

## **Око возрождения**

### **Древний секрет тибетских лам**

*«Око возрождения. Питер Кэлдер» переводчик не известен*

### **Старый Британский полковник**

Это случилось несколько лет тому назад.

Я сидел на скамейке в парке и читал вечернюю газету. Подошел пожилой человек и присел рядом. На вид ему было около шестидесяти. Редкие седые волосы, обвисшие плечи, с тростью и тяжелой шаркающей походкой. Кто мог знать, что вся моя жизнь с того мгновения изменится раз и навсегда?

Через некоторое время мы разговорились. Выяснилось, что мой собеседник — отставной полковник британской армии, некоторое время прослуживший также в Королевском дипломатическом корпусе. По долгу службы ему довелось побывать практически во всех мыслимых и немыслимых уголках земли. В тот день сэр Генри Брэдфорд (так я буду звать его, хотя это его не настоящее имя) рассказал мне несколько занимательных историй из своей жизни.

Расставаясь, мы условились о новой встрече, и вскоре наши приятельские отношения превратились в дружбу. Часто мы с полковником встречались у меня или у него в доме и до глубокой ночи просиживали у камина, обсуждая различные вопросы.

На одной из таких бесед мне показалось, что полковник Брэдфорд хочет о чем-то мне рассказать, но никак не решается. Я намекнул ему, что он может говорить со мной о чем пожелает и весь разговор останется между нами. Немного сомневаясь, он начал рассказывать.

Несколько лет назад полковник Брэдфорд служил в Индии. Там время от времени он встречал путников из ее дальних регионов и слышал много захватывающих историй об их жизни. Его заинтересовала одна странная история, он слышал ее несколько раз и именно от путников из отдаленных регионов, другие путники не знали этой истории.

Существует монастырь в котором живут Ламы, или тибетские монахи, которые, судя по истории, знают секрет “Источника Молодости”. Этот монастырь из-за своей удаленности и изолированности отрезан от внешнего мира и там в течении тысяч лет этот удивительный секрет передавался из поколения в поколение.

Монастырь и “Источник Молодости” стали легендой для жителей отдаленных регионов Индии. Они рассказывают истории о старом человеке, который таинственным образом возвратил себе здоровье и силу после того как отыскал монастырь. Но никто больше не знает точного расположения этого странного и удивительного места.

Как и подавляющее большинство людей, полковник Брэдфорд начал ощущать груз возраста, когда ему перевалило за сорок. И чем больше он слушал истории об “Источнике Молодости”, тем больше убеждался в том, что это место действительно

существует. Он начал собирать более точную информацию о направлении, особенностях региона, климате и других особенностях, для того чтобы отыскать его.

Желание найти это место было настолько сильным, что он решил вернуться в Индию на поиски монастыря и потерянной молодости. И он спросил меня, хочу ли я присоединиться к этим поискам.

Обычно я скептически отношусь к подобного рода историям, но полковнику я доверял и был убежден, что все сказанное им – правда. Я был склонен принять предложение полковника, но взвесив все “за” и “против” решил отказаться, так как в тот момент карьера для меня была важнее.

Как только полковник уехал, я стал сомневаться в принятом решении. Я стал уверять себя в том, что старость победить нельзя, что это естественный процесс, с которым просто нужно смириться и стареть красиво, не требуя от жизни большего.

Но в глубине души мне все же не давала покоя мысль: “Источник Молодости – какая захватывающая идея. Надеюсь, полковник найдет его”.

### **Он не полковник Брэдфорд**

Прошли годы, и в потоке повседневности, мысли о полковнике Бредфорде и его мечтах отошли на второй план. Но однажды, вернувшись из офиса домой, я обнаружил письмо написанное полковником! Я быстро вскрыл его и прочитал. Оно было написано с чувством радости и в то же время отчаяния. Он писал, что озлоблен бессмысленными задержками и неудачами, но как ему кажется находится почти у цели. Обратного своего адреса он не оставил, однако меня обрадовал уже сам по себе тот факт, что полковник все еще жив.

Следующее письмо от полковника пришло спустя многие месяцы. Открывая его, я заметил, что руки мои слегка дрожат. Я просто не мог поверить в его содержание. Новость была лучше, чем я мог ожидать. Полковнику не просто удалось найти “Источник молодости”, а он вез его с собой.

С того дня, когда мы с полковником виделись в последний раз, прошло четыре года. Мне было ужасно интересно, как сильно он изменился за это время, сумел ли “Источник молодости” остановить его старение и на сколько лет он стал моложе выглядеть.

Как-то вечером я был дома и мне позвонили. Когда я ответил, консьерж сообщил: “К вам полковник Брэдфорд”. Я вздрогнул от неожиданности, волна воодушевления захлестнула меня, и я сказал: “Пусть немедленно поднимается!” Через несколько секунд звякнул дверной звонок моих апартаментов, я распахнул дверь, но... увы, передо мною стоял совершенно незнакомый мне молодой человек. Заметив мое недоумение, незнакомец спросил: “Вы не ждали меня?” “Нет, сэр. Вернее, ждал, но не вас...”, - в растерянности ответил я.

“Н-да, а я, признаться, рассчитывал на более радушный прием,” – сказал посетитель таким тоном, словно мы с ним были давними друзьями. “А вы присмотритесь, неужели мне необходимо представиться?”

Он следил за мной, явно наслаждаясь тем, как недоумение в моих глазах сменилось удивлением, удивление — изумлением, и наконец, окончательно пораженный, я воскликнул: “Генри?! Вы?! Не может быть!!!”

Черты лица этого человека действительно напоминали полковника Брэдфорда, но только не того, которого я знал, а того, который в чине капитана начинал свою воинскую карьеру много лет тому назад! По крайней мере, так он должен был, по моим понятиям, выглядеть тогда — высокий и стройный, мужественное лицо, густые темные волосы, на висках чуть тронутые сединой.

“Да это я”, — произнес полковник и добавил, — “если вы сейчас же не впустите меня в гостиную, я могу подумать, что манеры ваши за несколько лет заметно изменились в худшую сторону.”

Я радостно обнял сэра Генри и не в силах сдержаться скороговоркой забросал его градом вопросов.

“Постойте, постойте,” — смеясь запротестовал он, — “остановитесь, сделайте глубокий вдох и слушайте. Я расскажу вам все, что со мной случилось.” И он начал свой рассказ.

### **Возвращение молодости**

По прибытии в Индию полковник сразу же отправился в тот район, где по легенде находился “Источник Молодости”. К счастью он достаточно хорошо владел местным языком и потратил пару месяцев на налаживание контактов с местным населением. Затем он потратил еще много месяцев на получение полной картины по многочисленным историям. Это был очень медленный процесс, но его настойчивость была вознаграждена. После долгой и опасной экспедиции в Гималаи, он наконец нашел монастырь, который, согласно легенде, владел секретом постоянной молодости и омоложения.

В монастыре не было видно ни одного старого человека. Ламы прозвали полковника Брэдфорда “Первый старец”, так как они долгое время не видели таких старых как он.

“Первые две недели”, сказал полковник, “я чувствовал себя очень неудобно. Я дивился всему что видел, и зачастую чуть ли не отказывался верить собственным глазам. Скоро мое здоровье стало улучшаться, я спокойно спал настоящим глубоким сном, а проснувшись поутру, я чувствовал себя бодрым и прекрасно отдохнувшим. С каждым днем силы мои прибывали, и очень скоро я стал пользоваться своей тростью только во время походов в горы.

