем я зашел в «Клуб путешественников», чтобы спастись от внезапного ливня и сидя в мягком кресле и ожидая, пока все прояснится, я вступил в беседу с одним интересным старым джентльменом, которому, хотя я тогда этого не знал, было суждено изменить весь ход моей жизни. Я называю его стариком, потому что именно таким он и был. В свои шестьдесят с лишним лет он выглядел на все сто. Он был худым и сутулым и когда он ходил, то тяжело опирался на свою трость.

Выяснилось, что он был отставным офицером британской армии, который также служил в дипломатическом корпусе короны. На земном шаре было мало доступных мест, где полковник Брэдфорд, как я буду его называть, хотя это и не было его настоящим именем, не побывал в то или иное время своей жизни, не посетил и, согреваясь под моим вниманием, он рассказывал интересные случаи из своих путешествий, которые были весьма занимательны. Нет нужды говорить, что, слушая его, я интересно и с пользой провел время. Это бы-

ло несколько лет назад. После этого мы часто встречались и прекрасно ладили. Много вечеров, либо у него в квартире, либо у меня, мы обсуждали и беседовали до глубокой ночи.

Именно в один из таких случаев мной овладело чувство, что полковник Брэдфорд хотел сказать мне что-то важное. Что-то близкое его сердцу, о чем ему было трудно говорить. Используя весь такт и дипломатию, которые были в моем распоряжении, мне удалось дать ему понять, что я буду счастлив помочь ему любым возможным способом и что, если он захочет рассказать мне о том, что у него на уме, я буду хранить это в строгом секрете. Сначала медленно, а затем все более доверительно он начал говорить.

Во время службы в Индии несколько лет назад полковник Брэдфорд время от времени вступал в контакт с бродячими туземцами из отдаленных уголков страны. Он слышал много интересных историй о жизни и обычаях Индии. Одну историю, которая заинтересовала его странным образом, он слышал довольно много раз и всегда от туземцев, населявших какой-то определенный район страны. Жители других районов, казалось, никогда ее не слышали.

Речь шла о группе лам или тибетских священников, которые, по всей видимости, обнаружили «Фонтан молодости». Туземцы рассказывали о стариках, которые таинственным образом обретали здоровье и силу, бодрость и энергичность, вскоре после посещения определенного ламаистского монастыря, но где именно находится это место, никто не знал.

Как и многие другие мужчины, полковник Брэдфорд состарился в 40 лет и с годами не становился моложе. И чем больше он слышал эту историю о «Фонтане молодости», тем больше он убеждался, что такое место и такие люди существовали на самом деле. Он начал собирать информацию о направлениях деятельности, характере страны, климате и другие сведения, которые могли бы помочь ему найти это место, так как с тех пор в глубине его сознания поселилось желание найти этот «Фонтан молодости».

Это желание, сказал он мне, стало настолько сильным, что он решил вернуться в Индию и начать серьезные поиски преобразования этих молодых стариков и он хотел, чтобы я поехал с ним. Честно говоря, к тому времени, когда он закончил рассказывать мне эту фантастическую историю я, тоже был убежден в ее правдивости и наполовину поддался искушению присоединиться к нему, но в конце концов решил отказаться.

Вскоре он ушел, а я утешал себя тем, что не пошел с ним, думая о том, что, возможно, человек должен быть доволен тем, что стареет с достоинством. Что, возможно, полковник был неправ, пытаясь получить от жизни больше, чем дано другим людям. И все же – «Фонтан молодости»! Какая это была захватывающая идея! Ради него самого я надеялся, что старый полковник найдет его.

Проходили месяцы. В суете повседневных дел полковник Брэдфорд и его «Шангри-Ла» стали тускнеть в моей памяти,

когда однажды вечером, вернувшись в свою квартиру, я увидел, письмо, написанное почерком самого полковника. Он был еще жив! Письмо казалось было написано в радостном отчаянии. В нем он сообщал, что, несмотря на безумные задержки и неудачи, он действительно находится на пороге обнаружения настоящего «Фонтана молодости». Адреса он не указал.

Прошло еще несколько месяцев, прежде чем я снова получил от него весточку. На этот раз у него были хорошие новости. Он нашел «Фонтан молодости»! И не только это, но он собирался привезти его с собой в Штаты и прибудет в течение следующих двух месяцев. Практически четыре года прошло с тех пор, как я в последний раз видел старика. Интересно, изменился ли он?

