

Peter Kelder

# FONTANA MLADOSTI

Tibetanske vežbe  
za podmlađivanje

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613:294.321

KELDER, Peter

Fontana mladosti : tibetanske vežbe za podmlađivanje /  
Peter Kelder; prevod s engleskog Milutin Petrović.

- (1.izd.). - Beograd: Esotheria, 1999 (Beograd: Junior).

- 98 str.: ilustr.; 20 cm.

(Latice hiljadu lotosa : edicija spiritualnosti Istoka)

Prevod dela: Ancient Secret of the Fountain of youth

ISBN 86-7348-059-0

a) Budizam - Tibet b) Zdravlje

ID=72004364

*Prevod s engleskog  
Milutin Petrović*



Naslov originala: Peter Kelder  
Ancient secret of the Fountain of Youth  
© Copyright originala: Harbor Press, Inc. Gig Harbor, Wa.  
© Copyright za Jugoslaviju: IP "ESOTHERIA" Beograd  
Sva prava prevoda i objavljivanja zadržava izdavač

## SADRŽAJ

Izdavač: IP ESOTHERIA, Beograd  
Izdavački savet: Maja Mandić i Vladimir Madić  
Glavni i odgovorni urednik: Vladimir Madić

Idejno rešenje korica: Izdavač  
Korektura: Vladimir Stokić  
Prelom: Predrag Mitić  
Direktor produkcije: Srđan Krstić

Štampa: "Junior", Beograd  
Prvo izdanje  
Beograd 1999.

YU ISBN 86-7348-059-0

Predgovor .....	7
O autoru .....	12
Uvod .....	14
Prvi deo – Drevna tajna izvora mladosti .....	19
Shangri-la? Horizont iza horizonta .....	19
Energetski rituali .....	31
Prva vežba .....	31
Druga vežba .....	34
Treća vežba .....	37
Četvrta vežba .....	40
Peta vežba .....	42
Pitanja i odgovori .....	45
Drugi deo – Čudesni rezultati .....	53
Još jedan korak dalje .....	56
Treći deo – Ishrana i vitalnost .....	63

Četvrti deo – Energija glasa .....	69
Čudo deluje i dalje .....	73
Da li je sve to istina?.....	75
Peti deo – Dopune .....	83
Nova tajna .....	83
Praktično vežbanje .....	84
Prvi "Tibetanac" .....	86
Drugi "Tibetanac" .....	87
Treći "Tibetanac" .....	88
Četvrti "Tibetanac" .....	90
Peti "Tibetanac" .....	91
Afirmacije usmeravaju energiju .....	86

## PREDGOVOR

*Drevnom tajnom s visoravni Himalaja  
pokrenućete brda*

Ova jednostavna knjiga nije za svakoga. Trebalo bi je čitati samo ako možete prihvatiti naizgled besmisleni tvrdnju da se proces starenja može obrnuti. Trebalo bi da je čitate samo ako se usuđujete da poverujete da "izvor mladosti" stvarno postoji. Ako se tvrdoglavo držite postojećeg mišljenja da je tako nešto nemoguće, tada čitanjem ove knjige samo gubite vreme. No, ako možete prihvatiti da se "nemoguće" zaista nalazi u području vaših mogućnosti, tada vas očekuju bogate nagrade.

Koliko mi je poznato, knjiga Petera Keldera jedini je pisani izvor dragocenih podataka o pet prastarih tibetanskih rituala, koji predstavljaju ključ za održavanje mladosti, zdravlja i vitalnosti. Hiljadama godina su se ti, prividno magijski rituali čuvali kao tajna u udaljenim samostanima Himalaja. Zapadni svet se prvi put zainteresovao

za pet "Tibetanaca" kada se pre pedeset godina pojavilo prvo izdanje knjige Petera Keldera. Zatim se ta knjiga, sa svojim izuzetnim bogatstvom informacija, izgubila i zaboravila. Svrha ovog dopunjenog izdanja jeste da poruku Petera Keldera ponovo učini pristupačnom što većem broju ljudi, kako bi im pomogla.

Ne može se sa sigurnošću reći da li se priča Petera Keldera o pukovniku Bredfordu temelji na činjenicama, mašti ili i na jednom i na drugom – ali lično mogu potvrditi vrednost pet vežbi ili rituala. Moje iskustvo u primeni pet "Tibetanaca", kao i iskustvo mnogih mojih prijatelja, dokazuje da oni zaista deluju! Ne mogu obećati da će se vaša starost smanjiti za pedeset godina, da ćete se preko noći promeniti ili da ćete doživeti sto dvadeset pet godina. No, sigurna sam da vežbe mogu pomoći svakome da se oseća mnogo mlađim, da isto tako i izgleda, i dobije novu vitalnost i da mu opšte stanje bude dobro. Ako svaki dan vežbate rituale, trebalo bi da već posle mesec dana uočite prve rezultate. Nakon približno deset sedmica verovatno ćete osetiti mnogo promena. Ali, bez obzira kojim se tempom kod vas pokazuje napredak, uvek je uzbudljivo kad vaši prijatelji počnu da primećuju kako izgledate mlađi i zdraviji.

Ako pet rituala tako deluje, postavlja se pitanje: zašto? Kako mogu te jednostavne vežbe tako duboko zahvatiti proces starenja tela? Zanimljivo je da nova naučna otkrića podržavaju tumačenje Petera Keldera koje ćete sada upoznati. Kirlijanova fotografija, koja pokazuje

"auru" našeg tela potvrđuje pretpostavku da jedan oblik energije koji prožima čitav svemir, "hrani" i nas. Takođe, tačno je da Kirlijanova aura mladog, zdravog čoveka drugačije izgleda nego aura starijeg i bolešljivog čoveka.

Uverena sam da ta univerzalna energija utiče na endokrini sastav žlezda. Hormoni koje izlučuju te žlezde regulišu sve funkcije tela. Medicinska istraživanja su otkrila u poslednje vreme da hormoni upravljaju čak i procesom starenja. Čini se da hipofiza početkom puberteta počinje da luči "hormon smrti". Ovaj "hormon smrti" očigledno smanjuje sposobnost ćelija da upotrebe hormon izgradnje, kao što je to hormon rasta. Rezultat je postupno trošenje ćelija i organa i, na kraju, umiranje. Drugim rečima, proces starenja uzima svoj danak.

Delovanje pet "Tibetanaca" kroz rituale koje je opisao Peter Kelder, prema mom tumačenju, sastoji se u tome da oni *ponovo uravnotežuju korišćenje univerzalne energije*. To, pak, ima veoma povoljno delovanje jer blokira "hormon smrti" i normalizuje proizvodnju hormona u endokrinom sistemu. Kada se to postigne, telesne ćelije opet mogu da se razmnožavaju i napreduju, kao što su to činile u našem detinjstvu. Stoga možemo videti i osetiti kako postajemo "mlađi".

Možete se složiti s tom teorijom, ali i ne morate. U ovoj knjizi ćete upoznati mnoge tvrdnje s kojima se ne morate saglasiti. Ja, na primer, ne prihvatam sve preporuke Petera Keldera koje se odnose na zdravu

ishranu. No, važno je ovo: nemojte dopustiti da vas neki drugačiji stavovi odvrate od osnovne namere ove knjige, a to je korist koju dobijate vežbajući pet "Tibetanaca".

*Postoji samo jedna mogućnost da otkrijete da li deluje pet rituala na vas, a to je da ih isprobate.*

Isprobajte ih, i dajte im pravu priliku za uspeh.

Kao kod svih nagrada, i ovde će se dobitak pojaviti samo kao rezultat vaših nastojanja. Morate biti spremni da uložite malo vremena i energije, kako biste rituale vežbali redovno – svakog dana. Ako nakon nekoliko nedelja izgubite zanimanje i budete obavljali rituale samo povremeno, ne možete očekivati najbolje moguće rezultate. Ali, na sreću, većini ljudi je svakodnevno izvođenje rituala ne samo jednostavno, nego i zadovoljstvo.

Nakon što pročitate ovu knjigu i počnete koristiti pet "Tibetanaca", imajte na umu sledeće: prvo, budite svesni da ste divna i posebna osoba i da možete videti dalje od ograničenih misli i uverenja. Da je drugačije, ta knjiga ne bi izazvala vašu pažnju; drugo, budite svesni da zaslužujete da se vaše najskrovitije težnje ispune – pa i čežnja za obnovljenom mladošću i vitalnošću. Oni koji se u svojoj dubini osećaju nedostojnim, čini se da nikada ne mogu imati udela u životnim doživljajima.

Kada prema samom sebi osećate najveće poštovanje i znate da ste dostojni najboljeg što život može da pruži, tada se zaista može reći da volite sebe. To vas onda čini sposobnim da se dobro osećate s osobom koja jeste, a to opet znatno ubrzava proces obnavljanja. Oni koji sebe ne

vole ili se osećaju nepotpunima, nose teret koji može samo da ubrza trajno delovanje starenja i lošeg zdravlja. Onome koji sebe obogaćuje blagom ljubavi prema sebi, sve postaje moguće.

## O AUTORU

Nagađanja o Peteru Kelderu: možda živi među nama, neprepoznat, kao mladi mudrac – prastara duša u mladićkom, vitalnom telu? Koliko bi godina mogao imati po našem shvatanju: sedamdeset osam? Sto? Mnogo stotina godina? Ko je (bio) taj čovek (ili je Peter Kelder pseudonim neke žene?), čije seme posle pedeset godina ponovo i, kako se čini, zapravo tek sada niče – kao da je upravo u ovom vremenu stotina hiljada duša čekalo na širenje "tibetanske" tajne?

*Pet "Tibetanaca"* očigledno je napisano u tridesetim godinama. Englesko izvorno izdanje pojavilo se 1939. pod nazivom *Oko objave* (nešto poput: ono što se objavljuje oku...) Izvor inspiracije Petera Keldera mogla je da bude slavna *Shangrilla*, priča koju je njegov kolega Džejms Hilton poklonio svetu početkom tridesetih godina. U svom romanu "Izgubljeni horizont" (Fišerovo džepno izdanje), štampanom u milionima primeraka, Hilton ukazuje na tajnu koja je odlučujuće pridonela

## O autoru

snazi bez starenja i živosti lama iz Shangrilla, a leži u ritualnim telesnim vežbama. Peter Kelder preuzima nit i opisuje pustolovnu potragu upravo za tim vežbama – i njihovo otkrivanje zapadnom čoveku. Tajna je u nizu zapanjujuće jednostavnih, neobično delotvornih energetskih vežbi, čiji koreni potiču iz Yoge – ili su, možda, čak koreni Yoge, ko zna?

"Tibetanci" se sada šire na tajanstven način, kao dobrodošao plod koji daruje energiju. Oni su vidljivi, mogu se doživeti, sveprisutni su, suprotno onom ko ih je za nas utemeljio. On je bio, verovatno, čarobnjak: znao je da postane nevidljiv. Samo ponekad čujem njegov glas. Na neponovljiv način neko kaže "Aha..."

*Vesobrun, septembra 1990.*  
*Volker Zahedra Karer*

## UVOD

Dragi prijatelji,

Širom sveta kruži razgovetno mrmljanje koje se čuje iz starih duhovnih redova koji su vekovima skrivali tajne života. Danas se praktično u svakom tradicionalnom mističnom udruženju shvata da to znanje, koje su tako brižno čuvali izabrani, mora biti pristupačno čitavom čovečanstvu.

Zanemarivši dublje shvatanje života, čovečanstvo se udaljilo od prirode i tako promašilo svoj put. Izgubili smo svoje mesto u svetu koji zahteva naše aktivno učešće – u svetu koji doziva spoznaju našeg pravog bića i šapuće o zakonima stvarnosti koja je, čini se, izvan našeg razumevanja. No, ipak moramo pokušati da razumemo, inače će nas naša nesvesna ludost odvesti u ponor.

Danas smo otišli tako daleko da smo postali žrtve našeg načina života. Kako nam nedostaje svaki smisao za

unutrašnje majstorstvo, očajnički se borimo da bismo zadržali svoje maske i upoznali sebe projektujući se u svet.

Istina je da ne možemo očekivati promenu svoje uloge nemoćnog gledaoca sve dok neposredno ne uvidimo da možemo shvatiti više zakone koji određuju božanske tajne života i smrti. Svuda u svetu ljudi su počeli da traže te tajne i spoznaju sebe, svoje fizičko i finije telo. Mi smo veliko vežbalište za te tajne; ono što se događa u našem telu, to se odražava u čitavom svetu. Dok očajnički sledimo razorni tok rođenja, starosti i smrti, postajemo motivisani da tražimo izlaz iz tog za-glupljujućeg životnog ritma.

Postoji izlaz, uvek je postojao! Starost nije unapred određeni kraj, ona nikako nije neizbežni rezultat života. Ona je jednostavno odjek našeg povlačenja iz fizičkog tela. Dok ne naučimo da stupimo u vezu sa svešću svog tela, ono ne može postati svesno svog potencijala – "svetlosnog tela". To je telo kojim upravljaju kosmički zakoni koji nam pokazuju iluziju telesnog propadanja. Naš DNK lanac je mehanizam koji savršeno kopira svaku ćeliju. To znači da, kada ćelije odumru, njih zamenjuju nove, i to u bezvremenskom nizu genetske savršenosti. Zašto onda starimo – sa svim negativnim posledicama? Nauka pokušava da to shvati od vremena otkrića DNK.

Svi veliki sveci i učitelji su znali odgovor. On se nalazi u igri odnosa između oblika i bezobličnog – kako ta dva božanska stanja bitka međusobno utiču jedno na drugo da bi održali život. Nevidljive životne energije su izvor i

načelo svega. Mi možemo upoznati njihovo postojanje i zakone njihove podele i toka, baš kao što su to mogli i tragaoci iz davnina. Postoje načini kako pojačati taj tok energije koji kruži u fizičkom i u finom telu, tako da se čitava telesna mreža podmladi. Veliki učitelji su čitav život nastojali da razviju potrebnu veštinu upravljanja i vladanja tim tokovima koji hrane endokrine žlezde, kao i veće i manje telesne organe. Najzad se rezultat njihovog delovanja počinje da širi i na Zapadu.