И вот в одно прекрасное утро, — продолжал полковник, — я испытал одно из самых больших в моей жизни потрясений. Я впервые зашел в большую, прибранную комнату в монастыре. Она использовалась как хранилище древних рукописей. В конце этой комнаты находилось зеркало. Я к тому времени не видел своего отражения в зеркале уже в течение многих месяцев и с любопытством направился к нему.

Я смотрел на свое отражение, но видел не себя, а человека, который был моложе меня, по меньшей мере, лет на пятнадцать! Столько лет я вопреки всему надеялся, что источник молодости действительно существует, и вот теперь видел перед собой вполне физическое подтверждение его реальности!

Радость и воодушевление, охватившие меня в тот момент, невозможно выразить словами. А в последовавшие за тем днем несколько месяцев мое состояние еще более улучшилось. Теперь никто уже не называл меня “Первый старец”.

На этом рассказ полковника был прерван, так как в мою дверь постучались. Я с некоторой досадой открыл дверь. Это были мои друзья — муж с женой. Я постарался ничем не выдать своих чувств и вежливо познакомил их с сэром Генри. Мы немного побеседовали, а затем полковник поднялся и произнес: “Прошу простить меня, господа, однако я вынужден откланяться, поскольку сегодня вечером мне предстоит деловая встреча”.

У самой двери он обернулся и сказал: “Если вы не возражаете, Питер, я хотел бы пригласить вас отобедать со мной завтра. Обещаю, что в случае вашего согласия поведаю вам об “Источнике Молодости” все то, что не успел рассказать сегодня.

Мы договорились о месте и времени встречи, и полковник ушел. Когда я вернулся в гостиную, жена моего друга поинтересовалась: “Сколько лет вашему приятелю, Пит? Он очарователен, однако так молод, что вряд ли может быть офицером в отставке. Тем более полковником...”

“А вы как думаете — сколько ему лет?”, спросил я.

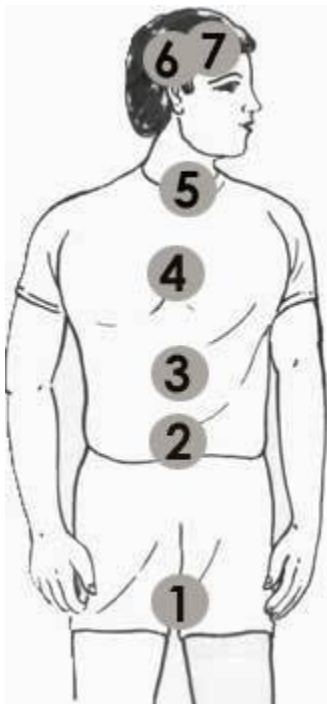
“Ну, по виду ему никак не дашь и сорока. Хотя... из нашей с ним беседы я бы заключила, что ему не может быть меньше, чем сорок”, ответила моя гостья.

“Не меньше, это точно”, - уклончиво согласился я и перевел разговор на другую тему. Мне не хотелось повторять невероятную историю полковника, по крайней мере до тех пор, пока он не рассказал мне ее всю до конца.

На следующий день, отобедав в ресторане, мы с полковником отправились к нему, и он во всех подробностях рассказал мне об “Источнике Молодости”.

### Семь вихрей

“Первая важная вещь, которую я узнал, когда появился в монастыре“, сказал полковник, “это то, что тело имеет семь энергетических центров, которые называются вихри. Индусы называют их чакрами. Это мощные электрические или какие-то еще поля, невидимые для глаз, но реально существующие. Каждый из этих семи вихрей соответствует семи железам внутренней секреции в эндокринной системе тела человека. Они регулируют все функции тела, включая процесс старения.



Самый нижний из вихрей — половая железа (1). Центр следующего вихря - поджелудочная железа в брюшной полости (2). Центр третьего - надпочечная железа в солнечном сплетении (3). Центр четвертого — вилочковая железа в области сердца(4). Центр пятого — щитовидная железа в области шеи(5). Центр шестого — шишковидная железа в области задней части мозга(6). И центр последнего, седьмого — гипофиз в области передней части мозга(7).

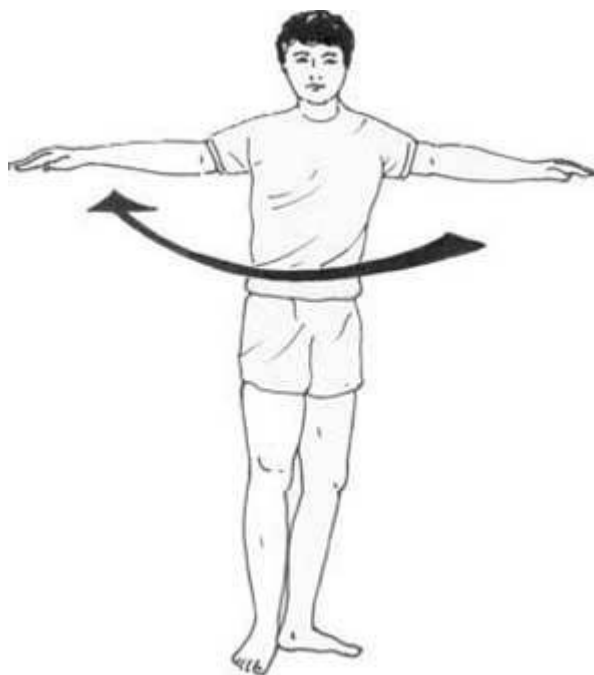
Эти вихри вращаются с большой скоростью. Когда все они вращаются с высокой и одинаковой скоростью, тело

находиться в отличном состоянии. Когда один из них замедляется, то возникает ухудшение здоровья и старение организма.

“В здоровом теле каждый из этих вихрей вращается с большой скоростью, снабжая организм жизненной энергией. Но если один или несколько вихрей замедлятся, то и поток жизненной энергии замедляется или блокируется, что и вызывает болезни и старость.”

“У здорового человека эти вращающиеся вихри выходят за границы тела, хотя у старых, слабых, болезненных они еле доходят до поверхности тела. Быстрый путь вернуть молодость, здоровье, жизнерадостность – это начать раскручивать эти энергетические центры так как это и должно быть. Есть пять простых упражнений, которые позволяют этого добиться. Любое одно из них действенно само по себе, но все вместе они дают превосходный результат. Эти пять упражнений и не называются на самом деле упражнениями. Ламы называли их ‘ритуалы’ поэтому я далее также буду называть их.

### Ритуал первый



“Все, что вы должны сделать – встать прямо и вытянуть руки горизонтально, параллельно полу. Затем поворачиваться до тех пор, пока не почувствуете легкое головокружение. Здесь важна одна вещь: вы должны вращаться слева направо. Другими словами, если вы посмотрите на часы, лежащие на полу перед вами, то вы должны вращаться по ходу движения часовой стрелки.”

“Подавляющему большинству взрослых людей для начала достаточно полдюжины раз обернуться вокруг своей оси, чтобы ощутить головокружение. Поэтому начинающий должен делать столько раз, сколько сможет. Если вы почувствуете потребность присесть либо прилечь, чтобы избавиться от головокружения, то сделайте это. Я поначалу все время именно так и поступал. Всегда делайте повороты до легкого головокружения. По мере практики всех пяти ритуалов вы со временем постепенно обнаружите, что можете вращаться все больше и больше без ощутимого головокружения.”