Конечно, он стал старше, но, возможно, не более седым и лысым, хотя его сутулость, возможно, немного увеличилась. Затем мне пришла в голову поразительная мысль, что, возможно, этот «Фонтан молодости» действительно помог ему. Но в моем сознании он никак не мог измениться по сравнению с тем, каким я видел его в последний раз, разве что стал немного старше.

Однажды вечером я решил остаться дома один и заняться чтением, и, может быть, написать несколько писем. Я только устроился поудобнее, когда зазвонил телефон.

«Вас хочет видеть полковник Брэдфорд, сэр», – сказал портье.

«Пусть поднимется», – крикнул я и, отбросив книгу в сторону, поспешил к двери. На мгновение я смотрел, а затем с ужасом увидел, что это не полковник Брэдфорд, а гораздо более молодой человек.

Заметив мое удивление, мужчина сказал: «Разве вы не ждали меня?»

«Нет», – признался я. «Я думал, что это мой старый друг, полковник Брэдфорд».

«Я пришел к вам по поводу полковника Брэдфорда, которого вы ожидали», – ответил он.

«Входите», – пригласил я.

«Позвольте представиться», – сказал незнакомец, входя. «Меня зовут Брэдфорд».

«О, вы сын полковника Брэдфорда», – воскликнул я. «Я часто слышал, как он говорил о вас. Вы чем-то похожи на него».

«Нет, я не мой сын», – ответил он. «Я не кто иной, как ваш старый друг, полковник Брэдфорд, старик, который ушел в Гималаи».

Я стоял в недоверчивом изумлении от его заявления. Затем до меня медленно дошло, что это действительно был полковник Брэдфорд, которого я знал. Но какая перемена произошла в его внешности.

Вместо сутулого, хромого, бледного старого джентльмена с тростью, он был высоким, прямым, румяным мужчиной в расцвете сил. В его отросших волосах не было и следа седи-



ны.

Мой энтузиазм и любопытство не знали границ. Вскоре я засыпал его вопросами в пока он не вскинул руки.

«Подождите, подождите», – запротестовал он, смеясь. «Я начну с самого начала и расскажу вам все, что произошло». И он так и поступил.

Прибыв в Индию, полковник сразу же отправился в район, в котором жили туземцы, которые рассказывали ему о «Фонтане молодости». К счастью, он немного знал их язык. Он провел там несколько месяцев, подружился с людьми и собирая всю возможную информацию о ламаистском монастыре, который он искал. Это был долгий, медленный процесс, но его проницательность и упорство, наконец, привели его в желанное место, о котором он так часто слышал, но лишь наполовину верил в его существование.

Рассказ полковника Брэдфорда о том, что произошло после того, как его приняли в ламаистском монастыре, звучал как сказка. Жаль только, что время и место не позволяют мне изложить здесь все его впечатления, интересную практику лам, их культуру и их полное безразличие к миру, где царит повседневность. Там не было настоящих стариков. К его удивлению ламы сочли полковника Брэдфорда совершенно новым зрелищем, потому они давно не видели никого, кто выглядел бы таким же старым, как он. Ламы добродушно называли полковника «Древним».

Первые две недели после приезда, – рассказывал полков-

ник, — я был как рыба без воды. Я удивлялся всему, что видел и временами с трудом мог поверить в то, что видели мои глаза. Вскоре мне стало намного лучше, каждую ночь я спал как убитый и пользовался тростью только во время походов в горы.

Через месяц после приезда я получил самый большой сюрприз в своей жизни. На самом деле, я был весьма ошеломлен. Это был день, когда я впервые вошел в большую, хорошо обустроенную комнату, которая была использовалась, как своего рода библиотека для хранения древних рукописей. В одном конце комнаты стояло зеркало во весь рост. Прошло более двух лет с тех пор, как я в последний раз видел свое отражение, поэтому с большим любопытством я подошел к зеркалу.

Я в изумлении уставился на себя, настолько изменилась моя внешность. Казалось, что я сбросил 15 лет от моего возраста. Это было моим первым признаком того, что я помолодел, но с тех пор я менялась так быстро, что это было заметно всем, кто меня знал. Вскоре почетный титул «Древний» больше не звучал в отношении меня.