U ovoj očaravajućoj knjizi Petera Keldera upoznajemo tajne koje su tako dugo bile skrivene u starim samostanima. Neopterećen teškom disciplinom ili dogmama, autor ostavlja po strani sve što nije važno i vodi nas neposredno ka vežbama tih podmlađujućih energetskih rituala. Uz tako jasan opis, svako može izvoditi te vežbe – bez obzira kakvo je njegovo zdravstveno stanje. Budući da te vežbe tako uspešno pobuđuju različite energetske tokove, rezultati se javljaju vrlo brzo – vežbač ih jasno primećuje, oseća kako se njegov energetski nivo uspinje fantastičnom brzinom. Već kod izvođenja prve vežbe osetićete veliko zadovoljstvo, jer brzo okretanje pomaže emocionalnom telu da se očisti od negativnih energija. Većina ljudi je zarobljena u svom tiranskom emocionalnom telu, naviklom da se drži starih povreda i osvetničkih osećaja, koje nije u stanju da napusti. Kada se te energije čvrsto drže, mi bukvalno nemamo snage da vodimo srećan i uravnotežen život. Čini se preteranim da samo okretanjem možemo promeniti svoje osećaje, olabaviti stisak depresija i drugih

negativnih emocija – ipak, to je tako! Okretanje ubrzava naše polje aure, tako da se naša svest automatski pomera ka višim oktavama spoznaje. Uklanja se nepomičnost koju su stvorile depresija i neodlučnost, tako da postajemo sposobni da osetimo odlučujuću snagu koja nam nadolazi, kad imamo na raspolaganju velike količine energije. Okretanje u smeru kazaljke na satu tako jača polje aure da ono počinje da šalje signale snage ka spolja i životnu snagu u fizičko telo. Poboljšano zdravlje i snaga se zaista stvaraju pomoću ćelijske percepcije novih energetskih nivoa. Ćelije počinju da rade kao da su deo vibrirajućeg, mladog tela.

Ostale vežbe su isto tako korisne za telo. Dovoljno blage da ih svako, bez obzira na starost, može izvoditi, one su tako savršeno razrađene da stimulišu *sve sisteme koji upravljaju telom*: npr. endokrini sistem, venski sistem, kao i meridijane itd. Taj način snažnog ponovnog jačanja tela podmlađuje ga na *biohemijskom nivou enzima i hormona*. Svi znamo da aktivnost hormona snažno deluje na naše osećaje, pa čak i na našu emocionalnu stabilnost.

*Disanje igra veliku ulogu kod tih vežbi*, pa bi vežbač trebalo da obrati pažnju na pravilan ritam disanja. Kada dišemo, dopuštamo telu da prima čistu pranu (kosmičku energiju) koja predstavlja najveće dobro života. Najveća poteškoća svakom poletnom rešenju problema bespomoćnog doživljavanja starenja je njegovo ubacivanje u naš hektički, svakodnevni život. Peter Kelder nam je poklonio pet važnih vežbi ili rituala, koje *zahtevaju*



*vrlo malo vremena*, a donose veliku korist. Ne moramo učiti tešku filozofiju da bismo postali prisni sami sa sobom – na najdubljoj osnovi svog telesnog funkcionisanja i svoje telesne istine. *Duhovno telo vlada fizičkim*. Kad izvodimo te rituale s punom koncentracijom, jasno govorimo fizičkom telu šta želimo: vibrirajuću životnu snagu bez starosti. *Kada delujemo na naše telo*, brišemo beznađežni osećaj da nama upravlja neka okrutna spoljna sila i umnogome se povećava naša sposobnost da postignemo željeno stanje tela. *Kada je poruka upućena telu jasna, telo takođe reaguje*. Ono se nikada ne odlučuje za starenje i slabost.

Telo postaje takvo zato što svest vremenom gubi hrabrost da se ponekad optereti napornim oblikovanjem, a ne zbog delovanja DNK-a. Strah i tromost su pomoćnici starenja. Ovladavši tromošču, vraćamo se vitalitetu. Energija rođena iz pokreta odvraća našu pažnju od zagrljaja straha. Prijatelji moji, videćete, ti veličanstveni rituali izvešće vas sigurno na put jastva, jer oni vaše fizičko, emocionalno, mentalno i spiritualno telo spajaju u jednoj tački, koju doživljavate kao sredinu. Tamo ću se sresti s vama.

S ljubavlju,  
*Kris Griskom*

## I DEO DREVNA TAJNA IZVORA MLADOSTI

*Svako želi dug život.  
Ali niko ne želi da bude star.*  
Džonatan Svift

### Shangri-La? Horizont iza horizonta

Pre nekoliko godina, jednog popodneva, dok sam sedeo u parku i čitao novine, prišao mi je stariji gospodin i seo pored mene. Izgledao je kao da mu je sedamdeset, kosa mu je bila seda i retka, ramena pognuta, pri hodu se oslanjao na štap. Kako sam mogao znati da će taj trenutak zauvek promeniti tok mog života?

Nije dugo potrajalo, i mi smo se našli u živahnom razgovoru. Pokazalo se da je stari gospodin penzionisani oficir britanske vojske koji je služio i u diplomatskoj službi. Zbog toga je proputovao gotovo čitav svet.

Pukovnik Bredford – tako ću ga zvati, premda to nije njegovo pravo ime – zainteresovao me neobično zanimljivim pričama o svojim pustolovinama.

Kada smo se rastali, dogovorili smo se za ponovni susret, i već nakon kratkog vremena među nama se razvilo prisno prijateljstvo. Često smo se sastajali, u njegovom stanu ili kod mene, i vodili rasprave i razgovore koji su trajali do duboko u noć. Jednom prilikom mi je postalo jasno da ima nešto značajno o čemu je pukovnik želeo da razgovaramo, ali je zbog nekog razloga oklevao. Pokušao sam da mu olakšam rekavši da ću strogo čuvati ono što mi poveri. Počeo je da govori, u početku polako, a zatim sa sve većim zanosom.

Kad je pre nekoliko godina bio na dužnosti u Indiji, došao je u dodir s lutajućim domorocima iz udaljenih krajeva unutrašnjosti zemlje i čuo mnogo zanimljivih priča o njihovom životu i običajima. Jednu neobičnu priču, koja je posebno pobudila njegovo zanimanje, čuo je češće i uvek od stanovnika jednog određenog kraja. Činilo se da stanovnici drugih delova zemlje nisu nikada čuli za nju.

Priča se odnosila na grupu lama, ili tibetanskih sveštenika, koji su navodno znali tajnu "izvora mladosti"! Hiljadama godina ta izuzetna tajna prenosila se preko članova tog mističnog udruženja. Oni se, doduše, nisu trudili da je zadrže u tajnosti, ali je njihov samostan bio tako udaljen i izolovan da su praktično bili odsečeni od spoljnog sveta.

Taj samostan i njegov "izvor mladosti", za domoroce koji su o njemu pričali, postao je neka vrsta legende. Oni su pričali o starcima koji su na tajanstven način ponovo zadobijali zdravlje, snagu i vitalnost. No, izgledalo je da niko ne poznaje tačan položaj tog neobičnog i divnog mesta.

Poput drugih muškaraca, i pukovnik Bredford je počeo da stari, od četrdesete godine života, i to se očigledno nije više moglo zaustaviti.

Što je više slušao o tom čudesnom "izvoru mladosti", to je više dolazio do uverenja da takvo mesto zaista postoji. Počeo je skupljati informacije – podatke o smeru, vrsti krajolika, klimi i svemu što bi mu moglo pomoći da pronađe to mesto. I čim je počeo svoja istraživanja, sve više ga je opsedala želja da pronađe taj "izvor mladosti".

Ta želja, kako mi je pričao, postala je tako neodoljiva da je odlučio da se vrati u Indiju i ozbiljno potražiti to svetilište i njegovu tajnu večne mladosti. Upitao me je da li bih želeo da mu se priključim u traženju.

U običnim prilikama i ja bih bio prvi koji bi s nevericom prihvatio tako neverovatnu priču, no pukovnik Bredford bio je sasvim ozbiljan. Što mi je više pričao o tom "izvoru mladosti", sve više sam verovao da bi tu moglo biti nešto istinito. Neko vreme ozbiljno sam razmatrao mogućnost priključivanja pukovnikovom tražanju. No, kada sam počeo konkretno da razmišljam, pobedio je razum, i ja sam odbio poziv.

Ubrzo nakon pukovnikovog odlaska, počeo sam da sumnjam u pravilnost svoje odluke. Da bih se opravdao, govorio sam sâm sebi da je pobeđivanje starosti možda pogrešno. Možda bi trebalo da se svi pomirimo s tim da ljupko i dostojanstveno ostarimo, a ne da tražimo od života više nego drugi.

Ipak, negde u mojoj svesti stalno se pojavljivala mogućnost: "izvor mladosti". Kakva uzbudljiva misao! Nadao sam se da će je pukovnik pronaći.

Prošle su godine i, u žurbi svakidašnjice, pukovnik Bredford i njegova "Shangri-La" su nestali iz mog pamćenja. Međutim, kad sam se jedne večeri vratio u svoj stan, našao sam pismo i prepoznao pukovnikov rukopis. Brzo sam ga otvorio i pročitao vest koja je očigledno bila napisana u radosnoj uzbuđenosti. Pukovnik je pisao da veruje da se sada nalazi neposredno pred otkrićem "izvora", uprkos mučnim poteškoćama. Nije naveo svoju adresu, ali je meni bilo lakše kada sam saznao da je još živ. Prošlo je još mnogo meseci, pre nego što sam opet o njemu čuo. Kada je napokon stiglo drugo pismo, ruke su mi gotovo drhtale dok sam ga otvarao. U prvi čas nisam htio verovati njegovom sadržaju. Novosti su bile bolje nego što sam se mogao nadati. Ne samo što je pukovnik našao "izvor mladosti", već je hteo da ga donese sa sobom kad se vrati, u toku sledeća dva meseca.

Prošle su četiri godine otkad nisam video svog starog prijatelja. Pitao sam se koliko li se promenio za to vreme.

Da li mu je taj "izvor mladosti" pomogao da zadrži sat nadiruće starosti? Hoće li izgledati kao onda, kada sam ga poslednji put video, ili stariji jednu godinu umesto četiri?

Najzad mi se pružila prilika da saznam odgovore na ta pitanja. Jedne večeri, dok sam bio kod kuće, iznenadila me zvonjava telefona. Podigao sam slušalicu i javio se portir: "Pukovnik Bredford je ovde, došao je da vas poseti." Preplavio me je talas uzbuđenja kad sam rekao: "Pošaljite ga odmah gore." Ubrzo zatim je pozvonio i ja sam mu otvorio vrata. No, na moje razočaranje, nisam ugledao pukovnika Bredforda nego stranog, mnogo mlađeg čoveka. On je primetio moje iznenađenje i rekao: "Zar me niste očekivali?"

"Mislio sam da je neko drugi", odgovorio sam pomalo zbunjeno. "Očekivao sam da ćete me primiti s malo više oduševljenja", rekao je posetilac prijateljskim glasom.

"Pogledajte pažljivo moje lice. Zar zaista moram da se predstavim?" Moja zbunjenost pretvorila se u zapanjenost, a zatim u čuđenje puno nepoverenja, kad sam se zagledao u priliku pred sobom. Polako sam ustanovio da njen izgled zaista odgovara izgledu pukovnika Bradforda. Ali, taj čovek je izgledao onako kako je pukovnik verovatno izgledao pre mnogo godina – u svojim najboljim godinama. Umesto pognutog, bledolikog starca sa štampom, video sam visokog, uspravnog muškarca. Njegovo lice odavalo je zdravlje, a njegova kosa bila je gusta i tamna, s jedva kojim tragom sedih. "To sam uistinu

ja", rekao je pukovnik, "i ukoliko me ne pustite unutra, zaključicu da ste stekli loše manire." S radosnim olakšanjem zagrlio sam pukovnika i, ne mogavši obuzdati svoje uzbuđenje, uveo ga unutra obasipajući ga pitanjima.

"Čekajte, čekajte", bunio se dobroćudno. "Najpre se saberite, a onda ću vam ispričati šta se sve dogodilo." Tako je i učinio.

Stigavši u Indiju, pukovnik se dao u potragu za područjem na kojem se, navodno, nalazio legendarni "izvor mladosti". Na sreću, dosta dobro je poznao jezik tog kraja, pa je proveo više meseci uspostavljajući veze i sklapanje prijateljstva. Mnoge mesece proveo je sastavljajući delove slagalice. Bio je to dugotrajan i mučan proces, ali mu je upornost napokon donela željenu nagradu. Nakon duge i opasne ekspedicije u udaljene predele Himalaja, konačno je pronašao samostan koji je, prema legendi, posedovao tajnu večne mladosti i podmlađivanja.

Žao mi je što ovde ne mogu da ispričam sve ono što je doživeo pukovnik Bredford nakon što su ga primili u samostan. Možda je i bolje da to ne učinim jer to mnogo više liči na maštu nego na činjenice. Ljudi Zapada teško mogu shvatiti način života lama, njihovu kulturu i njihovu potpunu odvojenost od spoljašnjeg sveta. U samostanu se nigde nisu mogli videti stariji muškarci ili žene. Lame su pukovnika dobrodušno nazivali "starcem", jer već davno nisu videli nikoga ko bi izgledao tako star kao on. Za njih, bio je veoma neobičan.

*Prve dve nedelje nakon dolaska osećao sam se kao riba na suvom. Čudio sam se svemu što sam video i često sam u to jedva mogao da poverujem. Ubrzo se moje zdravlje počelo popravljati. Noću sam mogao duboko i čvrsto da spavam, a ujutro sam se svaki dan osećao svežijim i snažnijim. Nije prošlo dugo vremena i ustanovio sam da mi je štap potreban samo za šetanje u planinama.*

*Jednog jutra doživeo sam najveće iznenađenje svog života. Prvi put sam ušao u veliku uređenu prostoriju samostana koja je služila kao biblioteka za stare rukopise. Na jednom kraju prostorije nalazilo se veliko ogledalo koje je dosegalo do poda. Kako sam tokom poslednje dve godine stalno putovao po tom udaljenom i primitivnom kraju, nisam imao prilike da vidim svoj odraz u ogledalu. Zato sam s izvesnom znatiželjom stao pred ogledalo. S nevericom sam zurio u sliku pred sobom. Moj telesni izgled se tako drastično promenio, da sam sada izgledao petnaest godina mlađi. Svih tih godina nadao sam se da "izvor mladosti" zaista postoji. Sada sam pred očima imao fizički dokaz.*

*Ne mogu da opišem radost i uzbuđenje koje sam osetio. Sledećih nedelja i meseci moj izgled se još više popravio, tako da je promena postala sve očiglednija onima koji su me poznavali. Nije dugo potrajalo i više nisam čuo svoju počasnu titulu – "starac".*

Na ovom mestu pukovnika je prekinulo kucanje na vratima. Otvorio sam i ušao je bračni par, moji dobri

prijatelji, ali nisu mogli doći u nezgodnije vreme. Sakrio sam svoje razočaranje koliko sam mogao, upoznao ih s pukovnikom, pa smo svi neko vreme čavrljali. Tada je pukovnik ustao i rekao: "Žao mi je što moram tako rano da odem, ali večeras imam još jednu obavezu. Nadam se da ću vas sve uskoro opet videti." Na vratima se okrenuo k meni i tiho rekao: "Da li biste mogli sutra sa mnom da ručate? Obećavam vam da ćete čuti sve o 'izvoru mladosti'." Dogovorili smo se za vreme i mesto, i pukovnik je otišao. Kad sam se vratio prijateljima, jedan od njih je primetio: "On je bez sumnje vrlo zanimljiv čovek, no nije li isuviše mlad za penzionisanog oficira?"