“Кроме того, чтобы отодвинуть предел головокружения, можно воспользоваться приемом, который применяют танцоры и спортсмены. Прежде, чем начать вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, сколько это будет возможно. Когда же из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая вращение туловища, и как можно быстрее снова ‘захватите’ взглядом свой ориентир. Такой прием работы с использованием опорной точки позволяет довольно заметно отодвинуть предел головокружения.”

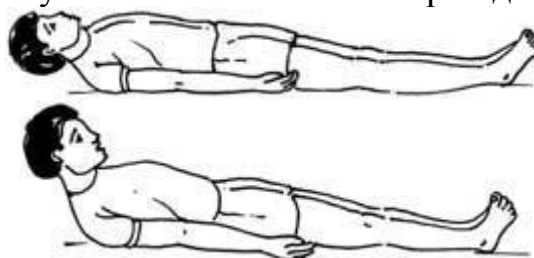
“Когда я был в Индии, меня не раз приводил в изумление вид так называемых ‘пляшущих дервишей’, которые беспрерывно вращались в религиозном безумстве. Познакомившись с первым ритуалом, я вспомнил два немаловажных момента: во-первых, пляшущие дервиши всегда вращались в одном и том же направлении — слева направо, то есть по часовой стрелке. Во-вторых, старые дервиши выглядели мужественными, сильными и крепкими — никакого сравнения с обычными людьми того же возраста.”

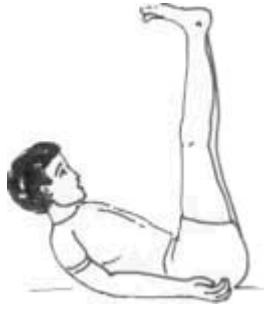
“Я спросил у одного из лам об этом. Он ответил, что эти движения дервишей приносят очень благоприятный эффект, но в тоже время разрушительный. Он объяснил, что чрезмерное вращение стимулирует некоторые вихри и в конечном итоге они истощаются. Это сначала приводит к ускорению потока жизненной силы, а затем к блокированию ее. Причина, по которой они занимаются этим, является испытание что-то вроде ‘психического прорыва’, который они ошибочно принимают за духовный или религиозный рост.”

“Однако”, продолжал полковник, “В отличие от дервишей, ламы не вращаются до полного изнеможения. Они вращаются около дюжины раз, лишь для того чтобы стимулировать вихри.”

## Ритуал второй

“Сразу вслед за первым ритуалом”, — продолжал полковник, “выполняется второй ритуал, который продолжает стимулировать семь вихрей. Он такой же простой, как и первый. Исходным положением для второго ритуала является положение лежа на спине. Лучше всего лежать на толстом ковре или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке. Ламы пользуются в качестве подстилки коврик для молитв, у которого ширина около 60 см, а длина 182 см. Это толстая циновка, сплетенная из растительных волокон и шерсти. Коврик нужен для того, чтобы изолировать тело от холодного пола, но ламы всему придают религиозный контекст, поэтому они называют его ‘коврик для молитв’”.





“Итак, вы лежите на спине, вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу. Затем поднимите голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого — поднимите ноги вертикально вверх, не сгибая их в коленях. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше ‘на себя’. Главное при этом — не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги, ноги также при опускании не сгибать. Расслабьте все мышцы и после этого повторите ритуал еще раз.”

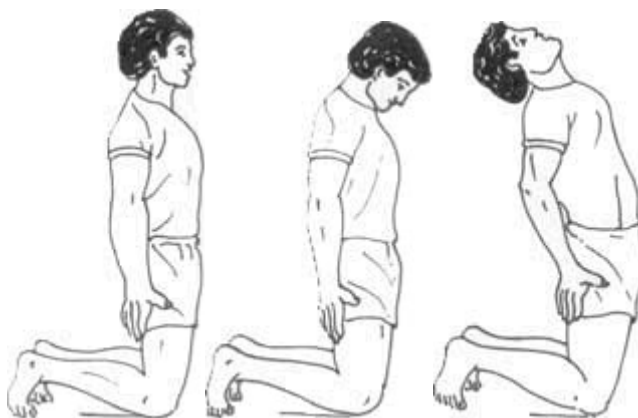
“В этом ритуале нужна координация движений с дыханием. Вдыхайте, когда поднимаете голову и ноги, и выдыхайте, когда опускаете их. Чем глубже вы дышите, тем лучше.”

“Если вы пока не можете держать ноги идеально прямыми, то позвольте им немного согнуться. Но все же при выполнении данного ритуала пытайтесь сделать ноги насколько можно прямыми.”

“Один из лам рассказывал мне, что пришел в монастырь очень больным и слабым стариком и не мог даже чуть-чуть приподнять над полом прямые ноги. Поэтому он начал с того, что поднимал ноги, сгибая их в коленях, и едва отрывал голову от пола. Постепенно он добился того, что мог поднимать прямые ноги, а к концу третьего месяца он удивительно легко поднимал вертикально вверх прямые ноги.”

“И вообще, этот лама меня просто восхищал. Когда он рассказывал мне об этом, он выглядел совершеннейшим образцом здоровья и молодости, хотя мне было известно, что по возрасту он на много-много лет старше меня. Он время от времени развлекался тем, что носил на своей спине мешки с фруктами, весившие не меньше 45 кг, из сада в поселок, расстояние между которыми было несколько сотен метров. И он не разу не останавливался по дороге. Когда он доходил до поселка, то на нем не было видно ни малейшей усталости. После нескольких месяцев пребывания в монастыре я впервые решился составить ему компанию в такой прогулке, и мне пришлось останавливаться не менее дюжины раз, чтобы отдышаться. Правда, несколько позднее я с такой же легкостью, как и он, совершал прогулки, но это уже совсем другая история.”

### Ритуал третий



“Третий ритуал должен выполняться сразу же вслед за первыми двумя. Он такой же простой как и первые два. Встаньте на колени. Затем наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем откиньте голову назад, выпятив грудную клетку и прогибая позвоночник назад, опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение и повторяем все сначала.”

“Также как и во втором ритуале, здесь нужна координация движений с дыханием. Глубоко вдохните, когда прогибаете позвоночник. Выдохните, когда возвращаетесь в исходную позицию. Глубокое дыхание более благотворно, так что вдыхайте как можно больше воздуха в ваши легкие.”

“Мне доводилось видеть, как почти пятьдесят лам одновременно практикуют этот ритуал. Чтобы внимание не отвлекалось, они закрывают глаза, что позволяет им сконцентрировать больше внимания внутри себя.”

“Еще тысячи лет назад ламы открыли, что внутри себя человек может отыскать разгадки всех самых непостижимых тайн бытия. Они открыли, что все вещи, которые создают нашу жизнь, есть внутреннее отражение нас самих. Западный человек не способен понять эту идею. Он думает, как и я думал, что его жизнь формируется силами материального мира, которые ему неподвластны. Например, многие на Западе думают, что старение и разрушение тела – есть неподвластный человеку закон природы. Но Ламы знают, что это всего лишь самообман.”

“Ламы, особенно те, что в этом монастыре, совершают большую работу для мира. Однако происходит это на астральном плане. Оттуда они помогают людям по всему миру. Астральный план имеет более высокую частоту, чем материальный мир и для достижения цели тратится меньше сил, чем если бы эта цель достигалась в материальном мире.”