Стук в дверь прервал полковника. Я открыл ее, чтобы впустить пару своих друзей из другого города, которые выбрали самое неподходящее время, чтобы провести вечер со мной. Я, как мог, скрыл свое разочарование и досаду и представил их полковнику Брэдфорду. Мы поболтали некоторое время, а затем полковник, поднявшись, сказал: «Мне жаль,

что я должен уйти так рано, но у меня назначена встреча со старым другом, который уезжает из города сегодня вечером. Я надеюсь, что скоро увижу вас всех снова».

У двери он повернулся ко мне и мягко сказал: «Не могли бы вы завтра пообедать со мной? Обещаю, если вы сможете, вы услышите все о «Фонтане молодости». Мы договорились о времени и месте встречи, и полковник ушел. Когда я вернулся в гостиную, один из моих друзей заметил:

«Это, конечно, очень интересный человек, но он выглядит ужасно молодым для отставки с армейской службы».

«Как вы думаете, сколько ему лет?» – спросил я.

«Ну, он не выглядит на сорок, – ответил мой друг, – но, судя по тому, что он пережил, я полагаю, что ему должно быть столько же».

«Да, ему столько же», – уклончиво ответил я и ловко перевел разговор в другое русло. Я решил, что лучше не вызывать удивления по поводу полковника, пока я не узнаю, каковы его планы.

На следующий день, пообедав вместе, мы отправились в номер полковника в соседнем отеле и там, наконец, он рассказал мне о «Фонтане молодости».

«Первое важное, чему меня научили после поступления в ламаистский монастырь, – начал он, – было следующее.

В теле есть семь центров, которые по-английски можно было бы назвать Вихрями. Это своего рода магнитные центры. В здоровом теле они вращаются с огромной скоростью,

но, когда они замедляются – ну, это просто другое название старости, нездоровья и дряхлости.

**«Два таких Вихря находятся в мозгу, один – в основании горла, а другой – в правой стороне тела выше талии, один в сексуальном центре и по одному в каждом колене».**

«Эти вращающиеся центры активности у здорового человека выходят за пределы тела, а у старого, слабого, дряхлого человека они едва достигают поверхности тела, за исключением коленей. Самый быстрый способ вернуть здоровье, молодость и жизненную силу – это заставить эти магнитные центры снова вращаться».

«Существует всего пять упражнений, которые помогут это сделать. Любой из них будет полезен, но для получения сияющих результатов обычно требуются все пять. Эти пять упражнений на самом деле не являются упражнениями вообще, в смысле физической культуры. Ламы считают их «Ритуалами» и поэтому вместо того, чтобы называть их упражнениями или практиками, мы тоже будем называть их «Ритуалами».

**В физическом теле человека существует СЕМЬ психических вихрей. Они расположены следующим образом:**

**Вихрь «А» расположен в области лба**

**Вихрь «В» расположен в задней части мозга**

**Вихрь «С» находится в области горла, у основания**

**шеи**

**Вихрь «D» расположен в правой стороне тела, выше линии талии**

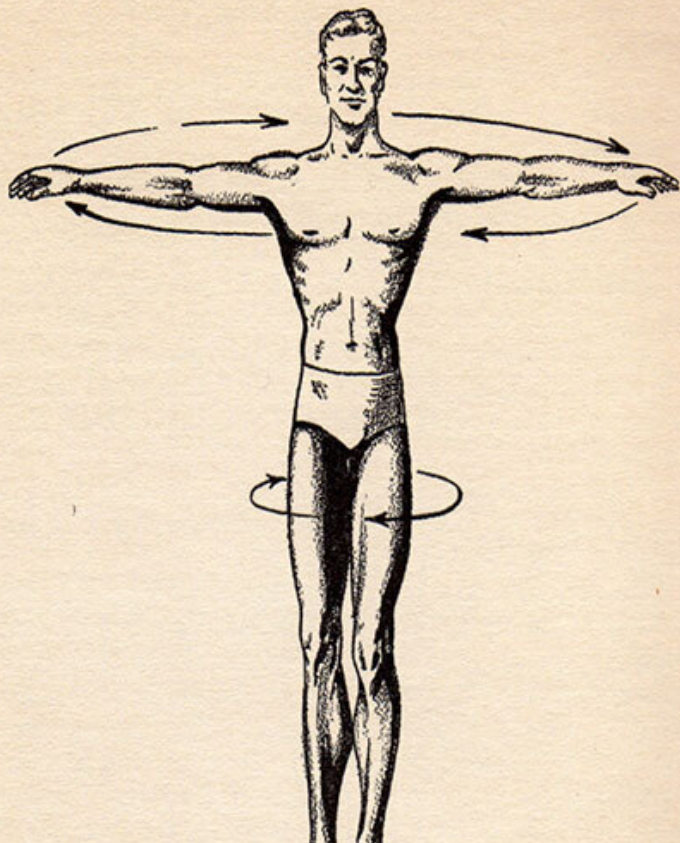
**Вихрь «E» расположен в репродуктивном месте и он непосредственно связан с вихрем «C» в горле**