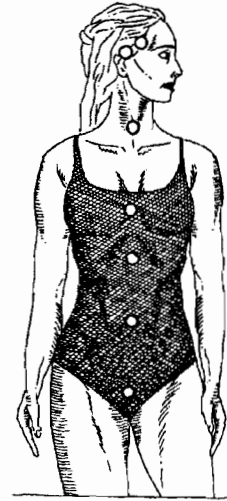
"Šta misliš, koliko ima godina?", upitao sam.

"Pa, izgleda mlađi od četrdeset", odgovorio je moj sagovornik, "ali iz razgovora bih mogao zaključiti da mora imati najmanje toliko."

"Da, najmanje", rekao sam izbegavajući odgovor. Zatim sam usmerio razgovor na drugu temu. Nisam hteo dalje da govorim o neverovatnoj pukovnikovoj priči, barem ne dotle dok on sâm ne rastumači sve do kraja.

Sledećeg dana smo pukovnik i ja, posle ručka, otišli u njegovu sobu u susednom hotelu. Tamo mi je napokon ispričao sve pojedinosti o "izvoru mladosti".

"Prva važna stvar kojoj su me naučili, nakon što sam stupio u samostan", rekao je pukovnik, "bila je ova: telo ima sedam energetskih centara koje možemo zamisliti kao energetska polja koja se vrte. Hindusi ih zovu čakre.



7. Hipofiza povezana s čeonom čakrom
6. Epifiza s temenom čakrom
5. Štitna žlezda s grlenom čakrom
4. Timus sa srčanom čakrom
3. Gušterača s pupčanom čakrom
2. Nadbubrežna žlezda s korenskom čakrom
1. Polne žlezde sa sakralnom čakrom

#### Sedam energetskih vrtloga se odnose na sedam endokrinih žlezda:

(1) Polne žlezde, (2) nadbubrežna žlezda, (3) gušterača, (4) timus, (5) štitna žlezda, (6) epifiza i (7) hipofiza. Energetski vrtlozi vrte se velikom brzinom. Ukoliko se svi vrte velikom i ujednačenom brzinom, onda je telo u punom zdravlju. Kada jedan ili više njih uspori, započinje proces starenja i propadanje tela.

Na slici je prikazan približan položaj endokrinih žlezda, kojima je dodeljeno sedam čakri. Čakre (energetski centri) mogu se pronaći u blizini endokrinih žlezda s delimično zamenjenim položajima. Tako je, na primer, temena čakra koja je povezana s epifizom, delotvorna gore na glavi, kao što joj i ime kaže – kao energetska veza sa svemirom.

To su snažna električna polja, nevidljiva oku, ali zato ne manje stvarna. Svaki od tih sedam 'vrtloga' ima određeni odnos prema sedam hormonskih žlezda u endokrinom sistemu tela, a njegovo delovanje sastoji se u tome da podstiče izlučivanje hormona svake pojedine žlezde. Ti hormoni upravljaju svim telesnim funkcijama, uključujući tu i proces starenja.

Najniži, prvi vrtlog je povezan s nadbubrežnom žlezdom, drugi sa polnim žlezdama, treći (solarni plexus) s gušteračom, četvrti vrtlog povezan je s timusom u predelu srca, peti sedi na štitnoj žlezdi u vratu, šesti (treće oko) povezan je s hipofizom na prednjoj bazi mozga, a sedmi, najviši vrtlog (temena čakra) s epifizom na zadnjoj bazi mozga.\*

U zdravom telu svaki od tih 'vrtloga' se vrti velikom brzinom i time omogućuje vitalnoj životnoj energiji, poznatoj takođe pod nazivom 'prana' ili 'eterična energija' da teče naviše kroz endokrini sistem. No, kad se

jedan ili više vrtloga uspore, tada je tok vitalne životne energije blokiran – a to je samo druga oznaka za starenje i loše zdravlje. Ti 'vrtlozi' koji se okreću, kod zdravog tela pružaju se tako daleko da vire iz tela. Kod starog, slabog i bolešljivog tela jedva stižu do površine tela. Najbrži način za ponovno sticanje mladosti, zdravlja i vitalnosti je uspostavljanje normalnog okretanja tih energetskih centara. Postoji pet jednostavnih vežbi, i za najbolje rezultate potrebno je svih pet. Tih pet 'Tibetanaca' zapravo nisu vežbe. Lame ih zovu 'rituali', a i ja volim da ih tako nazivam."

---

\* Ljudsko telo je očigledno snabdeveno brojnim (još nedovoljno istraženim) "vrtlozima" ili čakrama. No, opšte je prihvaćeno da postoji sedam glavnih čakri. U originalnom izdanju njegove knjige "Oko otkrovenja", Peter Kelder spominje glavnu čakru koja je smeštena u predelu kolena. U svojim zapisima on još ne dovodi "vrtloge" u vezu s endokrinim žlezdama. Uzeli smo slobodu da to – pola veka kasnije – prilagodimo promenjenim spoznajama (up. Sharamon / Baginski: *Priručnik čakri*, 14. izdanje, Aitrang 1991, izdanje Windpferd).

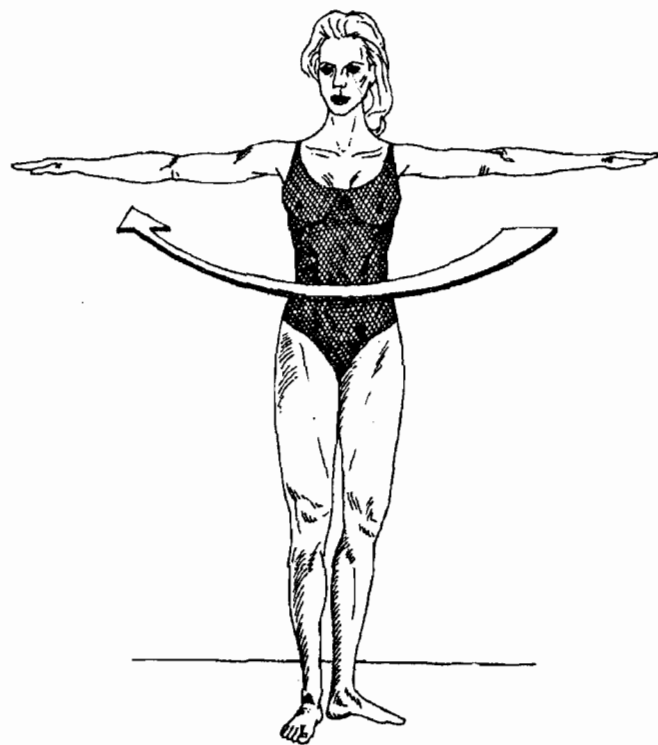
## ENERGETSKI RITUALI

### Peš "Tibetanaca": Prva vežba

"Prvi ritual", produžio je pukovnik, "jednostavan je. On se izvodi samo zato da se poveća brzina okretanja vrtloga. To deca stalno čine dok se igraju.

Treba samo ravno stati i raširiti ruke, paralelno s tлом. Zatim se okrećete oko sebe, dok vam se malo ne zavrti. Ono što je važno: morate se vrteti sleva nadesno. Drugim rečima, kada biste na tlo postavili sat sa brojkama nagore, okretali biste se u istom smeru kao kazaljke.

Većina odraslih će moći da se u početku okrene samo šest puta, dok im se prilično ne zavrti. Kao početnik, ne bi trebalo da pokušavate više od toga. Ako osetite potrebu da sednete ili legnete, kako biste se oporavili od vrtoglavice, slobodno to učinite. Ni ja nisam u početku drugačije radio. Vežbajte taj ritual za početak dotle dok



vam se lagano ne zavrti. Vremenom, kada budete vežbali svih pet rituala, moći ćete se sve više da se okrećete, a osećaj vrtoglavice će se sve više smanjivati.

Da biste smanjili osećaj vrtoglavice, možete da upotrebite trik igrača i klizača. Pre početka okretanja, usredredite pogled na tačku pravo pred sobom. Kada počnete da se okrećete, zadržite pogled koliko možete na ovoj tački. Na kraju ćete morati da je pustite da nestane iz vašeg vidokruga, kako biste mogli okrenuti glavu zajedno s telom. Kada se to dogodi, okrenite glavu brzo i, čim budete mogli, ponovo vežite pogled na svoju tačku. Ta referentna tačka pomoći će vam da budete manje dezorijentisani i da vam se manje vrti.

Dok sam bio u Indiji, zapanjilo me kada sam video kako se Maulawiyasi, ili kako ih nazivaju – plešući derviši, u religioznoj ekstazi gotovo neprestano vrte ukруг. Nakon što su me uveli u prvi ritual, setio sam se toga i uočio dve činjenice. Prvo, plešući derviši okretali su se uvek u jednom smeru. Drugo, stariji derviši bili su muževni, snažni i kršni, mnogo više nego većina muškaraca njihove starosti. Kada sam o tome razgovarao s jednim lamom, rastumačio mi je da ta okretanja derviša imaju vrlo korisno delovanje, no i jedno manje povoljno. Njihovo prekomerno okretanje suviše stimuliše neke 'vrtloge' i time vodi do iscrpljenosti. To najpre ubrzava tok vitalne životne energije, a zatim je blokira. To delovanje koje diže i ruši prouzrokuje neku vrstu 'psihičkog pomaka' koji doživljavaju derviši, kojeg oni povezuju



s duhovnim ili religioznim iskustvom, što mi se čini pogrešnim".\*

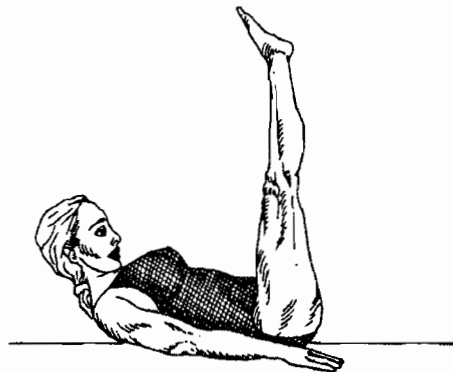
"Suprotno tome, lame se ne okreću previše", produžio je pukovnik. "Dok se plešući derviši često okrenu i stotinu puta, lame to čine dvanaestak puta – najviše dvadeset i jedan put – što je dovoljno da se energetski vrtlozi podstaknu na okretanje."

### Druga vežba

"Nakon prvog rituala", nastavio je pukovnik, "sledi drugi, koji još više pobuđuje sedam vrtloga. On je gotovo još jednostavniji. Kod drugog rituala ispružite se na podu, licem prema gore. Najbolje je leći na debeli tepih ili postavljenu prostirku. Lame rade taj ritual na nekoj vrsti molitvenog tepiha. On je oko šezdeset centimetara širok i metar osamdeset dug, dosta debeo, a napravljen je od vune i nekih biljnih vlakana. Jedina mu je svrha da izoluje telo od hladnog poda. Ipak, sve što lame čine ima religiozno značenje, pa otuda i naziv 'molitveni tepih'.

Dok ležite na podu, ispružite ruke duž tela i položite dlanove na pod sa sastavljenim prstima. Zatim podignite glavu s poda i privucite bradu na prsa. U isto vreme podignite noge u uspravan položaj. Leđa ostaju potpuno na podu. Ako možete, povucite noge iznad tela dalje

\* Ovaj princip važi i za druge spiritualne prakse.



prema glavi. Kolena moraju ostati ispružena. Zatim polako spustite glavu i noge opet na pod. Opustite sve mišiće i ponovite ritual – bez suvišnog naprezanja.

Kod svakog ponavljanja održavajte ritam disanja: duboko udahnite kada podižete glavu i noge; potpuno izdahnite kada ih spuštate. Između ponavljanja, dok vam se mišići opuštaju, dišite dalje u istom ritmu. (Metro-  
nom ili lagana ritmička muzika od velike su pomoći.) Ako imate dobro izvežbane trbušne i leđne mišiće, možete vežbati ovaj ritual s ispruženim kolenima, međutim, većini se savetuje da kod dizanja i spuštanja nogu ostavi kolena savijena.

Jedan lama mi je pričao da je kod prvog pokušaja vežbanja tog jednostavnog rituala bio tako star, slab i nespretan da nikako nije mogao uspravno podići noge. Zato je u početku dizao noge u savijenom položaju, tako da su mu kolena gledala prema gore, a stopala visila. Malo pomalo, uspelo mu je da ispruži noge, a posle tri meseca je mogao bez ikakvog napora da noge drži ispružene".

"Čudio sam se tom lami", rekao je pukovnik. "Kada mi je to pričao, bio je slika i prilika zdravlja i mladosti, premda sam znao da je mnogo stariji od mene. On je iz čistog zadovoljstva u 'naporu' uobičavao da prenosi na leđima tovar povrća težak oko pedeset kilograma iz bašte u samostan, koji je ležao stotinak metara više. Trebalo mu je dosta vremena, ali nikada ne bi zastao na putu. Kada bi stigao, nije bio ni najmanje iscrpljen. Kada

sam prvi put pokušao da ga pratim uz brežuljak, morao sam da stanem bar dvanaest puta, da bih došao do daha. Kasnije sam i ja mogao isto tako bez muke da se popnem na brežuljak, i to bez štapa. Ali, to je druga priča."

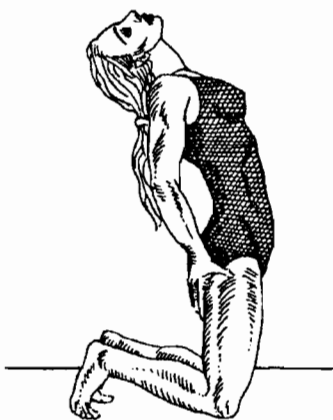
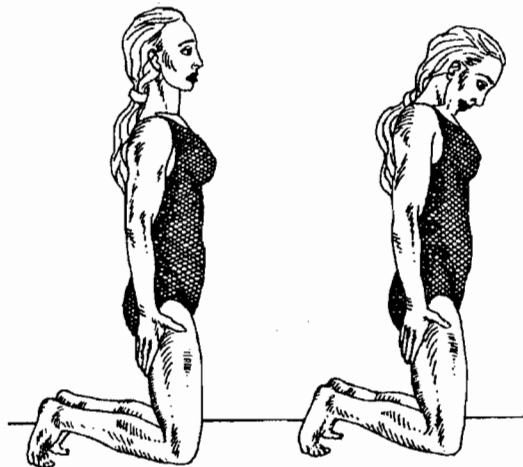
### Treća vežba

"Treći ritual treba vežbati neposredno nakon drugog. On je takođe jednostavan. Klečite na podu s uspravnim telom, dok su vam nožni prsti istegnuti (vidi sliku). Ruke stavite sa strane, malo iza, na mišiće bedara.

Zatim sagnite glavu i potiljak unapred i povucite bradu na prsa. Potom povucite glavu i potiljak oprezno unazad – samo onoliko koliko vam je prijatno – i istovremeno se izvijte unatrag, lagano savijajući kičmu. Dok se savijate unatrag, oduprite se rukama o kukove ili karlicu. Zatim se vratite u izlazni položaj i ponovite ritual. Kao i kod drugog rituala, i ovde morate slediti određeni ritam disanja. Udahnite duboko kada se savijate unatrag. Izdahnite kada se vraćate u uspravni položaj. Duboko disanje je neobično korisno; zato napunite pluća koliko god možete.