“Однажды мир проснется в удивлении, увидев результаты большой работы, совершенной этими Ламами и невидимыми силами.”

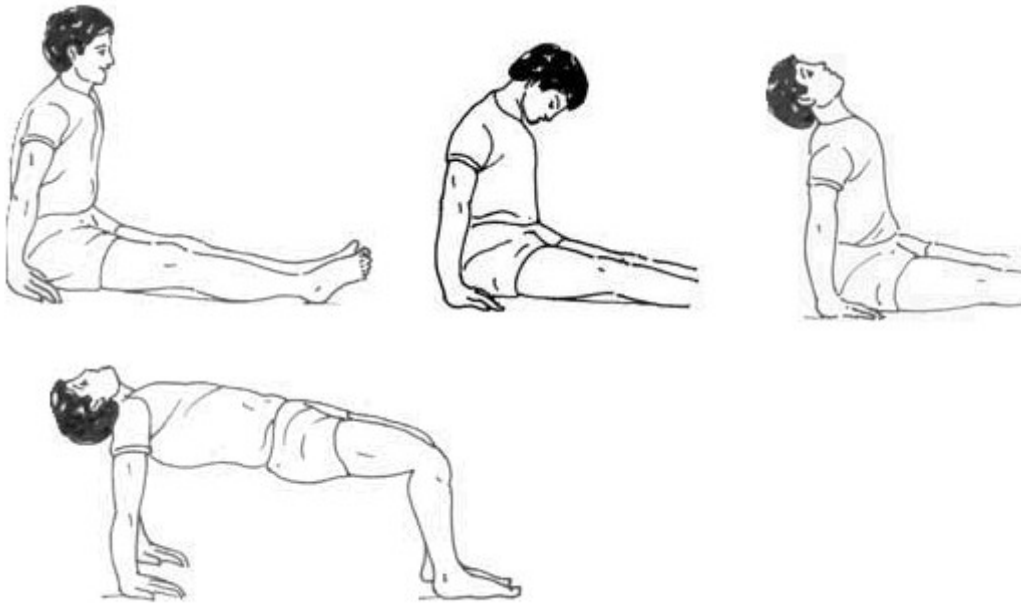
“Все ближе то время, когда над планетой людей зажжется заря новой эпохи. Это будет время, когда человек научиться освободить мощные внутренние силы, над которыми он будет властвовать, и искоренит войны и мор, ненависть и горечь.”

“Так называемое “цивилизованное” общество, по правде говоря, живет в самое мрачное из мрачных времен. Однако мы подготавливаемся к лучшим и более прославленным вещам. Каждый из нас кто старается развить свое сознание, вносит тем самым свою лепту в дело эволюции человечества.”



“Итак практика пяти ритуалов отнюдь не есть просто физическая тренировка и средство самооздоровления.”

### Четвертый ритуал



“Когда я впервые приступил к освоению четвертого ритуала“, рассказывал полковник, “оно показалось мне очень сложным. Однако через неделю тренировок его выполнение стало для меня делом таким же легким, как и практика предыдущих.”

“Для выполнения четвертого ритуала нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги, со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди.”

“Затем запрокиньте голову как можно дальше назад. В то же время, поднимайте туловище так, чтобы ноги сгибались в коленях, а руки оставались прямыми. В итоге две руки и голени должны быть перпендикулярно полу. Затем напрягите каждый мускул тела. После этого расслабьтесь, вернитесь в первоначальную сидячую позицию и отдохните перед повторением ритуала.”

“Также здесь является важным дыхание. Глубоко вдохните, когда поднимаете тело. Задержите во время напряжения мускулов. Выдыхайте во время опускания. Продолжайте сохранять этот ритм дыхания во время отдыха между повторениями.”

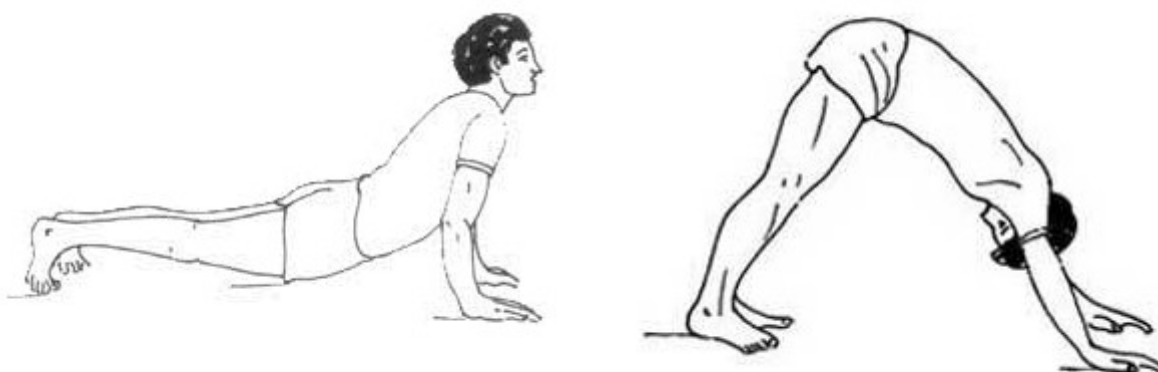
“После того, как я покинул монастырь“, продолжал свой рассказ полковник, “я прошел несколько больших городов в Индии, где в качестве эксперимента преподавал ритуалы для всех желающих. В моих группах было довольно большое количество стариков, которые почему-то полагали, что, если они не смогут с самого начала полноценно выполнить четвертый ритуал, у них никогда ничего не получится. Мне приходилось потратить массу сил и времени на то, чтобы убедить их попробовать делать так, как получается. И они начали просто пытаться

максимально приблизиться к требуемой форме. Через месяц практики ни у кого уже не возникало проблем с выполнением четвертого ритуала.”

“Я помню, как в одном городе в моей группе были почти одни старики. Большинство из них не только не могли поднять туловище горизонтально, они не могли принять даже горизонтальную позицию. Остальные члены группы справлялись с этим ритуалом с легкостью, что очень смущало стариков. В конце концов мне пришлось разделить группу на две части и проводить занятия отдельно для стариков и для всех остальных. На первом же занятии ‘старшей группы’ я рассказал, что сам вначале делал этот ритуал не лучше, чем делают сейчас они. И я сказал им, что на данный момент способен выполнить пятьдесят повторений четвертого ритуала, не ощутив при этом ни малейшей усталости, что и сделал тут же на их глазах, дабы не быть голословным. А после добавил, что сам я, приступая к освоению этого упражнения, выглядел ничуть не лучше, чем любой из них. И они мне поверили. С того дня эта группа стала едва ли не лучшей по скорости улучшения результатов.”

“Единственная разница между молодостью и старостью, здоровьем и болезнью заключается в различной скорости вращения вихрей. Увеличив их скорость вращения, старый человек опять станет молодым.”

### Пятый ритуал



“Исходным положением для пятого ритуала”, продолжал полковник, “является упор лежа прогнувшись. Расстояние между ладонями и ступнями одинаковое – около 50 см. Руки и ноги прямые. Руки перпендикулярны полу.”

“Начинаем с того прогибаемся и запрокидываем голову как можно дальше назад. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Вот и все. После этого возвращаемся в исходное положение и начинаем все сначала.”

“Через неделю практики этот ритуал становится самым простым из пяти. Когда вы вполне его освоите, то при поднятии и опускании тела, не касайтесь пола коленями и животом. Также напрягайте все мышцы тела в обоих крайних положениях — при прогибе и при подъеме в ‘угол’”.