**Вихри «F» и «G» расположены по одному в каждом колене.**

**Эти психические Вихри должны вращаться с большой скоростью. Когда все они вращаются с большой скоростью и с одинаковой скоростью, организм находится в полном здравии. Когда один или несколько из них замедляется, наступают старость, упадок сил и дряхлость.**



# Ритуал номер один



## Ритуал №. 1

Первый Ритуал, – продолжал полковник, – очень прост. Он предназначен для ускорения Вихрей. Когда мы были детьми, мы использовали его в своих играх. Он заключается в следующем: Встаньте прямо с вытянутыми в сторону руками, горизонтально плечам. Теперь покружитесь до легкого головокружения. Есть только одно предостережение: вращаться нужно слева направо.

Другими словами, если бы вы положили на пол часы лицевой стороной вверх, то вы бы будете поворачиваться в ту же сторону, куда движутся стрелки.

Поначалу средний взрослый человек сможет «покрутиться» всего полдюжины раз, пока у него не закружится голова настолько, что он захочет сесть или лечь. Именно так он и должен поступить. Именно так я и поступил. Для начала практикуйте этот Ритуал только до легкого головокружения. По прошествии времени, когда ваши Вихри станут более быстрыми в движении через этот и другие Ритуалы, вы сможете практиковать его в большей степени.

Когда я был в Индии, я был поражен, увидев мевлеви, или, они более известны, как «кружащиеся дервиши», которые почти непрерывно кружатся вокруг в религиозном безумии. Ритуал номер один напомнил мне две вещи, связанные с этой практикой. Первый заключался в том, что эти «кружащиеся дервиши» всегда вращались в одном направлении

– слева направо, или по часовой стрелке. Второе – это мужественность стариков, они были сильными, сердечными и крепкими. Гораздо больше, чем большинство англичан их возраста.

Когда я говорил об этом с одним из лам, он сообщил мне, что, хотя это кружащееся движение дервишей имело очень благотворный эффект, но оно также имело и разрушительный эффект.

Похоже, что длительное применение вихревого движения стимулирует большую активность вихрей «А», «В» и «Е». Эти три оказывают стимулирующее воздействие на два других – «С» и «D».

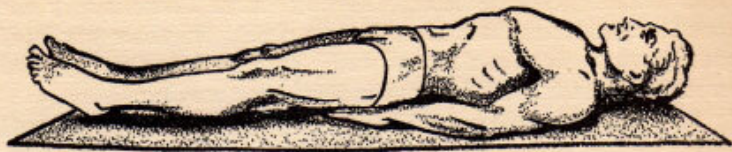
Но из-за чрезмерной работы ног вихри в коленях – «Е» и «G» – стимулируются слишком сильно и в конце концов настолько истощаются, что нарастание жизненных сил вместе с этим разрывом вызывает у участников своего рода «психический приступ», который они принимают за нечто духовное или, по крайней мере, религиозное.

«Однако, – продолжал полковник, – мы не доводим упражнение с Вихрем до чрезмерности. Хотя дервиши могут кружиться сотни раз, мы обнаружили, что польза достигается, если ограничиться дюжиной вращений или около того. Этого достаточно, чтобы Ритуал номер один стимулировал все Вихри к действию».