Video sam više od dvesta lama kako zajednički vežbaju taj ritual. Kako bi pažnju povukli u sebe, zatvarali su oči. Na taj način su izbegavali skretanje pažnje i mogli su da se usredsrede na svoju unutrašnjost.

Pre više hiljada godina lame su otkrile da se odgovori na sve duboke tajne života mogu naći u unutrašnjosti. Otkrili su da sve ono što učestvuje u oblikovanju našeg



života, potiče iz unutrašnjosti svakog čoveka. Čovek Zapada nije nikada mogao razumeti i prihvatiti ovo shvatanje. On misli, kao što sam i ja mislio, da naš život oblikuju sile materijalnog sveta, koje nismo u mogućnosti da kontrolišemo. Na primer, većina ljudi na Zapadu misli da naše telo mora stariti i propadati jer je takav prirodni zakon. Zbog sagledavanja svoje unutrašnjosti, lame znaju da je to iluzija – i proročanstvo koje ispunjava samo sebe.

Lame, pogotovo oni iz tog samostana, obavljaju značajan posao za svet. No, taj posao se obavlja na astralnom nivou. Sa tog nivoa oni podržavaju čovečanstvo širom sveta jer je astralni svet visoko iznad vibracija fizičkog, i snažno je žarište iz koga se mnogo toga može učiniti bez većeg gubitka energije.

Jednoga dana svest će se probuditi i s čuđenjem videti ono veliko što su stvorili lame i druge nevidljive sile. Ubrzo će doći vreme u kojem će započeti novo doba i nazreti se novi svet. Tada će čovek naučiti da oslobađa moćne unutrašnje sile, koje će mu omogućiti da savlada ratove i pošasti, mržnju i gorčinu.

Takozvano civilizovano čovečanstvo zapravo živi u najmračnijem od mračnih doba. No, ipak se pripremamo za nešto bolje i lepše. Svako od nas ko teži da svoju svest podigne na viši nivo, pridonosi usponu svesti čovečanstva kao celine. Na taj način, delovanje pet rituala daleko nadilazi ličnu i fizičku korist."

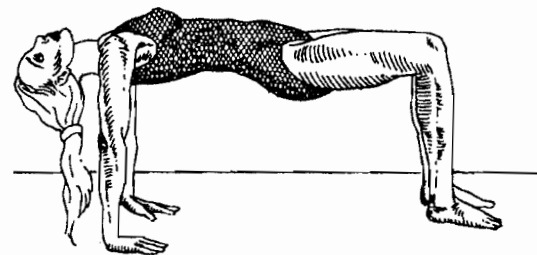
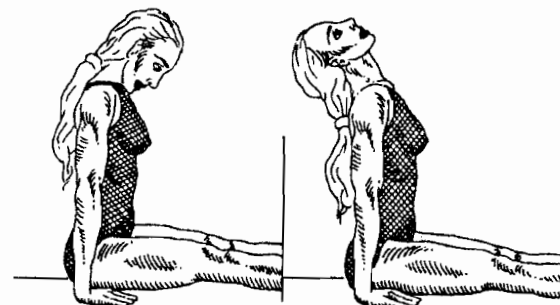
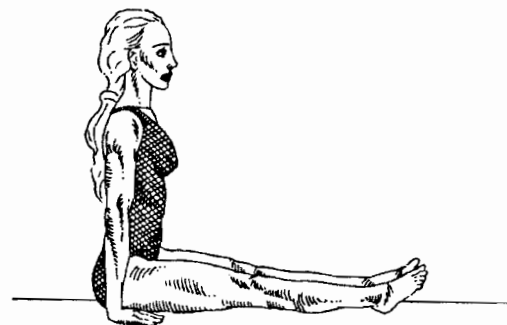
## Četvrta vežba

"Kad sam prvi put vežbao četvrti ritual", rekao je pukovnik, "činio mi se vrlo teškim, ali, posle sedam dana, bio je isto tako jednostavan kao i ostali.

Najpre sednete na pod, noge ispružite pravo unapred, stopala razmaknete oko 30 cm. Telo držite uspravno, a dlanove položite na tlo, pored zadnjice. Tada privucite bradu na prsa.

Zatim spustite glavu unazad. Istovremeno, podignite telo tako da se kolena saviju, dok ruke ostaju ispružene. Telo će s natkolenicama činiti ravnu liniju, paralelnu s tlom. Ruke i potkolenice su vertikalne u odnosu na tlo. Sada – bez zaustavljanja daha – napnite svaki mišić u telu. Napokon, kada se vratite u početni sedeći položaj, opustite mišiće i odmorite se pre nego što ponovite postupak.

Kod ovog rituala disanje je takođe važno. Udahnite duboko kad podižete telo. Ne morate zadržati dah dok napinjete mišiće. Potpuno izdahnite kada se vratite u sedeći položaj i nastavite u istom ritmu dalje ako se (što je za mnoge poželjno) odmarate. Nakon što sam napustio samostan", nastavio je pukovnik, "otišao sam u neke veće indijske gradove i eksperimentalno vodio kurseve za osobe sa znanjem engleskog, kao i za Indijce. Otkrio sam da su stariji članovi obeju grupa imali osećaj kako od tog rituala ne može biti nikakve koristi, ako ga od početka ne budu radili savršeno. Bilo ih je veoma teško uveriti da to nije tačno.



Uspeo sam da ih nagovorim da vežbaju ritual tako kako mogu, pa da vidimo šta će se dogoditi posle mesec dana. Vežbali su najbolje što su mogli. Posle mesec dana, rezultati su bili više nego zadovoljavajući.

Sećam se da sam u jednom gradu imao na kursu mnogo starijih ljudi. Kada su pokušali sa vežbanjem četvrtog rituala, jedva da su mogli da podignu telo od tla; nisu uspevali ni približno da postignu vodoravan položaj. Na istom kursu bilo je nekoliko mnogo mlađih osoba koje nisu imale nikakvih poteškoća da ritual izvedu savršeno već prvoga dana. To je obeshrabilo starije, tako da sam morao podeliti grupe. Rastumačio sam starijoj grupi da ga i ja, kada sam prvi put vežbao taj ritual, nisam mogao izvesti bolje od njih. No, pričao sam im dalje, sada mogu taj ritual ponoviti pedeset puta, a da ne osetim ni najmanje naprezanje živaca ili mišića. Da bih im to dokazao, učinio sam to pred njima. Od tada je starija grupa postizala sve rekorde u svom napredovanju.

Razlika između mladosti i životne snage i starosti i lošeg zdravlja je samo u brzini kojom se okreću vrtlozi. Normalizujte stepen brzine, i star čovek će se osećati kao ponovo rođen."

### **Peta vežba**

Pukovnik je nastavio: "Kada vršite peti ritual, licem ste okrenuti prema tlu. Oslonjeni ste na ruke sa dlanovima na tlu i savijenim nožnim prstima. Za vreme tog rituala,

šake i stopala trebalo bi da budu udaljeni oko 60 cm jedne od drugih, a ruke i noge ispružene.

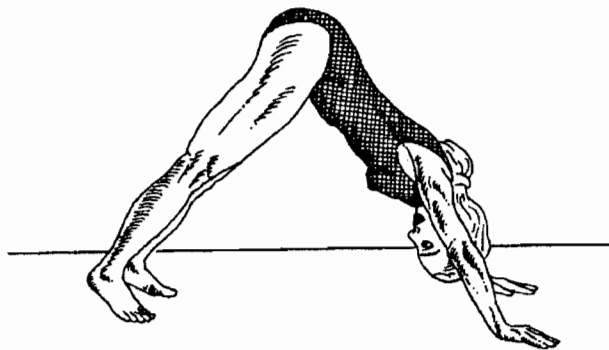
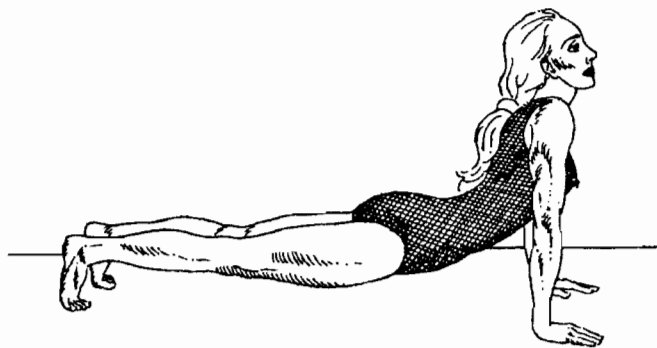
Počnite rukama vertikalno prema tlu i savijenom kičmom, tako da telo visi. Zatim nagnite glavu koliko možete unazad, pa savijte telo u bokovima i podignite ga tako da čini okrenuto "V". Istovremeno, pomaknite bradu unapred i privucite je na prsa. To je sve. Vratite se u početni položaj i započnite ponovo.

Na kraju prve nedelje, ritual ćete osetiti kao posebno koristan. Čim ga odvežbate, pustite telo iz uzdignutog položaja da se lako spusti do tačke u kojoj gotovo dodiruje tlo.

Sledite isti duboki način disanja kao i kod prethodnih rituala. Duboko udahnite kada podižete telo. Izdahnite potpuno kada ga spuštate.

"Kuda god sam odlazio", produžio je pukovnik, "ljudi te rituale najčešće nazivaju izometričkim vežbama. Istina je da je pet rituala korisno za istezanje krutih zglobova i mišića te popravljanje mišićnog tonusa, no to nije njihova glavna svrha. Prava dobit tih rituala je u tome što se brzina energetskih vrtloga normalizuje. Počinju da se vrte brzinom koja, recimo, odgovara snažnom i zdravom čoveka od dvadeset pet godina.

"Kod takvog čoveka, izjavio je pukovnik, vrte se svi vrtlozi istom brzinom. Kada bismo, s druge strane, mogli videti vrtloge muškaraca ili žene srednjih godina, odmah bismo ustanovili da su se neki od njih znatno usporili. Oni se svi vrte različitim brzinama i zbog toga nisu u



skladu. Usporeniji uzrokuju propadanje odgovarajućeg dela tela, dok brži izazivaju nervozu, plašljivost i iscrpljenost. Znači da je neskladno stanje vrtloga odgovorno za loše zdravlje, propadanje i starost."

### Pitanja i odgovori

Dok je pukovnik opisivao pet rituala, u meni su se neprestano javljala pitanja, pa sam sada, kad je završio, počeo da ih postavljam.

"Kako se često izvodi svaki ritual?" – bilo je moje prvo pitanje. "Za početak", odgovorio je pukovnik, "predlažem da prve nedelje svaki ritual vežbate tri puta dnevno. Svake sledeće nedelje povećavajte za dva puta, dok ne stignete do 21 put za svaki ritual dnevno. Drugim rečima, druge sedmice vežbajte svaki ritual pet puta, treće sedam puta, a četvrte devet puta dnevno i tako dalje. Nakon deset sedmica stići ćete do konačne brojke od 21 put na dan.

Ako imate poteškoća s prvim ritualom i ne možete ga izvoditi tako često kao druge, onda ga jednostavno vežbate toliko puta koliko možete bez vrtoglavice. Vremenom ćete se moći okretati svih 21 put.

Poznavao sam jednog čoveka koji je rituale vežbao preko godinu dana pre nego što se mogao tako mnogo okretati. Nije imao nikakvih poteškoća s ostala četiri rituala, pa je sasvim postepeno povisivao okretanje, dok nije mogao vežbati svih 21. Imao je odlične rezultate.

Nekim ljudima je teško da se okreću. Ako ispuste okretanje, a ostale rituale vežbaju četiri do šest meseci, obično ustanove da tada mogu započeti s okretanjem."

"U koje vreme dana treba vežbati rituale?" - bilo je moje sledeće pitanje.

"Možete ih vežbati ujutro ili uveče", odgovorio je pukovnik, "prema tome šta vam više odgovara. Ja vežbam i ujutro i uveče, ali ne bih preporučio početniku toliko stimulacije. Kada rituale vežbate oko četiri meseca, možete početi ujutro puni broj, a zatim uveče ponoviti svaki ritual tri puta. To takođe povišujete sasvim postepeno, kao i kod jutarnjeg niza vežbi, dok ne stignete do 21. Nije potrebno vežbati rituale više od 21 put, bilo ujutro ili uveče, osim ako ste zaista motivisani za to."

"Da li je svaki od tih rituala podjednako važan?" - pitao sam dalje.

"Pet rituala se rade zajednički i svi su podjednako važni", rekao je pukovnik. "Ako upražnjavate rituale neko vreme i ustanovite da ih ne možete raditi potreban broj puta, pokušajte da ih podelite u dva niza vežbi, jedan ujutro, a drugi uveče. Ako opet ne možete izvesti neki od rituala, ispustite ga i vežbajte ostala četiri. Zatim, nakon nekoliko meseci, pokušajte ritual kod kojeg ste imali poteškoća. Možda će se rezultati pokazati nešto sporije kod tog načina, ali će se ipak pokazati."

Međutim, nikako ne smete da se previše naprezete jer bi postigli upravo suprotno. Napravite jednostavno

toliko koliko možete i polako dodajte. Nikada nemojte da se obeshrabrite. Malo je ljudi koji ne bi s vremenom i strpljenjem postepeno uspeli izvesti sve rituale 21 put dnevno.

Mnogi ljudi pronalaze nove metode pokušavajući da prevladaju svoje poteškoće kod jednog rituala. Neki stari momak u Indiji nikako nije mogao da izvede četvrti ritual. Nije bio zadovoljen time da jednostavno podigne telo s tla. Odlučio je da postigne vodoravni položaj kao što sam ga opisao. Dakle, nabavio je sanduk visine oko 25 cm i istapacirao njegovu gornju stranu. Zatim je jednostavno legao na sanduk, postavio stopala na tlo na jednom kraju, a ruke na drugom. Iz tog položaja mogao je dovesti grudni koš u vodoravni položaj.

Taj trik verovatno nije baš pomogao starom gospodinu da izvede rituale 21 put. No, zato mu je omogućio da tako visoko podigne telo kao mnogo snažniji muškarci. To je imalo u sebi tako pozitivno psihološko dejstvo da je već samo po sebi bilo korisno. To ne znači da bih ja svima želeo da preporučim njegovu tehniku, no ona bi mogla pomoći drugima kojima se čini nemogućim napredovanje na bilo koji drugi način. Malo pronalazačkog duha ukazaće vam dalji put.

Upitao sam i ovo: "Šta se događa ako se jedan od tih pet 'Tibetanaca' sasvim ispusti?" "Ti rituali su tako delotvorni", rekao je pukovnik, "da se dolazi do odličnih rezultata, i ako se jedan ispusti, ali se zato ostala četiri vežbaju redovno i u punom broju. Već i samo jedan ritual

učiniće čuda, kao što se to može videti na primeru plešućih derviša koje sam spomenuo. Stariji derviši, koji se nisu tako puno okretali kao mladi, bili su snažni i muževni – dobar znak da već i jedan ritual može imati snažno delovanje. Dakle, ako ustanovite da jednostavno ne možete izvesti svaki ritual 21 put, možete ipak biti sigurni da će vam sve ono što možete izvesti doneti dobre rezultate."