“Следуйте такому же шаблону дыхания, как и в предыдущих ритуалах. При подъеме в ‘угол’ вдыхаем, при возвращении в исходную позицию — выдыхаем. Дышите глубоко. Вдыхайте как можно глубже, выдыхайте как можно медленнее.”

“Везде, где мне доводилось преподавать ритуалы”, — продолжал свой рассказ полковник, “их сначала называли изометрическими упражнениями. Доля истины в этом есть, поскольку один из аспектов их воздействия — растягивание тела, придание ему эластичности и повышение общего тонуса мускулатуры. Но главная цель — не в этом. Ключевой эффект этих ритуалов — нормализация скорости вращающихся вихрей. Благодаря этому они вращаются с одинаковой частотой. Если посмотреть на семь вихрей у обычного человека средних лет, мужчину или женщину, можно заметить, что не все из них работают в гармонии. Медленные являются причиной старения тех участков тела, к которым относится вихрь. Быстрые являются причиной нервозности, беспокойства и истощения.”

“Итак, ненормальное состояние вихрей порождает ненормальное здоровье, старение и старость.”

### **Ответы полковника**

Полковник окончил рассказ и я стал задавать ему вопросы, которые у меня скопились.

“Сколько раз следует повторять каждый ритуал?” Был мой первый вопрос.

“Для начала”, — ответил полковник, — “я советовал бы выполнять каждый ритуал три раза в день в течение недели. Затем каждую неделю прибавляют по два повторения. Итак до тех пор, пока вы не достигните 21 повторения каждого ритуала ежедневно. Это будет на 10 неделе.”

“Если вам трудно выполнять первый ритуал, столько раз, сколько вы делаете остальные. То делайте столько раз, сколько можете, доводя со временем это число до 21.”

“У меня был ученик, которому потребовался целый год для того чтобы вращаться 21 раз и не испытывать сильного головокружения. Остальные четыре ритуала проблем у него не вызывали. Поэтому их он выполнял по двадцати одному разу, а первое осваивал очень постепенно. И он получил великолепные результаты.”

“Некоторым людям очень сложно повернуться даже один раз. В этом случае в течение шести месяцев следует выполнять все остальные ритуалы, начиная со второго, а первое — пропускать. А по прошествии этого срока они обнаружат, что могут приступить к освоению первого.”

“А в какое время предпочтительнее заниматься?” — был мой следующий вопрос.

“Ритуалы могут выполняться утром или вечером, в любое удобное время, но новичкам важно сначала не перенапрягаться. После того как вы попрактикуетесь около четырех месяцев, выполняйте весь комплекс утром и вечером, начав с трех раз. И довести количество повторений каждого ритуала, так же как описано выше, до 21 раза. Но совсем не обязательно выполнять ритуалы 21 раз утром и 21 раз вечером, достаточно и одного или утром или вечером.”

“Равнозначны ли все пять ритуалов по важности?” — затем спросил я.

“Пять ритуалов тесно взаимосвязаны друг с другом и каждый из них важен”, сказал полковник. “Если вы не можете сразу выполнить нужное количество ритуалов, то вы можете разбить на две сессии – одну утреннюю, вторую вечернюю. Если вы не можете выполнить какого-либо ритуала, то пропускайте его и делайте оставшиеся четыре. Затем через время, например месяц, попытайтесь снова делать тот ритуал, который вам показался сложным. Результаты могут приходить очень медленно, но они обязательно придут.”

“При выполнении ритуалов не переутомляйте себя. Это приведет лишь к отрицательным последствиям. Просто делайте сколько можете и увеличивайте мало по малу. И никогда не отчаивайтесь. Время и терпение на нашей стороне, лишь единицы в конечном счете не смогут освоить все пять ритуалов по 21 разу в день.”

“Некоторые люди бывают очень настойчивы при выполнении ими пока сложных ритуалов. Старый приятель в Индии не мог выполнить в принципе четвертый ритуал даже один раз. Он не был доволен тем, что лишь еле отрывается от пола. Но он твердо решил, что достигнет горизонтального положения своего тела.”

“Это решение возможно не поможет ему выполнить данный ритуал все 21 раз. Но он делает все возможное для него, чтобы поднять свое тело в горизонтальное положение. И для него это решение имеет положительный психологический момент. Я конечно не говорю, что так же должны поступать и другие люди, но это хороший пример тем, кто думает, что для него невозможен путь постепенного совершенствования ритуала. Если вы обладатель находчивого ума и способны мыслить, то вы можете себе в выполнении любого ритуала, каким бы сложным для вас он не был.”

Мой последний вопрос был, “Что если человек не может совсем выполнить ритуал?”

“Ритуалы настолько мощны”, сказал полковник, “что если один ритуал не выполняется, а другие регулярно выполняются, то прекрасный результат обеспечен. Даже один ритуал творит чудеса, как мы видим на примере дервишей. Старые дервиши, которые не возвращаются до изнеможения как молодые, выглядят сильными и мужественными, что является хорошим показателем, что даже один ритуал имеет мощный эффект. Так если вы не можете выполнить все ритуалы, или не можете выполнить каждый ритуал по 21 разу, будьте уверены что, вы получите хорошие результаты, делая что-нибудь из ритуалов по сколько-нибудь раз в день.”

Затем я спросил, “Могут ли ритуалы выполняться вместе с другими упражнениями или нет?”

“Конечно могут,” сказал полковник, “если вы делали какие-нибудь упражнения, то продолжайте их делать. Любые виды упражнений, особенно сердечно-сосудистые, помогают сохранять баланс сил в организме. В добавление, пять ритуалов помогают нормализовать вращение вихрей, и тело получает от упражнений еще большую пользу.”

“Есть ли еще информация о пяти ритуалах”, спросил я.

“Да, есть еще две вещи, которые могут помочь. Я уже упоминал о глубоком ритмичном дыхании во время пауз между повторениями ритуалов. В добавлении, между каждым ритуалом нужно встать прямо, положить руки на талию и глубоко и

ритмично дышать некоторое время. Когда вы выдыхаете, представьте, что из вашего тела уходит напряжение. Это позволяет расслабиться и чувствовать себя легко. Когда вдыхаете, представьте, что наполняете себя ощущением благополучия.”

“Второй совет – это принять теплый или прохладный душ, но после практики пяти ритуалов никогда не принимать холодный. Будет даже лучше, если вы оботретесь влажным полотенцем, а потом вытретесь сухим. Есть одна вещь, о которой я должен вас предупредить: никогда не принимайте душ, обливание или обтирание настолько холодной водой, что холод ее вызывает озноб. Если вы сделаете это, вы лишитесь всей пользы, которую получили благодаря практике пяти ритуалов.”

Я был восхищен всем, что рассказал мне сэр Генри, однако глубоко внутри оставался скептицизм. “Неужели все настолько просто, как вы мне описали?“, спросил я.

“Все, что требуется”, ответил полковник, “регулярно практиковать ритуалы, начав с трех повторений каждого и постепенно доведя до двадцати одного раза в день. Это прекрасный простой секрет может принести пользу всему миру, если станет известным.”

“Конечно”, добавил он, “для получения реальной пользы вы должны практиковать ритуалы каждый день в указанном порядке. Вы можете пропустить один день в неделю, но не более этого. Если же отъезд или какая-нибудь иная причина заставит вас нарушить ваш распорядок дня, все достигнутые вами результаты пострадают.”