## Ритуал номер два



## Ритуал №. 2

«Как и Ритуал номер один, – продолжал полковник, – этот второй предназначен для дальнейшего стимулирования к действию Семи Вихрей. Он еще проще, чем первый. В Ритуале номер два – человек сначала ложится на спину на пол или на кровать. Если практикуется на полу, то под него следует положить коврик или одеяло, сложенное в несколько раз, чтобы тело не соприкасалось с холодным полом. У лам есть то, что по-английски называется «молитвенный коврик». Он имеет ширину около двух футов<sup>1</sup> и длину около шести футов (180 сантиметров). Он довольно толстый, сделан из шерсти и какого-то растительного волокна. Он предназначен исключительно для утепления и поэтому не имеет никакой другой ценности. Тем не менее, для лам все имеет религиозный характер, отсюда и название этих ковриков – «молитвенные коврики».

Как я уже говорил, человек должен лечь во весь рост на свой «молитвенный коврик» или кровать. Затем следует положить руки плашмя вниз вдоль бедер. Пальцы следует держать близко друг к другу, а кончики пальцев каждой руки должны быть слегка повернуты друг к другу. Затем ноги поднимаются вверх, пока ноги не станут прямыми вверх. Если возможно, пусть ноги немного вытянутся назад над телом, по направлению к голове, но не позволяйте коленям сгибать-

---

<sup>1</sup> 60 сантиметров. (Здесь и далее – примечание переводчика.)

ся. Затем медленно опустите ноги на пол и на мгновение позвольте всем мышцам расслабиться. Затем выполните этот ритуал заново.

Один из лам рассказал мне, что, когда он впервые попытался практиковать этот простой Ритуал, он был настолько стар, слаб и дряхл, что не мог поднять обе ноги. Поэтому он начал с поднятия бедер до тех пор, пока колени не стали прямыми, позволив ступням свисать вниз. Постепенно, однако, он смог выпрямить ноги и в конце трех месяцев он мог поднимать их прямыми с совершенной легкостью.

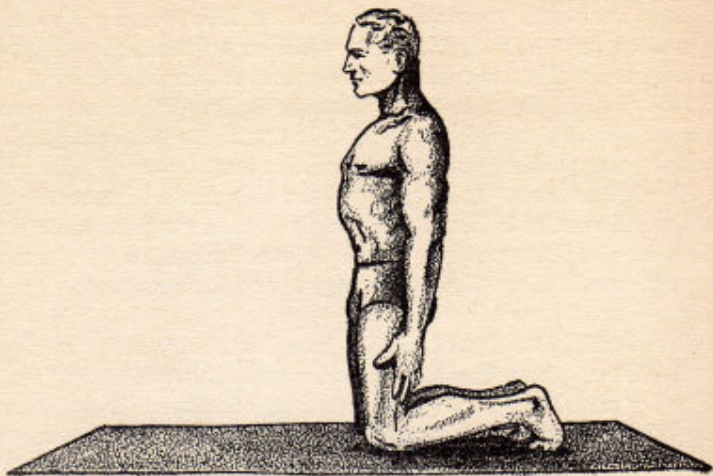
«Я был поражен этим конкретным ламой, – сказал полковник, – когда он рассказал мне об этом. Он был тогда совершенной картиной здоровья и молодости, хотя я знал, что он на много лет старше меня. Чтобы получить удовольствие от нагрузки, он таскал на спине корзину с овощами весом сто фунтов<sup>2</sup> от сада до ламаистского монастыря, на высоте нескольких сотен футов (1 фут=0,3 метра) выше. Он не торопился, но ни разу не останавливался по пути вверх, и, кроме того, он не испытывал ни малейшей усталости. Я был очень удивлен потому, что в первый раз, когда я начал подниматься вместе с ним, мне пришлось останавливаться по меньшей мере дюжину раз. Позже я смог делать это легко без трости и без остановок, но это уже другая история».

---

<sup>2</sup> 45,3 килограмма.



# Ритуал номер три



### Ритуал №. 3

Третий ритуал следует практиковать сразу после выполнения ритуала номер два. Он, тоже очень простой. Все, что нужно сделать, это встать на колени на свой «молитвенный коврик», положить свои руки на бедра и наклониться вперед, насколько это возможно, наклонив голову так, чтобы подбородок касался груди. Теперь откиньтесь назад, как можно дальше, в то же время голова должна быть поднята и запрокинута назад до упора. Затем поднимите голову вверх вместе с телом. Снова наклонитесь вперед и начните ритуал сначала. Этот ритуал очень эффективен для ускорения вихрей «Е», «D» и «С», особенно «Е».

# 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.