Moje sledeće pitanje je bilo: "Mogu li se rituali izvoditi povezano s drugim programima vežbi ili će jedni pobijati druge?" "Svakako", rekao je pukovnik, "ako već imate neku vrstu programa vežbi, samo ga produžite. Ako nemate nikakav, trebalo bi da razmislite kako bi bilo da počnete s jednom. Svaki oblik vežbi, naročito onih za srce i krvne sudove, pomaže telu da zadrži mladalačku ravnotežu. Osim toga, pet rituala će pomoći u normalizaciji okretanja 'vrtloga', tako da će telo postati osetljivije za povoljno delovanje drugih vežbi."

"Ide li još nešto uz pet rituala?" – upitao sam.

"Postoje dve stvari koje bi morale pomoći. Već sam spomenuo duboko, ritmičko disanje za vreme odmaranja između ponavljanja rituala. Osim toga, pomoglo bi da se između pojedinih rituala postavite u uspravan položaj, s rukama na bokovima, i više puta duboko i ritmički dišete. Dok izdišete, zamislite da sve napetosti koje postoje u vašem telu ističu tako da se osećate prijatno i potpuno opušteno. Kada udišete, zamislite kako se ispunjavate osećajem zadovoljstva.

Drugi je savet da se posle vežbanja rituala okupate u mlakoj ili prohladnoj vodi, ali ne u hladnoj. Verovatno je još bolje preći brzo preko tela najpre mokrim, a zatim suvim peškirom. No, moram na nešto da vas upozorim: nikada ne smete ići pod tuš ili u kadu, ili se brisati peškirom koji su tako hladni da vas iznutra ohlade. Ako to učinite, izgubićete čitav dobitak koji ste stekli vežbanjem rituala."

Bio sam uzbuđen zbog svega što mi je pukovnik ispričao, no negde veoma duboko u meni, čini mi se, bio je neki ostatak neverice. "Je li moguće da je 'izvor mladosti' tako jednostavan kao što ste mi vi opisali?", upitao sam.

"Sve što je potrebno jeste vežbanje pet rituala svakoga dana – u početku tri puta svaku vežbu, a zatim postepeno povećavati, dok se ne izvede svaki ritual 21 put. To je ta čudesno jednostavna tajna koja bi koristila čitavom svetu da je svima poznata."

"Naravno", dodao je, "rituale morate vežbati svaki dan, kako biste iz njih izvukli pravu korist. Jedan dan u sedmici ih možete propustiti, ali ne više. Ako dopustite da neko poslovno putovanje ili neka druga obaveza prekine tu dnevnu rutinu, čitav vaš napredak će se smanjiti.

Na sreću, većina ljudi koji počnu s upražnjavanjem pet rituala nalaze da su oni ne samo jednostavni, nego i prijatni i korisni kada se rade svaki dan – pogotovo kada



počnu da opažaju korisno delovanje. Najzad, za svih pet je potrebno dvadesetak minuta. Onaj ko je u dobroj telesnoj formi može ih napraviti za deset ili još manje minuta. Ako vam je teško pronaći toliko slobodnog vremena, onda ustanite samo malo ranije ujutro ili pođite na spavanje malo kasnije.

Pet rituala služe tome da telu vrate vitalnost, mladost i zdravlje. Još neke činjenice takođe odlučujuće pridonose tome da li će se vaš fizički izgled tako dramatično promeniti kao što je to bilo kod mene. Dve od tih su duhovni stav i motivacija. Poznato vam je da mnogi ljudi s četrdeset godina izgledaju stari, a drugi, naprotiv, sa šezdeset mladi. Tu razliku čini duhovni stav. Ako ste sposobni da se osećate mladim uprkos svojim godinama, i drugi će vas tako videti. Čim sam počeo s vežbanjem pet rituala, potrudio sam se da izbacim iz glave svoju sliku starog, slabog muškarca. Umesto toga, učvrstio sam u svojoj predstavi sliku sebe u najboljim godinama. Iza te slike stavio sam energiju u vidu veoma snažne čežnje. Rezultat je ovo što vidite.

Za mnoge ljude bi to bio veoma težak poduhvat, jer im je nemoguće da promene način na koji se vide. Oni veruju da je telo programirano da, ranije ili kasnije, postane staro i slabo, i ništa ih ne može pokolebati u tom mišljenju. Svejedno, osećaćete se mladi i energičniji kada jednom počnete da vežbate pet rituala. To će vam kasnije pomoći da promenite svoju sliku o sebi. Postupno ćete se osećati mladim. Neće dugo potrajati dok i

drugi počnu da govore kako izgledate mladi. Postoji još jedan, krajnje važan činilac za one koji odlučno žele da izgledaju mlađe. Postoji još jedan dodatni ritual koji sam do sada namerno prećutao. No, taj šesti ritual je tema o kojoj ću govoriti nekom drugom prilikom."

## II DEO ČUDESNI REZULTATI

*Nijedan čovek nije slobodan  
dok je rob tela.*

Lucius Annaeus Seneca

Prošlo je gotovo tri meseca otkako se pukovnik Bredford vratio iz Indije, i za to vreme se mnogo toga dogodilo. Odmah sam započeo s vežbama pet rituala i bio sam veoma zadovoljan rezultatima. Pukovnik je otputovao da sredi neke lične stvari, tako da neko vreme nisam imao veze s njim. Kada me je napokon opet nazvao, ispričao sam mu o svom napretku i uverio ga da sam dokazao, na svoje najveće zadovoljstvo, kako rituali mogu biti delotvorni.

Moje oduševljenje ritualima je bilo tako veliko da sam strasno želeo da ih predam i drugima. Zbog toga sam upitao pukovnika da li bi moglo doći u obzir da on vodi jednu takvu grupu. I on je to smatrao dobrom idejom i bio je spreman na to, uz tri uslova.

Prvi uslov bio je da grupa mora okupiti muškarce i žene iz svih slojeva društva: akademike, radnike, domaćice itd. Drugi uslov bio je da ni jedan član ne sme biti mlađi od pedeset godina, a mogu imati sto i više godina, ako mi uspe da nađem nekoga te starosti ko bi bio spreman da učestvuje. Pukovnik je insistirao na tome, premda rituali isto tako koriste i mlađim ljudima. Treći uslov bio je da se grupa mora ograničiti na petnaest učesnika. To je za mene bilo veliko razočaranje jer sam zamislio mnogo veću grupu. Nakon što sam bezuspešno pokušao da nagovorim pukovnika da promeni stav, složio sam se sa sva tri uslova.

Ubrzo sam sastavio grupu koja je odgovarala svim zahtevima, i ta grupa je postigla veliki uspeh. Sastajali smo se jednom sedmično, i već druge nedelje činilo mi se da kod nekih učesnika vidim promene, ali pukovnik je tražio da međusobno ne raspravljamo o našim uspesima, pa tako nisam mogao znati slažu li se ostali sa mnom. Tada sam se, krajem meseca, oslobodio svoje nesigurnosti. Održali smo neku vrstu test sastanka na kojem je trebalo jedan drugome da saopštimo svoje rezultate. Mnogi su opisivali svoj napredak blještavim bojama, a nekolicina se mogla nazvati izvanrednim. Jedan muškarac u sedamdeset petoj godini izvukao je najviše koristi.

Nedeljni sastanci "Kluba Himalaja", kako smo ga zvali, su se nastavljali. Kada je napokon došla deseta sedmica, praktično svi učesnici su vežbali rituale 21 put dnevno. Ne samo da su svi tvrdili kako se bolje osećaju,

već su verovali da izgledaju mlađe, a neki su se čak i šalili da više neće odati svoje prave godine. To me je podsetilo da nam je pukovnik, kada smo ga pre nekoliko nedelja pitali za njegove prave godine, rekao da nam taj podatak neće reći do kraja desete sedmice. Sada je došao taj trenutak, ali pukovnik još nije stigao. Neko je predložio da svako od nas pogađa pukovnikove godine i zapiše na komad papira. Kada saznamo istinu, videćemo ko joj je bio najbliži. Saglasili smo se i, upravo kada su se skupljali papiri, stigao je pukovnik.

Kada smo ga izvestili o našoj zamisli, pukovnik Bredford je rekao: "Donesite ih ovamo, da vidim kako dobro pogađate. Zatim ću vam reći koliko sam zapravo star." Zabavljajući se, pukovnik je glasno čitao svaki komad papira. Svi su procenili da je u četrdesetim godinama, a većina je glasala za rane četrdesete. "Dame i gospodo", rekao je, "zahvaljujem vam na vašim velikodušnim komplimentima. Budući da ste bili poštteni prema meni, biću i ja prema vama. Za moj sledeći rođendan, napuniću sedamdeset tri godine."

Najpre su svi s nevericom zurili u njega. Je li zaista moguće da muškarac od sedamdeset tri godine izgleda gotovo dva puta mlađe? Zatim su ga upitali kako je postigao takve rezultate, koji su bili mnogo vidljiviji od njihovih. "Pre svega", razjasnio je pukovnik, "vi radite taj čudesni posao tek deset nedelja. Kada za vama bude dve godine tih vežbi, ustanovićete mnogo veće promene. No, ima tu i nešto drugo. Nisam još rekao sve što treba znati.

Pokazao sam vam pet rituala čija je svrha postizanje mladalačkog zdravlja i vitaliteta. Oni će vam takođe pomoći da steknete mlađi izgled. Ali, ako zaista želite da vam se zdravlje i mladost ponovo potpuno uspostave, onda postoji i šesti ritual koji trebate vežbati. Nisam vam o njemu do sada ništa rekao jer to za vas ne bi imalo smisla, dok niste stekli dobre rezultate s ostalih pet."

### Još jedan korak dalje

Pukovnik ih je upozorio da, ako žele da imaju koristi iz tog šestog rituala, moraju da se podvrgnu veoma oštroj disciplini. Predložio im je da neko vreme razmisle jesu li voljni da to rade do kraja života. One koji su želeli da nastave sa šestim ritualom, pozvao je da opet dođu sledeće nedelje. Nakon što su razmislili, ponovo je došlo samo pet učesnika grupe, ali pukovnik je rekao da je to bolji rezultat nego što ga je ikad do sada uspeo postići u bilo kojoj od svojih grupa u Indiji.

Kada im je pričao o tom dodatnom ritualu, pukovnik je izjavio da će on podići regeneracijsku energiju tela. Taj proces neće samo uzrokovati duhovni preporod, nego će i obnoviti čitavo telo. Ali, upozorio ih je da će to zahtevati ograničavanje koje većina ljudi ne može prihvatiti, a zatim je nastavio:

"Kod prosečnog muškarca i prosečne žene veliki deo životne snage koji hrani sedam energetskih vrtloga ili

čakri predaje se prvoj čakri kao seksualna energija, tako da ostalih šest ostaju potisnuti.

Da bi se postalo 'supermuškarac' ili 'superžena', treba najpre aktivirati tu moćnu energiju, a zatim je upraviti prema gore, tako da je mogu koristiti svi 'vrtlozi', posebno onaj sedmi. Drugim rečima: potrebno je upustiti se u celibat, tako da se seksualna energija može usmeriti drugim putem za višu korist.

Veoma je jednostavno usmeriti životnu silu prema gore, a ljudski pokušaji kroz vekove obično nisu dovodili do uspeha. Na zapadu su verski redovi pokušavali upravo to, i nisu uspeli – jer su pokušavali da ovladaju seksualnom energijom tako što su je potiskivali. Postoji samo jedan način ovladavanja tim moćnim nagonom, a to nije njegovo rasipanje ili potiskivanje, već njegovo preusmeravanje, a u isto vreme i dizanje. Na taj način ne samo što otkrivete 'životni eliksir', kako su ga zvali u drevnim vremenima, nego ga i upotrebljavate, što je tada retko kome polazilo za rukom.

Dakle, pri izvođenju šestog rituala, pazite na sledeće: njega treba vežbati samo onda kada imate višak seksualne energije i ako postoji prirodna težnja za njenim izražavanjem. Na sreću, taj ritual je tako jednostavan, da ga možete izvesti bilo gde i bilo kada, kad god za to osetite potrebu.

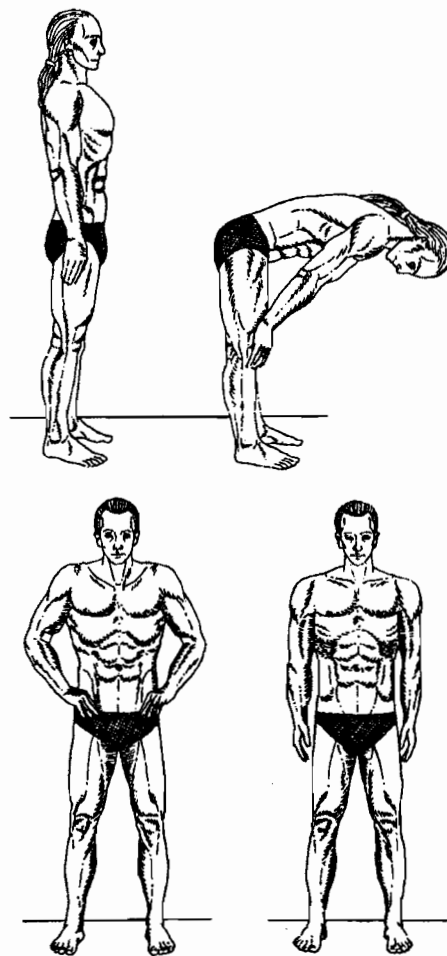
Sve što je potrebno uraditi je: stanite uspravno i ispustite sav vazduh iz pluća. Pritom se nagnite napred i

stavite šake na kolena. Istisnite i poslednji ostatak vazduha, a zatim se s praznim plućima vratite u uspravni položaj. Stavite šake na bokove i pritisnite ih prema dole. Time će se vaša ramena uzdići nagore. Pritom uvucite trbuh koliko god možete i istovremeno izbacite prsa.

Zadržite taj stav tako dugo koliko možete. Kada budete prisiljeni da ponovo udahnete vazduh u prazna pluća, pustite da vazduh uđe kroz nos. Kada se pluća napune, izdahnite na usta. Kod izdisanja, opustite ruke i pustite ih da labavo vise niz bokove. Zatim više puta duboko udahnite kroz nos i ispustite vazduh kroz usta ili nos. To je ritual koji zaokružuje celi sistem – kruna svega! Većini ljudi su potrebna samo tri ponavljanja da bi se seksualna energija preusmerila, a njena snažna sila upravlila nagore.

Postoji samo jedna razlika između običnog čoveka i supermuškarca ili superžene. Prvi vodi vitalnu životnu snagu da bi je izrazio i izmenio sa drugima, dok drugi upravlja tu silu prema gore, kako bi stvorio ravnotežu i sklad u svih sedam 'vrtloga'. To je razlog zašto takav čovek postaje svakog dana i svakog trena sve mlađi. On stvara u sebi pravi 'eliksir života'.