“К счастью, подавляющее большинство тех, кто начинает практиковать ритуалы, находят их не только простыми, но и приятными и полезными, особенно когда они начинают видеть пользу этих ритуалов. Ведь всего-то требуется около двадцати минут, для того чтобы выполнить все ритуалы. А у физически подготовленного это займет 10 минут и меньше. Если вы не можете выделить даже столь малое время днем, то делайте ритуалы утром, после того как проснулись или перед сном, ночью.”

“Пять ритуалов, о которых я вам рассказал, предназначены для восстановления здоровья и энергичности тела. А вот то, в какой степени вам удастся при этом изменить свою внешность, как изменил ее я, зависит от ряда факторов. Два из них – это психологический настрой и желание.”

“Вы наверное замечали, что некоторые выглядят стариками в сорок, а иные кажутся молодыми и в шестьдесят. Психологический настрой делает это различие. Если вы хотите видеть себя молодым в свои года, другие будут воспринимать вас также. Начав практиковать ритуалы, я делал попытку, начисто устранить из своего сознания свой собственный образ, как человека старого и хилого. Вместо этого я сформировал свой собственный внутренний образ человека в самом расцвете сил. А затем приложил к этому образу энергию сильного желания. Результат вы можете увидеть своими глазами.”

Для многих людей это будет очень тяжело, поскольку им кажется невозможным изменить свое виденье самих себя. Они верят, что их тело запрограммировано рано или поздно состариться и ничто не может поколебать их

веру. Несмотря на это, однажды начав практику ритуалов они чувствуют себя моложе и более энергичными. Это помогает им пересмотреть свое виденье самих себя. И мало помалу они начинают строить образ себя моложе. И через время они действительно становятся моложе.

“Есть еще один очень важный фактор для тех, кто хочет изменить свою внешность, стать моложе. Это шестой ритуал.”

### **Не является свободным тот, кто есть раб своей плоти**

Прошло почти три месяца со дня возвращения сэра Генри Брэдфорда из Индии. За это время произошло множество событий. Я сразу начал практиковать пять ритуалов и был приятно удивлен превосходными результатами. Полковник был занят своими личными делами и поэтому я некоторое время с ним не общался. Когда, наконец, он мне позвонил, я рассказал ему о своих успехах и заверил, что получил полное подтверждение эффективности ритуалов.

Я был настолько воодушевлен, что жаждал непременно поделиться информацией о ритуалах с любым, кому это было бы нужно. Поэтому в конце нашей беседы я спросил полковника, не согласится ли он набрать группу для обучения. Он сказал, что это хорошая идея, но согласиться он лишь при следующих условиях.

Во-первых, в группе должно быть примерно равное количество мужчин и женщин, представляющих все слои общества — от профессионалов до домохозяек. Во-вторых, группа должна состоять из лиц, которым не меньше пятидесяти лет. Верхняя граница возраста не устанавливается, если вам удастся отыскать столетнего старца, я буду просто счастлив. Разумеется, практика пяти ритуалов благотворно сказывается и на молодых, однако первая группа у нас будет показательной, поэтому на выполнении второго условия я настаиваю. В-третьих, количество членов первой группы не должно превышать пятнадцать человек. Последнее условие меня немного разочаровало, так как я представлял себе группу с намного большим количеством человек. Я безуспешно попытался отговорить полковника и после согласился со всеми тремя условиями.

Вскоре мне удалось набрать группу, отвечавшую всем тем требованиям, и занятия начались. С самого начала я понял, что затея наша буквально обречена на успех. Так мы встречались раз в неделю, и уже через две недели мне показалось, что я замечаю признаки улучшения состояния некоторых членов группы. Однако полковник требовал, чтобы мы не обсуждали друг с другом достигнутые результаты, поэтому у меня не было возможности проверить свою правоту. После месяца занятий полковник положил конец этой неопределенности. Он предложил устроить нечто вроде собрания группы, на котором каждый мог бы рассказать о своих результатах. Все без исключения члены группы говорили о некоторых улучшениях. Некоторые имели яркие признаки прогресса, а некоторые из них могут быть названы даже поразительными. Больше всех отличился человек около 75 лет.

Мы еженедельно встречались в ‘Гималайском клубе’, так мы его назвали. К десятой неделе занятий все члены группы выполняли все пять ритуалов двадцать один раз в день. И все утверждали, что чувствуют себя лучше, они также поверили, что могут стать моложе и некоторые даже шутили, что никому теперь не говорят

сколько им на самом деле лет. По этому поводу я вспомнил, как в самом начале занятий кто-то поинтересовался, сколько лет полковнику, и он ответил, что предпочитает умолчать об этом до окончания десятой недели тренировок. Указанный срок пришел, но он по-прежнему о своем возрасте ничего членам группы не говорил. Тогда кто-то предложил провести своего рода викторину: пусть каждый напишет на листочке бумаги, сколько, по его мнению, полковнику лет, а затем, когда истинное количество лет будет известно, мы посмотрим, чья догадка была самой верной. Мы так и поступили, и к тому моменту, когда полковник Брэдфорд вошел в зал, все листики с написанным на них его предположительным возрастом были собраны.

Когда мы рассказали полковнику о нашей затее, он сказал: “Сначала дайте их мне посмотреть, весьма интересно, какое впечатление о моем возрасте складывается у людей. А потом я скажу сколько мне лет в действительности.”

Он взял бумажки и начал вслух зачитывать числа. С каждым новым вариантом выражение лица полковника делалось все более довольным. Все члены группы решили, что полковнику около сорока.

“Леди и джентльмены”, сказал он, “благодарю вас за очень щедрые комплименты. Поскольку вы все были честны со мной, я тоже без утайки скажу, что в нынешнем году мне исполняется 73 года.”

Сначала все смотрели на него с недоверием. Как возможно чтобы 73 летний старик выглядел на половину своего возраста? Тогда все стали задавать вопросы, почему его результат, так сильно отличается от их результата.

“Прежде всего,” объяснял полковник, “не следует забывать, что вы занимаетесь всего лишь десять недель. Когда вы позанимаетесь года два, вы отметите значительно более существенные перемены. Но это еще не все. Ведь я рассказывал вам о практике не до конца.”

“Вы знаете о пяти ритуалах, которые восстанавливают здоровье и жизненную силу. Они также помогут вам в возвращении молодой внешности. Но если вы хотите полностью восстановить здоровье и молодую внешность, есть шестой ритуал, который вы должны практиковать. До настоящего момента я ничего вам о нем не рассказывал, потому что без предварительного освоения первых пяти и получения очевидных результатов от их практики, выполнять его попросту бессмысленно.”