Sada možete razumeti da sam sve vreme nosio u sebi 'izvor mladosti'. Pet rituala – ili šest, da budemo tačni – bili su samo ključ koji je otvarao vrata. Kad se setim *Ponce de Leona* i njegove uzaludne potrage za 'izvorom mladosti', tada pomislim kako je žalosno što je putovao



tako daleko ništa ne učinivši. Mogao je postići svoj cilj bez napuštanja domovine. No, upravo kao i ja, i on je verovao da je 'fontana mladosti' na nekom udaljenom mestu. Nikada mu nije palo na pamet da se čitavo to vreme nalazila skrivena u njemu.

Molim vas da shvatite kako je za osmišljeno izvođenje šestog rituala potrebno da dotična osoba zaista oseća seksualni nagon. On ili ona teško mogu preusmeriti seksualnu energiju, ako nema ničega ili samo malo za preusmeravanje. Za čoveka koji više ne oseća seksualni nagon nema nikakve koristi od tog rituala. On ili ona ne bi trebalo ni da pokušavaju jer bi to vodilo samo ka obeshrabrenju. Umesto toga, treba, bez obzira na starost, najpre vežbati ostalih pet rituala tako dugo dok se ne povrati seksualni nagon.

Šesti ritual ne bi trebalo da izvodi ni onaj ko ne oseća iskrenu motivaciju. Ako se neko oseća nepotpunim, što se tiče izražavanja svoje seksualnosti i, ako mora da se bori da bi savladao njenu privlačnu moć, tada zaista nije sposoban da preusmeri seksualnu energiju i upravi je nagore. Umesto toga, energija bi mogla biti pogrešno usmerena – u nemir i unutrašnji sukob. Šesti ritual je, pre svega, namenjen onima čiji je seksualni osećaj potpun i završen, pa imaju iskrenu želju za okretanjem prema drugim ciljevima. Za veliku većinu ljudi, izbor života u celibatu je put kojim ne mogu ići i oni bi trebalo jednostavno da vežbaju prvih pet rituala. No, moguće je da vremenom tih pet rituala dovedu do promene u

prioritetima i iskrene težnje da se postane 'supermuškarac' ili 'superžena'. Tada bi trebalo doneti čvrstu odluku i započeti nov životni put. Takav čovek bi trebalo da bude spreman da nastavi tim putem, bez osvrtnja za sobom. Onaj ko je za to sposoban, na putu je da postigne pravo majstorstvo – sposoban da upotrebi vitalnu životnu silu kako bi postigao sve što želi."

### III DEO

## ISHRANA I VITALNOST

*Da bi produžio život,  
skrati obroke.*

Benjamin Franklin

Posle desete nedelje, pukovnik Bredford više nije bio prisutan na svakom sastanku, ali se i dalje zanimao za "Klub Himalaja". S vremena na vreme, uobičavao bi da govori grupi o veoma korisnim temama, a ponekad bi ga članovi grupe pitali za savet. Neki su se, na primer, interesovali za zdravu ishranu i veliku ulogu koju ona igra u našem životu. Bilo je raznih mišljenja o toj temi, pa smo zamolili pukovnika Bredforda da nam opiše ishranu lama i njihova načela.

"U samostanu u Himalaji, u kojem sam bio pripravnik", pričao nam je pukovnik, "nema poteškoća u vezi sa pravilnom ishranom i nabavkom dovoljnih količina hrane. Svaki od lama učestvuje u proizvodnji onoga što im treba. Posao se obavlja na najprimitivniji način. Oni bi, na primer, zemlju mogli da prekopaju motikom,

ali više vole neposredan dodir s njom. Oni osećaju da neposredan rad rukama i obrađivanje zemlje dodaje nešto ljudskom postojanju. Lično sam to osetio kao iskustvo koje mi je obogatilo život. Pridonelo je osećaju jedinstva s prirodom.

Dakle, istina je da su lame vegetarijanci, ali ne u strogom smislu. Oni koriste jaja, maslac i sir u količinama koje su dovoljne za neke funkcije mozga, nervnog sistema tela, ali ne jedu meso. Snažni su i zdravi, vežbaju šesti ritual, pa se čini da nemaju potrebe za mesom, ribom i živinom.

Najveći broj onih koji su se pridružili lamama bili su ljudi spoljnog sveta, kao ja, koji su malo znali o odgovarajućoj hrani i svesnoj ishrani. Ubrzo nakon dolaska u samostan kod njih, počeli su da se pokazuju čudesni znakovi fizičkog poboljšanja. To se moralo bar delimično pripisati ishrani.

Nijedan lama nije izbirljiv u onome što jede. On to i ne može biti, jer mu izbor nije veliki. Njihova ishrana sastoji se iz dobre, tečne hrane, po pravilu samo od jedne vrste u svakom obroku. To je već samo po sebi važna tajna za zdravlje. Ako se svaki put uzima samo jedna vrsta hrane, ne može u želucu biti sukobljavanja životnih namirnica. Životne namirnice sukobljavaju se u želucu jer se ugljeni hidrati loše mešaju s belančevinama. Ako se, na primer, hleb, koji je ugljeni hidrat, jede zajedno s belančevinama, kao što su meso, jaja ili sir, u želucu

započinje hemijska reakcija. To može prouzrokovati ne samo nadimanje ili trenutne telesne smetnje već, na duži rok, pridoneti i skraćivanju veka i smanjenju kvaliteta života.

Mnogo puta sam sedeo s redovnicima u trpezariju za stolom da bih pojeo obrok koji se sastojao samo od hleba. Jeli smo i samo povrće i voće, onako ubrano. Drugi put sam jeo samo kuvano povrće i voće. U početku sam osećao veliku želju za svojim uobičajenim obrocima i raznovrsnim životnim namirnicama na koje sam navikao; no, nije prošlo mnogo vremena i mogao sam uživati u obroku koji se sastojao samo od crnog hleba ili samo jedne vrste voća. Često je obrok, koji se sastojao samo iz jedne vrste povrća, ličio na pravu gozbu.

To ne znači da vam predlažem da se ograničite na ishranu koja se sastoji iz jedne vrste životnih namirnica ili da izbacite meso iz svoje ishrane. Ipak, savetovao bih vam da u obroku odvojite ugljene hidrate, voće i povrće od mesnih proizvoda, ribe i živine. Jestli samo meso za jedan obrok sasvim je u redu. Ako želite, možete u jednom obroku jesti i različite vrste mesa. Dobro je takođe jesti maslac, jaja i sir s jelom od mesa i, po želji, s tim piti čaj ili kafu. No, ne bi trebalo obrok zaključiti slatkijima, bogatim ugljenim hidratima – kao što su torte, kolači i pudinzi.

Maslac je, čini se, neutralan. Može se jesti s ugljenim hidratima, kao i s jelima od mesa. Mleko se više slaže uz ugljene hidrate. Kafu i čaj treba uvek piti crne, nikada sa



pavlakom ili mlekom, premda neće škoditi ako se malo zaslade.

Umerena upotreba jaja bilo je još nešto zanimljivo i korisno što sam naučio tokom boravka u samostanu. Lame nisu jele cela jaja, osim ako ih je čekao neki teški fizički posao. Tada su ponekad jeli čitavo jaje, srednje meko kuvano, ali su često jeli sirova žumanca, bez belanaca. To mi se najpre činilo rasipanjem – da se izrazito dobra životna namirnica baca pilićima. Zatim sam naučio da su belančevine potrebne samo mišićima i zato ih treba jesti samo onda kad se mišići naprežu.

I ranije sam znao da je žumance veoma hranjivo, ali sam za njegovu pravu vrednost saznao tek nakon razgovora s nekim čovekom sa Zapada, koji je živio u samostanu i poznao biohemiju. Rekao mi je da obično kokošje jaje zaista sadrži polovinu svih elemenata koji su potrebni za mozak, nerve i telesne organe. Oni su, doduše, potrebni samo u malim količinama, ali ih hrana mora sadržati ako želimo da budemo izuzetno snažni i zdravi, i to telesno i duševno. Od lama sam naučio još nešto vrlo važno. Naučili su me kako treba polako jesti, i to ne zbog lepog ponašanja za stolom, već zbog temeljnog žvakanja hrane. Žvakanje je prvi važan korak kod razgradnje hrane – sve što jedemo, trebalo bi svariti u ustima pre nego što se svari u želucu. Kada hranu progutamo na brzinu i preskočimo taj prvi korak, tada ona postaje pravi dinamit kada dospe u želudac. Životne namirnice bogate belančevinama, kao što su meso, riba i

živina zahtevaju manje žvakanja od složenih ugljenih hidrata. Ipak, dobro je i njih temeljno sažvakati. Što je hrana bolje sažvakana – hranjivija je! To znači da se temeljnim žvakanjem količina hrane često može smanjiti na polovinu.

Mnogo toga što mi je bilo samo po sebi razumljivo pre nego što sam došao, činilo mi se šokantnim kad sam napustio samostan posle dve godine. Jedna od prvih stvari koja mi je pala u oči čim sam stigao u jedan od većih gradova Indije bile su ogromne količine hrane koje su konzumirali svi koji su to sebi mogli priuštiti. Video sam čoveka koji je, za samo jedan obrok, pojeo toliko hrane koliko bi bilo dovoljno za četiri lame na teškom poslu. Lame ne bi, naravno, ni u snu pomislile da konzumiraju takvu kombinaciju namirnica koje je taj čovek pojeo.

Nagomilavanje namirnica u jednom obroku bilo je drugo što me je zaprepastilo. Već sam navikao da jedem jednu ili dve vrste namirnica u obroku, pa sam bio zaprepašćen kad sam jedne večeri za stolom svog domaćina nabrojao čak dvadeset tri. Nikakvo čudo da su ljudi na Zapadu tako lošeg zdravlja. Čini se da ne znaju ništa ili vrlo malo o povezanosti ishrane, s jedne, i zdravlja i snage, s druge strane.

Dobre namirnice, ispravne kombinacije i prava količina namirnica povezane s pravilnim načinom jedenja donose čudesne rezultate. Ako imate višak kilograma, to će vam pomoći da smršate, a ako ste pothranjeni, pomoći

će vam da dobijete na težini. Ima još čitav niz pojedinosti o hrani i ishrani o kojima bih rado govorio, ali ne mogu, zbog nedostatka vremena. No, upamtite ovih pet:

1. Nikada ne jedite ugljene hidrate i belančevine u istom obroku, premda vam, ako ste snažni i zdravi, to za sada možda i ne čini loše.
2. Ako vam kafa pravi smetnje, pijte je crnu, bez mleka ili slatke pavlake. Ako vam i tada pravi poteškoće – sasvim je izbacite.
3. Žvačite hranu dok ne postane žitka i smanjite količinu hrane koju konzumirate.
4. Jedite jedanput dnevno, svaki dan, žumance jajeta. Pojedite ga neposredno pre ili neposredno nakon jela – ne za vreme jela.
5. Smanjite na minimum broj namirnica u jednom obroku.

## IN DEO ENERGIJA GLASA

*Slabo telo, slab duh.*

Jean-Jacques Rousseau

Pukovnik Bredford je poslednji put govorio u "Klubu Himalaja" pre nego što je oputovao u druge delove Sjedinjenih Američkih Država i svoju domovinu Englesku. Govorio je o različitim stvarima koje, osim "Pet Tibetanaca", pomažu proces pomlađivanja. Kad je stajao pred grupom, činio se žilavijim, svežijim i vitalnijim nego ikada. Već po povratku iz Indije, izgledao je kao utelovljenje savršenstva, ali od tada je i dalje napredovao, pa je postigao još više.

"Najpre", rekao je pukovnik, "moram da se izvinim ženama u našoj grupi jer će se mnogo toga što ću večeras govoriti odnositi na muškarce. Samo po sebi se razume da su pet rituala, kojima sam vas naučio, jednako korisni za žene i muškarce. Ali, kako sam ja muškarac, rado bih govorio o onome što je važno i za druge muškarce.

Prvo ću nešto reći o muškom glasu. Znete li da mnogi stručnjaci mogu reći koliko jedan muškarac poseduje seksualne vitalnosti jednostavno tako da ga slušaju kad govori? Svi smo već čuli prodoran, piskav glas čoveka u poodmaklim godinama. Kada glas nekog muškarca počinje da poprima tu visinu, onda je to, nažalost, siguran znak da je telesno propadanje već prilično uznapredovalo. Dopustite da vam to razjasnim.

Peti energetski vrtlog u predelu vrata upravlja glasnim žilama i neposredno je povezan s prvim energetskim vrtlogom u polnom centru tela. Naravno da su svi vrtlozi u međusobnoj vezi, ali ova dva su tako reći spojena. Ono što utiče na jedan, utiče i na drugi. Zbog toga, kada glas muškarca postaje prodoran i visok, to je znak da je njegova seksualna vitalnost neznatna. Kad je energija u tom prvom vrtlogu neznatna, tada se možete kladiti da je ima malo i u ostalim vrtlozima.

Dakle, sve što je potrebno da bi se ubrzao prvi i peti vrtlog, a s njima i svi drugi, jeste vežbanje pet rituala. Postoji još jedan metod koji mogu primeniti muškarci da bi dodatno ubrzali proces. On je sasvim jednostavan. Sve što je potrebno jeste snaga volje. Morate svesno nastojati da svoj glas učinite nižim. Slušajte sami sebe dok govorite i, kad zapazite da vam glas postaje viši i piskaviji, produbite ga. Oslušajte kako govore muškarci koji imaju dobar, dubok glas, pa zapamtite zvuk. Zatim pokušajte da uvek, kad govorite, održite svoj glas u tom muževnom stanju.

Za veoma starog čoveka, to će predstavljati priličan izazov, međutim, biće nagrađen izvrsnim rezultatom. Neće proći dugo vremena i dublji titraji vašeg glasa ubrzaće energetske vrtloge na bazi vrata. To će opet voditi ubrzanju energetskog vrtloga polnog centra koji predstavlja vrata tela za vitalnu životnu energiju. Kada ta energija jače teče prema gore, vrtlog u vratu još će se brže vrteti i time će pomoći glasu da postane još dublji.

Ima mladih muškaraca koji su sada snažni i muževni ali, nažalost, to neće dugo trajati. Razlog je taj što njihov glas nije nikada potpuno sazeo, pa je ostao prilično visok. Ti muškarci mogu, kao i stariji o kojima sam govorio, steći odlične rezultate, ako učine svesni napor i spuste glas. Kod mladog muškarca to će pridoneti održavanju muževnosti, a kod starijeg njenom obnavljanju.

Nedavno sam naišao na izvrsnu vežbu za glas. Ona je jednostavna kao i sve druge delotvorne stvari. Uvek kada ste sami ili kad je bučna kulisa dovoljno jaka da nadjača vaš glas, tako da ne smetate drugima, vežbajte tihim glasom, delimično kroz nos, 'mimm-mimm-mimm'. Ponavljajte to neprestano i spuštajte svoj glas, stepen po stepen, u sve niži položaj, dok ga ne spustite tako nisko koliko to možete. To je najdelotvornije činiti ujutro, kada se glas i inače nalazi u svom najnižem registru. Zatim se potrudite da održite svoj glas ceo dan tako dubokim.