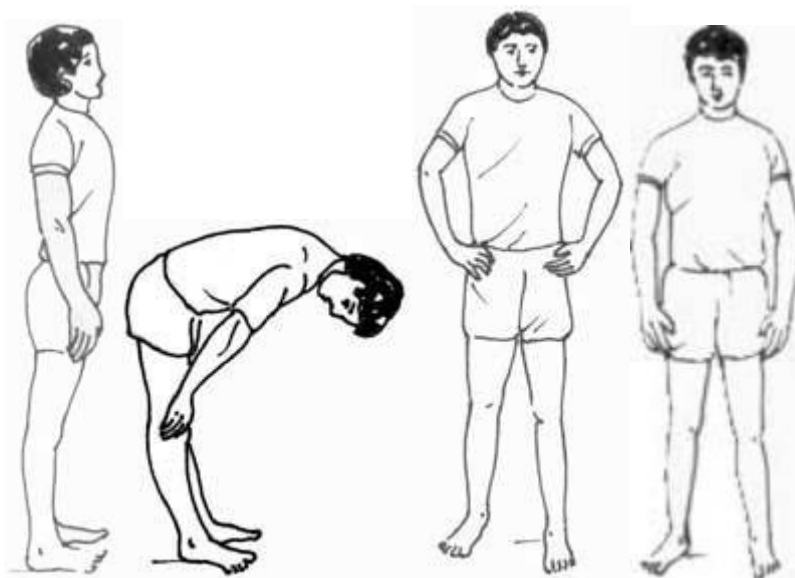
Полковник предупредил их, чтобы получить эффект от шестого ритуала, они должны иметь большой самоконтроль. Он предложил всем подумать некоторое время, для того чтобы решить будут ли они выполнять его всю оставшуюся жизнь. И он пригласил тех, кто захочет практиковать шестой ритуал, прийти на следующей неделе. После обдумывания пришло только пять человек, полковник сказал, что это очень хорошо, так как в Индии у него ни разу не было такого результата.

Когда полковник рассказывал о дополнительном ритуале, он объяснил, что оно возвышает сексуальную энергию. Этот процесс возвышения будет не только причиной обновления ума, но и всего тела. Но он предупредил, что это повлечет за собой ограничения, с которыми большинство людей не склонны соглашаться. Итак полковник продолжал свое объяснение.

“В среднем мужская и женская часть жизненной силы (часто большая часть), которая питает семь вихрей переходит в половую энергию. Так, рассеянная в первом вихре, не получает возможности достичь остальных шести.”

“Чтобы стать сверхчеловеком, эта мощная жизненная сила должна быть сохранена и направлена вверх до остальных вихрей и особенно до седьмого. Другими словами требуется целибат для того чтобы половая энергия могла перейти выше.”

“Итак, направить жизненную энергию вверх – это очень простое дело, но даже спустя века, когда пытаются это выполнить, обычно терпят неудачу. На Западе, целые религиозные ордена пытаются сделать это, но неудачно, потому что они пытаются получить контроль над половой энергией методом ее подавления. Но есть только один путь подчинить этот мощное побуждение, это не растраниживание и не подавление, а преобразование ее, пока, в одно время, она не направиться вверх. На этом пути, вы не только обнаружите ‘Эликсир жизни’, как древние называли его, вы будете также пользоваться им.”



“Итак, шестой ритуал это простейшая вещь в мире для выполнения. Он должен практиковаться, когда вы почувствуете превышение сексуальной энергии, ее выражением является естественное желание. К счастью, этот ритуал настолько прост, что его можно выполнять в где угодно в любое время, всякий раз, когда возникло побуждение. Все что вы должны сделать:

“Встать прямо и медленно выдохнуть воздух из легких. Наклониться и положить руки на колени. С силой выдохнуть остатки воздуха и затем, с пустыми легкими, выпрямиться. Руки положить на бока и надавливать на них. Плечи подняты. Надавите руками живот и в тоже время, выпячивайте (поднимайте) грудную клетку.”

“Теперь держите эту позицию сколько сможете. Когда в конце вы с силой будете вдыхать воздух в пустые легкие, то делаете это через нос. Сделайте выдох ртом, одновременно расслабьте живот и плечи и опустите руки в их естественное положение по сторонам. Затем сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через рот или нос. Все вышеперечисленное составляет один раз выполнения шестого



ритуала. Для большинства людей достаточно около трех повторений, чтобы перенаправить сексуальную энергию вверх.”

“Существует лишь одно-единственное различие между обычным здоровым, разумным и сильным человеком и сверхчеловеком. Первый направляет жизненную силу в сексуальную энергию, в то время как последний направляет эту энергию вверх для балансировки всех семи вихрей. Вот почему сверхчеловек делается все моложе и моложе день за днем момент за моментом. Он создал настоящий “Эликсир Жизни” в себе.”

“Теперь вы должны понять, что “Источник Молодости” был все это время со мной. Пять ритуалов или шесть, чтобы быть более точным – просто ключ, который отпирает дверь. Часто я вспоминаю мсье де Леона, который отправился в безумно далекое и рискованное путешествие и возвратился ни с чем. Он так и не отыскал ‘Источник Молодости’. А ведь вполне мог бы найти его, не выходя за пределы собственного дома. Он как и я думал, что ‘Источник Молодости’ должен находиться где-то на краю мира. Он никак не ожидал, что все это время он был внутри его.”

“Пожалуйста поймите, что для выполнения шестого ритуала абсолютно необходимо иметь действующее сексуальное побуждение. Он или она не смогут преобразовать половую энергию, если ее мало или ее вообще нет. Выполнение этого ритуала абсолютно недопустимо для человека не испытывающего этого побуждения. Он или она не должны даже пытаться, так как это принесет больше вреда, чем пользы. Некоторые люди невзирая на возраст должны практиковать первые пять ритуалов до тех пор, пока не вернется естественная сексуальное побуждение. Только когда это достигнуто, он или она могут начать выполнять шестой ритуал.”

“Также человек не должен выполнять шестой ритуал до тех пор, пока это ему это ему будет действительно необходимо. Если человек чувствует неудовлетворенность в сексуальном плане и должен бороться со своим влечением, то он или она просто сами себя обманывают, так как они не искренни в своем решении преобразовать половую энергию и поднять ее вверх. В итоге энергия будет неверно направлена на борьбу и внутренние конфликты. Шестой ритуал только для тех, кто независим от секса и у кого реально есть желание двигаться к другим целям.”

“Для большинства людей целибат просто не выполним и поэтому они должны выполнять только первые пять ритуалов. Однако со временем практика пяти ритуалов может изменить приоритеты и подлинное желание стать сверхчеловеком. В это время человек должен принять решение о изменении своей жизни. И после этого не должно быть нерешительности или оглядывания назад. Те, кто способен на это становятся настоящими мастерами, способными использовать свою жизненную силу для достижения всего, чего они хотят.”

### **Для длинной жизни, ешь меньше**

По прошествии десяти недель сэр Генри перестал посещать каждое занятие, но поддерживал связь с Гималайским клубом. Время от времени он рассказывал группе разные полезные советы, иногда сами люди задавали ему вопросы. Например, некоторых из нас интересовал вопрос правильного питания. Было несколько точек

зрения на эту тему и мы решили пригласить полковника Брэдфорда, для того чтобы он описал нам как питаются Ламы и каково их отношение к пище.

“В Гималайском монастыре я был новичком,” рассказывал полковник, “там нет проблем с правильным питанием. Каждый Лама делает свою часть общей работы. Работа совершается наиболее примитивным путем. Даже почва разрыхляется вручную. Конечно, если они захотят, они могут использовать скот и плуг, они предпочитают прямой контакт с землей. Я лично нахожу это очень полезным жизненным опытом. Это способствует развитию чувства единения с природой.”

“Ламы — вегетарианцы, но не полностью. Они употребляют в пищу яйца, масло и сыр в количестве достаточном, для того чтобы поддерживать мозг, тело и нервную систему в хорошем состоянии. Однако они не едят плоть. Для сильных и здоровых Лам, которые выполняют шесть ритуалов кажется не нужно мясо, рыба или дичь.