Čim osetite napredak, vežbajte u kupatilu, tako da slušate svoj glas kako odjekuje. Zatim pokušajte da izazovete isti zvuk u većoj prostoriji. Kada se titranje

vašega glasa pojača, utićaće na ostale vrtloge u telu, pa će se oni brže okretati, pre svega prvi u polnom centru, kao i šesti i sedmi u glavi.

Kod starijih žena glas može takođe postati visok i prodoran, pa se na isti način može podesiti niže. Naravno da je ženski glas po svojoj prirodi viši od muškoga i žene ne bi trebalo da pokušavaju da tako duboko spuste glas kao muškarci. Žena, čiji glas zvuči poput muškog, trebalo bi da pokuša da podigne visinu svog glasa.

Lame pevaju jednoglasno, ponekad satima, dubokim glasom. Smisao nije u samom pevanju ili značenju reči, već u vibraciji njihovih glasova i njihovom delovanju na sedam čakri. Pre hiljadu godina, lame su otkrile da su vibracije zvuka 'Oh-mmm...' posebno moćne i delotvorne – čuvena reč OM. Kako za muškarce, tako i za žene, bilo bi veoma korisno da pevaju taj glas, nekoliko puta, svakog jutra. Još je korisnije ponavljati ga tokom dana, kad imate vremena.

Pluća potpuno napunite vazduhom, zatim izbacite polako sav vazduh, stojeći uspravno, i proizvedite dugačak zvuk 'Oh-mmm'. Tada podelite dah na polovinu između 'ohhh...' i 'mmm'. Osetite kako 'ohhh' vibrira u grudnom košu, a 'mmm' u predelu nosa. Ova jednostavna vežba veoma pomaže usklađivanju sedam vrtloga, a njeno blagotvorno dejstvo ćete primetiti gotovo odmah. Nemojte zaboraviti da je ovde reč o vibriranju, a ne pevanju ili značenju reči OM."

## Čudo i dalje deluje

"Sve čemu sam vas do sada naučio", rekao je pukovnik nakon pauze, "odnosilo se na sedam čakri. Sada bih vam rado ispričao još ponešto što nas može učiniti mnogo mlađima, premda nije u neposrednoj vezi sa energetskim vrtlozima. Kada bi bilo moguće nekog muškarca ili ženu koji stare izvaditi iz njihovog od starosti oslabelog tela i staviti ih u novo telo od otprilike dvadeset pet godina, mogao bih se kladiti da bi se on ili ona i dalje ponašali kao stari ljudi i držali se stava koji ih je, zapravo, najviše i učinio starima.

Premda se većina ljudi žali na starenje, oni zapravo izvlače iz toga, i poteškoća koje su s tim povezane, sumnjivo zadovoljstvo. Naravno da s takvim stavom neće postati mlađi. Ako stariji čovek zaista želi postati mlađi, on mora *misliti, delovati i ponašati se kao mlađi čovek* i ostaviti stavove i ponašanja starosti.

Prvo na šta morate paziti je držanje tela. Uspravite se! Kada ste prvi put došli u ovu grupu, mnogi od vas su bili tako pognuti da su izgledali kao upitnici. No, kada je vitalnost počela da se vraća i životni duh opet živnuo, držanje se takođe popravilo. To je bilo dobro, ali nemojte sada stati. Pomislite na svoje držanje u svakodnevnim poslovima. Držite leđa ravno, ispravite se, privucite bradu i držite glavu visoko. Tako ste, jednim postupkom, podmladili svoj izgled za dvadeset godina, a svoje ponašanje za četrdeset.

Oslobodite se staračkih manira. Kada idete, najpre treba da znate kuda idete; zatim *idite* pravo prema tome. Ne vucite noge; podignite stopala i iskoračite. U jednom oku zadržite svoj cilj, a u drugom sve pored čega prolazite. U samostanu na Himalajima bio je čovek sa Zapada poput mene, za kojeg bi se mogli zakleti da nema više od trideset pet godina, a ponašao se kao muškarac od dvadeset pet. Zapravo, bio je star preko sto godina. Da vam poverim koliko preko sto, ne biste mi verovali. Ako želite postići takvu vrstu čuda, morate najpre imati jaku želju da to učinite. Zaista morate prihvatiti i predstavu da to nije samo verovatno, nego *nešto što ćete sigurno izvršiti*. Toliko dugo dok cilj *biti mlađi* za vas ostaje nemoguć san, on će to i ostati. Ukoliko potpuno usvojite čudesnu istinu da stvarno možete postati mlađi u izgledu, zdravlju i stavu, pa kada toj istini predate energiju pomoću usmerene težnje, tada ste već popili prvi gutljaj lekovite vode "Izvoru mladosti."

Pet jednostavnih rituala kojima sam vas naučio su oruđe ili sredstvo koje vam može omogućiti da izvedete svoje lično čudo. Na kraju, upravo najjednostavnije u životu je najjače i najdelotvornije. Ako budete i dalje izvodili te rituale najbolje što možete, bićete više nego bogato nagrađeni.

"Bilo je veliko zadovoljstvo gledati kako svako od vas svakim danom napreduje", završio je pukovnik. "Ja sam vas, za sada, naučio svemu što znam. No, dok pet rituala

bude i dalje ostvarivalo svoje delovanje, vi ćete i dalje otvarati vrata svom napretku i znanju. U međuvremenu, ima drugih kojima je potrebno ono čemu sam vas naučio i vreme je da pođem k njima."

Zatim se pukovnik oprostio sa nama. Taj izvanredni čovek zadobio je sasvim posebno mesto u našim srcima, pa nam je, naravno, bilo žao što odlazi. Ali, bilo nam je drago što će uskoro i drugi imati udela u tom neprocenjivom blagu koje nam je tako velikodušno predao. Smatrali smo se zaista srećnima. U čitavoj istoriji čovečanstva do sada bilo je malo onih koji su imali tu sreću da saznaju staru tajnu o "Izvoru mladosti".

Da li je sve to istina?

Odlomci iz pisama čitalaca:

*Već posle prvog dana spavao sam drugačije. Sada radim vežbe više od tri sedmice. Izgledam mlađe i osećam se svakim danom sve življe...*

*Odmah sam primetio kako su se moja energija i moje zdravlje promenili. Sve mi je lakše, a kad radim, ne umaram se tako brzo. To se događa samo onda kad zaista vežbam pet "Tibetanaca"...*

*Ne samo što se osećam mlađim, već čujem od ljudi, koji znaju moje godine, da izgledam dvadeset godina mlađe i da tako nastupam. Moj lekar ima pedeset osam godina i ljuti se što*

izgledam mlađe od njega, premda on redovno džogira. Preporučujem ovu knjigu svakome ko želi da zaustavi proces starenja...

Moji slabi zglobovi postali su snažniji, a moje držanje se popravilo...

Pomoću pet "Tibetanaca" moji mišići su postali snažniji i izgubio sam masne naslage. Bolje mi je, a mislim da će mi biti još bolje. Ovu knjigu mogu svakome preporučiti...

Zbog teške ozlede leđa bila sam pet godina nesposobna za rad. Imala sam tako jake bolove da sam pomišljala na samoubistvo. To je bilo pre nego što sam pročitala vašu knjigu. Vežbanjem pet "Tibetanaca" bolovi su prestali, mogu opet dobro da hodam, pa sam čak i našla posao kao učiteljica male škole...

Imala sam poprilične probleme s bolovima u krstima. Sada ih retko osećam...

Otkada su mi pokazali pet "Tibetanaca", nisam ih nijedan dan propustio i nikada u životu se nisam bolje osećao...

Osećam kako mi se poboljšava varenje. Takođe mi je i u glavi jasnije. Izvanredna knjiga.

Radim vežbe tri meseca, i svakog dana se osećam mlađim. Tek mi je trideset, zbog toga promene nisu tako izražene kao kod starijih čitalaca.

Učiteljica sam Joge s dugogodišnjim iskustvom. Na svojim kursovima ponudila sam posebni program sa pet "Tibetanaca" (oni su stvarno Joga) i naišla na dobar odziv. Smatram da su te vežbe veoma korisne i za ljude preko pedesete. Meni su izvrsna dopuna u mojoj praksi Joge...

Više pacijenata kojima sam ukazao na vašu knjigu kasnije su mi oduševljeno pričali o svojim iskustvima. Posle toga sam i sam počeo da vežbam tih pet rituala. Bilo je to pre tri nedelje. Nakon devet dana, osetio sam značajno povećanje snage i izdržljivosti. Mogao sam bez napora da nosim teške pakete uz stepenice...

Ustanovila sam da sam telesno postala snažnija. Sem toga, moje oči su postale vlažne, što je do sada bilo moguće jedino uz pomoć kapi za oči...

Koža na mojim rukama tako se napela da više nema ni jednog nabora. Svakome preporučujem tih pet "Tibetanaca". Radite te vežbe bez predrasuda i posmatrajte rezultate...

Doživljavam prvi put da se iskustva drugih osoba odnose i na mene...

Svako može sumnjati koliko želi. Redovnim vežbanjem pet "Tibetanaca" nestaje sve sumnje...

Posle njih se jednostavno divno osećam. Poletan sam...

*Kad sam počeo vežbati, skeptički sam mislio da mi ne može škoditi. Danas bih potpisao svaku autorovu reč...*

*Program vežbi je dovoljno kratak da ga mogu dovršiti pre doručka...*

*Ne samo da se moja sposobnost koncentracije poboljšala, već mogu bolje podneti i trenutni stres, a sve to zahvaljujući vežbama...*

*Bila sam zrela za ta iskustva i zahvalna sam što ih sada primam...*

*Osećam se uravnoteženije. Budući da sam istovremeno i na dijeti za mršavljenje, gubim na težini i osećam se zdravom...*

*Moje telo ne želi više biti bez vežbi, i "nešto" me svaki dan na to podseća...*

*Kao i mnoge druge žene i majke, uvek sam u svakodnevnom životu zapostavljala sebe. Snaga i energija ostali su na putu. Strah, očaj i psihosomatske smetnje postali su moji saputnici. Ove tako jednostavne vežbe vratile su mi snagu i energiju. Opet se veselim životu, kreativna sam i sama sebi obogaćujem život. Tako mogu ići napred...*

*Puls i krvni pritisak potpuno su se normalizovali. Telo se divno ugrijalo...*

*Već godinama osećam jaku napetost u predelu ramena i potiljka, tako da nisam mogla da spavam*

*na boku. Sada, posle nekoliko sedmica redovnog vežbanja, bolovi su nestali...*

*Divan način da se ponovo stekne mladost...*

*Veselo putujem na posao, penjem se po dve stepenice odjedanput i ponovo nalazim svoj humor koji je bio zatrpan u močvari iscrpljenosti i depresije. Zahvaljujem nebu za taj poklon...*

*Ovde je izbila prava "groznica pet Tibetana-ca"... Vežbe su lake i mogu se izvesti u kratkom vremenu...*

*To je najbolja knjiga koju mogu dati onima do kojih mi je stalo, za njihovo dobro... Moje alergije, edemi, ekcemi su nestali...*

*Moj život je postao živopisniji i svetliji...*

*Moje nesanice koje su trajale dugo vremena gotovo su nestale, a bolovi u leđima znatno su se smanjili...*

*Vrlo je korisno... Doduše, ne znam tačno šta se događa, ali moje dobro osećanje povećava se svakim danom. Mnogo hvala...*

*Vežbe su jednostavne i divno ih je izvoditi. Za mene su posebno vredne: ako svakodnevno vežbam, ne moram ići na nedeljnu terapeutsku gimnastiku...*

*Moja vitalnost divno se preliva, malo jedem, osećam se izvanredno zdravo i veoma aktivno.*

*Nakon četiri nedelje redovnog vežbanja, počela mi je rasti kosa na mestima gde je ispala. Moj frizer jedva je mogao da shvati kakvo sam to "čudesno sredstvo" upotrebio. Da uzgred spomenem: prema godinama, pripadam takozvanim seniorima – onima koji su ostali mladi!*

*Tajanstvena pozadina pripada romantičarima. No vežba i zaista prekrasna muzika sigurno pomažu i manje izvežbanima da se opuste...*

*Krajem 1986. obolela sam od multipleks skleroze, a od početka 1988. patim od smetnji ravnoteže i hodanja. One su se od tada toliko pogoršale, da ne mogu odjednom da hodam više od pet minuta.*

*Oko tri meseca vežbam pet "Tibetanaca". U početku sam s mukom i teškoćama izvodila svaku vežbu tri puta, s mnogim predasima i dugim odmorima posle toga. Danas radim sve vežbe, osim prve, 21 put. Doduše, još uvek koristim pauze za odmor, ali mi je sada potrebno mnogo manje vremena za tri ponavljanja svakog rituala. Nakon poslednje vežbe dovoljan mi je jedan minut da se oporavim. Sve to za mene predstavlja ogromno poboljšanje. Osim toga, moja ravnoteža se toliko popravila da danas mogu slobodno da stojim, bez naslanjanja. Sve u svemu, polako*

*dobijam više mišića. U poslednje vreme sve češće se događa da me prijatelji i poznanici pozdravljaju rečima: "Dobro izgledaš!" Tako sam oduševljena s pet "Tibetanaca" da sam već poklonila više primeraka knjige...*



## V DEO DOPUNE

NOVA LAJNA

### **Bolovi u leđima\* – narodna bolest**

Svaki treći Nemač žali se na bolove u leđima. To oboljenje postalo je najčešći uzrok upućivanja u bolnicu. Dan za danom, operiše se više od stotinu osoba s oboljenjem diskusa. Lekari pokušavaju da pronađu uzrok "nove epidemije". Čini li nas sedenje bolesnim? Ili je nemački narod postao osetljiviji...?

Sistemu za uspravno držanje tela, koji se i tako olabavio evolucijom, sve više nedostaje trening, kao što su pešačenje i telesni rad: mišići postaju sve slabiji, brzo se umaraju i ne mogu više držati uspravnim osetljivi kičmeni stub...

---

\* Špiگل, br. 23, od 3. juna 1991. Priča s naslovne strane.

Lekarska nega kod bolova u leđima – medicinski izraz je "polipragmazija" – pokušava lekara i bolesnike pomiriti s ograničenim mogućnostima pomoći. Kod bolova u leđima, to je najpre dužnost terapeuta, jer ne samo da bolesnici ne mogu naći uzrok, već i njihovi pomagači u belom tapkaju u mraku...

Savremena epidemija bolesti leđa ima još jednu tajnu, a to je njena nacionalna i socijalna podela: u zemljama trećeg sveta diskus hernije su gotovo nepoznate, premda nijedan od stručnjaka ne bi za to mogao da nađe anatomske razloge... Od stotinu ljudi koji osećaju bolove u leđima, za sada traže lekarsku pomoć troje posebno pogođenih (ili posebno opreznih). Drugi se prepuštaju majci prirodi, spontanom izlečenju ili savetu medicinskog laika...

## Praktično vežbanje

### dr Brigit Petrick-Sedlmeier

*Autorka je učiteljica Joge i član uprave Stručnog saveza nemačkih učitelja Joge (BDY). Sledeća dodatna uputstva preuzeta su iz njenog priloga "Iskustva sa pet "Tibetanaca" (Wessobrunn 1991, Integral).*

Ovde pomenute varijante vežbi i pomoć nastale su zbog činjenice da veliki deo učenika Joge pati od civilizacijskih oštećenja što se, na primer, izražava kao slabost leđa. Može se zaključiti da bi se ta opažanja mogla preneti i na druge ljude (uporedi s člankom u *Spiegel*-u

"Narodna bolest – bolovi u leđima", br. 23/1991); dakle i na one koji otkrivaju "Tibetance" kao idealni energetski program za sebe.

Taj aktuelni dodatak možda neće vežbanje učiniti jednostavnijim. Ali, on proširuje mogućnosti za nežnije telesne konstitucije. Onaj ko sledi uputstva, moći će lakše da odluči šta mu odgovara – i time za sebe stvoriti individualnu verziju vežbi pet "Tibetanaca".

Kao i svaka vežba, i serija pet "Tibetanaca" zahteva, s vremena na vreme, kontrolu iskusnog pedagoga. Razlog je taj što ta uspešna serija skriva u sebi opasnosti za vežbača, ukoliko se nepravilno vežba. Ovde treba na prvom mestu pomenuti probleme sa štitnom žlezdom kao i slabosti (lordoze) u predelu potiljka i lumbalnog dela kičme, koji se pojačavaju kada se vežba nefiziološki, odnosno nepravilno. Šta u tom kontekstu znači "ispravno"? Pre svega, to znači odgovarajuće postupanje sa samim sobom, pažljivo posmatranje svog vežbanja, poznavanje sopstvenih mogućnosti. Budući da se sve to vežbaču tek postepeno otvara tokom njegove prakse, korisno je imati pismeni materijal u kome je s najvećom mogućom tačnošću i dovoljnom opširnošću opisan sled vežbi i, ako je potrebno, ponuđeno nekoliko mogućnosti, tako da se struktura vežbi može zaista doživeti na vlastitom telu. Pogledajmo dopune:

## PRVI "TIBETANAC"

Samo okretanje i nije takav problem, koliko njegov završetak, i zato zahteva neka uputstva kao što je, na primer, ovo: Ako želimo da završimo s okretanjem, ostanimo stojeći, s malo razmaknutim stopalima i spojenim dlanovima pred telom (u visini grudne kosti). Posmatrajmo palčeve. To pomaže da ponovo steknemo ravnotežu.

## DRUGI "TIBETANAC"

Najčešća greška kod ove vežbe je istovremeno podizanje nogu i donjeg dela leđa. To slabi leđa. Dakle, treba paziti da čitava leđa ostanu na tlu, a da se podignu samo noge. Ako podsticaj za to dolazi od peta, pomaže ako se pete potisnu unapred; tada se nožni prsti pomiču u smeru cevanice. Taj izlazni položaj aktivira mišiće koji istežu noge. Još jedna pomoć pri dizanju nogu su šake. Kada se postave ispod zadnjice, lakše je podići noge u uspravan položaj. Ako neko pati od jake lordoze, obavezno bi trebalo najpre da postavi stopala, i tada podigne noge. U ovom slučaju noge se nikako ne bi smele spuštati ispružene, već bi najpre trebalo postaviti stopala na tlo, a zatim spustiti noge.

## TREĆI "TIBETANAC"

U klečećem položaju nožni prsti moraju biti uspravljeni; doduše, slika to i pokazuje, ali mnogi vežbači ne paze na to i tako dolaze u još veću opasnost da se sagnu unatrag, iz područja slabinskog dela kičme – koja je kod većine ljudi najslabiji i najugroženiji deo – a ne iz dela kičme koji se nalazi u visini grudi.

Zatezanje mišića zadnjice sprečava slabljenje slabinskog dela kičme. Preporučujem drugačiji položaj ruku od onog prikazanog na strani 38. Da bi se sprečilo savijanje u krstima, rukama treba poduprti greben karlice s leve i desne strane (to znači pozadi, na gornjoj ivici karlice), tako da su vrhovi prstiju okrenuti nadole. Taj položaj je bolja priprema za saginjanje unatrag, pošto se lopatice već približavaju jedna drugoj, čime se otvara područje grudi.

Po mom iskustvu, ova vežba predstavlja posebnu teškoću zbog ponovljenih savijanja vratnog dela kičme napred i nazad – još jednom području podložnom bolnoj lordozi. Zbog toga treba paziti da se, pre spuštanja glave, potiljak istegne nagore. Tek tada – pod vođstvom brade – glavu treba malo spustiti, a zatim je, takođe pod vođstvom brade – veoma oprezno uključiti u savijanje unatrag.

Da biste otkrili stepen savijanja glave koji vam odgovara, izvedite sledeći test: stavite jednu ruku na potiljak i nagnite glavu unatrag. Kada povučete ruku, ne bi trebalo da dalje spuštate glavu.



## ČETVRTI "TIBETANAC"

Izlazna tačka četvrtog "Tibetanaca" mora biti uspravljanje i istežanje kičme. Za to služe šake kojima se treba stvarno poduprti kako bi se sedelo u potpuno uspravnom položaju. Spuštanju glave kod ove vežbe takođe prethodi istežanje potiljka.

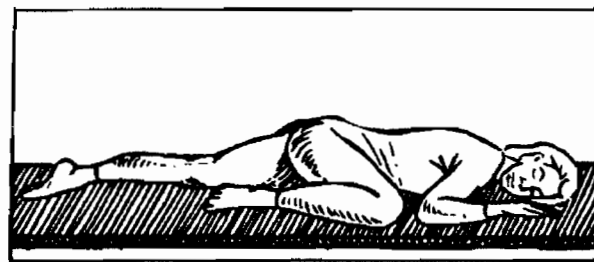
Da bi se izbeglo savijanje nogu, odnosno njihovo privlačenje u savijenom položaju pre nego što se podigne trup, pokret dizanja treba započeti od karlice, odnosno donjeg dela leđa – to znači da se karlica potisne unapred, u smeru stopala. Kod izdisanja sednemo opet između šaka i ispravimo kičmeni stub.



## PETI "TIBETANAC"

Petu vežbu je najbolje započeti iz trbušnog položaja, kako bi se dobio odgovarajući razmak između šaka i stopala. Šake se postavljaju pored grudnog koša, nožni prsti su uspravljeni, a pomoću ruku, iz snage leđa se upre u položaj izdisanja. Tom prilikom treba napeti mišiće zadnjice, kako bi delovali protiv slabljenja slabinskog dela kičme. Pri udisanju se podiže zadnjica i dolazi se u položaj "okrenutog V", na taj način što se zadnjica pomeri nagore i, istovremeno, unatrag. To izaziva željeno istežanje u području karlice.

Ovu vežbu treba raditi na podlozi koja se ne kliza. Naime, ako se vežba na tepihu, telo se toliko trudi da održi ravnotežu da se pri dužem vežbanju snaga ubrzo potroši na pogrešnom mestu.



## AFIRMACIJE USMERAVAJU ENERGIJU

### Maruschi A. Magyarosy i Volker Zahedra Karrer

Pozadi, u našoj glavi, neprestano se odvija dijalog. Misli koje nisu osmišljene do kraja, kao i misli drugih, tamo insceniraju predstavu za podsticanje gotovo na granici slušanja unutrašnjeg uva. Ono što misli koje nas predstavljaju stalno tvrde, prežvakavajući isto, ne mora obavezno biti u našem interesu. One nam kažu – prepredeno i u prvom licu – da nam je loše, da ne uspevamo, da smo glupi, da nismo lepi, da smo nedostojni, da još nismo dovoljno savladali, da nismo dovoljno dobri ili da smo bolesni, da su naši uspesi slučajnost i da sreća ne traje. Budite iskreni: verujete li zaista u glupost vašeg "zadnjeg dela glave"?

Zanimljivo je da ovi nepoznati ili polupoznati misaoni šabloni određuju smer našeg života. Oni su uzrok našem stalnom čuđenju – uvek istim stvarima koje nam se "događaju". Stara mudrost kaže da je duh stvorio materiju ili da materija sledi ono što duh određuje ("Matter follows mind"). Pre nego što ste otkrili pet "Tibetanaca", vaš duh je već bio spreman za tu šansu.

Kako ćete sada iskoristiti energiju koju stalno oslobađate vežbanjem "Tibetanaca"?

Misli su energija. Svesne misli su *usmerena energija*. Afirmacije su svesne misli koje utiču na pozitivno, inspirišuće i oslobađajuće delovanje. Afirmacijama *upravljate* oslobođenom energijom. Drugim rečima, raste-rećujete svoju glavu i *sami* određujete kuda će voditi putovanje...

Na stranicama koje slede naći ćete izbor afirmacija koje sam uvrstio u svoj rad. Isti sastav može se čuti, zajedno sa muzikom, na kasetama "Tibetanci". Izaberite one koje posebno odgovaraju vašoj sadašnjoj situaciji i vašim potrebama. Sastavite sopstvene afirmacije. (Izbegavajte negacije! Formulшите svoje predstave pozitivno, i kao već ispunjenu želju!) Možete ih izgovoriti i snimiti, pa slušati dok ste kod kuće, vozite auto itd. I ispisivanje afirmacije veoma je delotvorno – na ogledalu ili listu papira koji zatim treba okačiti na zid ili drugo vidno mesto. Budite inventivni!

Uz prvi "Tibetanc"

Dišem duboko, mirno i opušteno  
*JA SAM LAKOČA, SVETLOST, LJUBAV, SMEH...*  
Uvek se svesno krećem

Svaki dah mi daje novu energiju  
*JA SAM BLISTAVA SILA ŽIVOTA*  
U svakom trenutku sam tvorac svoga života

Moj razum i moje srce su u ravnoteži  
*MOJA ENERGIJA TEČE SLOBODNO I OTVORENO*  
Osećam svoje telo kao skladnu celinu

Ja slobodno dišem  
*MOJE TELO POSTAJE SVE LAGANIJE*  
Disanjem povezujem telo, duh i dušu

Dopuštam svom disanju da pronađe sopstveni ritam  
*ODVAJAM SE OD SVEGA NEGATIVNOG*  
Imam poverenje u mudrost svoga tela

Moji pokreti slede moje disanje  
*PREPUŠTAM SE TOKU ŽIVOTA*  
Uvek sam u pravo vreme na pravom mestu i uspešno činim  
upravo ono što treba.

Uz drugi "Tibetanc"

Dišem duboko, mirno i opušteno  
*ŽIVIM SVESNO IZ SVOJE SREDINE*  
Uvek se svesno krećem

Svaki dah mi daje novu energiju  
*OSEĆAM SE POVEZAN SA SVOJIM TELOM*  
U svakom trenutku sam tvorac svoga života

Moj razum i moje srce su u ravnoteži  
*PAZIM NA PORUKE SVOGA TELA*  
Osećam svoje telo kao skladnu celinu

Ja slobodno dišem  
*IMAM UVEK DOVOLJNO VREMENA ZA  
BITNE STVARI U SVOM ŽIVOTU*  
Disanjem povezujem telo, duh i dušu

Dopuštam svom disanju da pronađe sopstveni ritam  
*MOJ UNUTRAŠNJI I SPOLJNI SVET SU U RAVNOTEŽI*  
Imam poverenje u mudrost svog tela

Moji pokreti slede disanje  
*OTVOREN SAM ZA OPAŽANJE SVOJIH  
DUBOKIH POTREBA*  
Uvek sam u pravo vreme na pravom mestu i uspešno činim  
upravo ono što treba.

## Uz treći "Tibetanac"

Dišem duboko, mirno i opušteno  
*OTVARAM SE LEPOTI ŽIVOTA*  
 Uvek se svesno krećem

Svaki dah mi daje novu energiju  
*BEZGRANIČNA ENERGIJA STRUJI KROZ MOJE TELO*  
 U svakom trenutku sam tvorac svog života

Moj razum i moje srce su u ravnoteži  
*OTVARAM SE SVOJOJ SOPSTVENOJ LEPOTI*  
 Osećam svoje telo kao skladnu celinu

Ja slobodno dišem  
*OSEĆAM SE POVEZAN S NEBOM I ZEMLJOM*  
 Disanjem povezujem telo, duh i dušu

Dopuštam svom disanju da pronađe sopstveni ritam  
*MOJA HRABROST I IZDRŽLJIVOST RASTU*  
*IZ DANA U DAN*  
 Imam poverenje u mudrost svog tela

Moji pokreti slede moje disanje  
*PRIHVATAM IZAZOVE U SVOM ŽIVOTU*  
 Uvek sam u pravo vreme na pravom mestu i uspešno činim  
 upravo ono što treba.

## Uz četvrti "Tibetanac"

Dišem duboko, mirno i opušteno  
*IZRAŽAVAM SVOJU SVEST PREKO SVOG TELA*  
 Uvek se svesno krećem

Svaki dah mi daje novu energiju  
*ENERGIJA OŽIVLJAVA MOJE TELO U SVAKOJ ČELIJI*  
 U svakom trenutku sam tvorac svog života

Moj razum i moje srce su u ravnoteži  
*DOPUŠTAM SVOME TELU DA SLEDI RITAM*  
*PLIME I OSEKE*  
 Osećam svoje telo kao skladnu celinu

Ja slobodno dišem  
*MOJE ZNANJE I DELOVANJE SU U RAVNOTEŽI*  
 Disanjem povezujem telo, duh i dušu

Moji pokreti slede moje disanje  
*SVAKI PUT KAD UŽIVAM U ŽIVOTU, DARUJEM*  
*SEBE I SVET*

Uvek sam u pravo vreme na pravom mestu i uspešno činim  
 upravo ono što treba.



Uz peti "Tibetanac"

Dišem duboko, mirno i opušteno  
*TELESNO I DUŠEVNO SAM FLEKSIBILAN*  
Uvek se svesno okrećem

Svaki dah mi daje novu energiju  
*JA SAM U TOKU S RITMOM SVOG TELA*  
U svakom trenutku sam tvorac svog života

Moj razum i moje srce su u ravnoteži  
*MOJE Telo JE LEPO I GIPKO*  
Osećam svoje telo kao skladnu celinu

Ja slobodno dišem  
*OSEĆAM SVOJU VITALNOST I UŽIVAM U NJOJ*  
Disanjem povezujem telo, duh i dušu

Dopuštam svom disanju da pronađe sopstveni ritam  
*JA JESAM I OSTAJEM MLAD I DINAMIČAN*  
Imam poverenje u mudrost svog tela

Moji pokreti slede moje disanje  
*SADA SE KONCENTRIŠEM NA ONO BITNO*  
*U SVOM ŽIVOTU*  
Uvek sam u pravo vreme na pravom mestu i uspešno činim  
upravo ono što treba.