“Ламам не свойственна разборчивость в еде — у них попросту нет возможности особенно выбирать. Они едят хорошую здоровую пищу. У них есть правило — за один прием пищи, они едят только один вид продуктов. Это один из главных секретов хорошего здоровья. Они едят только один вид пищи за прием, для того чтобы разная пища не смешивалась в желудке. Так, крахмал не должен сочетаться с белком. Например, когда хлеб, в котором крахмал, употребляется вместе с белком — мясом, яйцами или сыром, то происходит химическая реакция, которая является причиной не только появления газов, но и непосредственного физического дискомфорта. Со временем это способствует укорочению жизни и худшему качеству жизни.”

“Много раз в монастырской столовой я сидел рядом с Ламами и ел только хлеб. В другой раз мы не ели ничего, кроме свежих фруктов и овощей. Затем мы не ели ничего, кроме приготовленных овощей и фруктов.”

“Сначала с непривычки я чувствовал голод, но со временем привык к такому приему пищи.”

“Разумеется, я далек от того, чтобы предложить вам подобным же образом разграничить ваш рацион. Я даже не настаиваю на исключении из него определенной пищи. Однако, я рекомендую отделить фрукты и овощи от мяса, рыбы и дичи. Если хотите, можете смешивать несколько видов мяса. Если хотите, употребляйте масло, яйца и сыр вместе с мясом или черным хлебом, плюс чай или кофе. Однако не стоит соединять это с чем-нибудь сладким или крахмалистым — конфетами, пудингом, пирожными.”

“Масло является нейтральным, так как может быть употреблено как с белковой едой, так и с крахмальной. Молоко лучше употреблять крахмальными продуктами. Кофе или чай стоит пить только черные, без добавления молока, хотя немного сахара не сильно навредит.”

“За время своего пребывания в монастыре я узнал также интересные вещи об употреблении в пищу яиц. Яйцо целиком лама съедает только после нескольких часов тяжелого физического труда. Варят их при этом всмятку. Зато время от времени они едят один сырой яичный желток. Белок при этом скармливают курам. Вначале мне казалось, что таким образом ламы попросту переводят ценный

пищевой продукт, но потом мне объяснили, что, яичный белок нужен только для мускулов и поэтому не стоит есть куриный белок, пока не было зарядки для мускулов.”

“Куриные желтки очень питательны, об этом мне рассказал один житель в монастыре, который был силен в биохимии. Он сказал мне, что обычное куриное яйцо содержит все элементы, которые требуются мозгу, нервам и органам тела. Поэтому яйца необходимо употреблять, чтобы быть исключительно здоровым и крепким умственно и физически.”

“Есть еще одна важная вещь, которую я узнал от Лам. Они объяснили мне важность медленного приема еды, не ради хороших манер за столом, а для более сильного ее измельчения. От пережевывания зависит на сколько хорошо усвоится организмом пища. Принятая еда должна быть хорошо пережевана, перед тем как попасть в желудок. Не пережеванная еда становится в желудке бомбой.”

“Белковая пища, такая как мясо, рыба и дичь, требует меньше пережевывания, чем крахмальная. Чем больше пережевана пища, тем она питательнее. Это означает что, если вы стали хорошо пережевывать пищу, то теперь можно сократить вдвое количество пищи, которое потреблялось обычно.”

“Многие вещи, которым я обучился в монастыре, шокировали меня, когда я покинул его через два года. Одной из первых таких вещей, когда я прибыл в один из главных городов Индии, было большое потребление пищи. Я видел людей, евших за один прием столько разнообразной еды, которой хватило бы, чтобы накормить несколько Лам, причем после тяжелой работы. Конечно, ни один из Лам не стал бы мешать такое разнообразие пищи в своем желудке.”

“Скопление различной еды за прием – это вторая вещь, которая шокировала меня. Правильное количество еды и правильный метод объединения пищи приносит прекрасные результаты. Есть еще несколько моментов относительно приема пищи, но из-за недостатка времени я не успеваю их рассказать.

Помните пять вещей:

1. Никогда не ешьте крахмальную и мясную пищу за один прием, хотя, если вы сильны и здоровы это вас не особо заботит.
2. Пейте черный кофе, без добавления молока. Если у вас проблемы с кофе, то исключите его из вашей диеты.
3. Пережевывайте еду до жидкого состояния и уменьшайте количество пищи.
4. Ешьте сырые куриные желтки раз в день, каждый день. Принимайте их до или после еды, не во время еды.
5. Снижайте разнообразие еды за один прием – к минимуму.”

### **В слабом теле слабеет разум**

Полковник Брэдфорд собирался в Соединенные Штаты и перед отъездом обратился к нам в последний раз. Он хотел поговорить о других вещах, которые помогут в процессе омоложения. Он стоял перед группой, он казался более ловким, более живым и более энергичным, чем когда бы то ни было. После приезда из Индии, он выглядел как образец совершенства. Но с тех пор он продолжал совершенствоваться и даже сейчас работает над собой.

“Для начала”, сказал полковник, “я прошу прощения у женщин, но то, о чем я сейчас буду говорить будет обращено только к мужчинам. Конечно пять ритуалов, о которых я рассказывал одинаково благотворно влияют как на мужчин так и на женщин. Но так как я сам мужчина, то я буду говорить о вещах важных для других мужчин.”

“Я начну разговор о мужском голосе. Вы наверное знаете, что некоторые эксперты могут определить сексуальную энергичность человека только слушая его речь? Мы все слышали визгливый, писклявый голос мужчин, находящихся уже в годах. К сожалению, когда голос постаревшего человека начинает дребезжать, можно быть уверенным, что физический износ на полном ходу. Позвольте мне объяснить.”

“Пятый вихрь находится в области шеи и управляет голосовыми связками и конечно имеет прямую связь с первым вихрем в сексуальном центре тела. Конечно, все вихри имеют общие соединения. Изменения одного отражаются на другом. Если голос человека стал высоким и визгливым, это показатель, что сексуальная активность слабая. И если энергии в его первом вихре мало, то можно быть уверенным, что и в остальных вихрях ее недостает.”

“Все, что необходимо для повышения скорости первого и пятого вихрей – это выполнение пяти ритуалов. Но есть еще метод, который мужчины могут использовать, для того чтобы ускорить процесс. Это очень просто. Все что для этого требуется – воля. Вы должны сознательно делать попытки понизить ваш голос. Слушайте свою речь, и если замечаете, что голос стал высоким и дребезжащим, то понизьте его. Слушайте мужчин с хорошим твердым голосом и повторяйте звуки.”

“Со временем, низкие вибрации вашего голоса увеличат скорость пятого вихря, который в свою очередь, поможет повысить скорость вихря в сексуальном центре, который является входом для жизненной энергии. Восходящий поток энергии увеличивается и пятый вихрь вертится еще быстрее, помогая голосу стать еще ниже и так далее.”

“Есть очень простое упражнение. Когда вы одни или когда достаточно шума, понизьте свой голос, так чтобы не отвлекать других и произносите, низким голосом, частично через нос ‘Мимм-Мимм-Мимм’ (может ‘Мммм-Мммм-Мммм’?). Повторяйте это снова и снова, понижая свой голос, до такой степени, до которой сможете. Это упражнение эффективно выполнять утром, когда голос имеет тенденцию быть в низком диапазоне. Затем делайте попытки держать голос на низкой частоте в течение всего дня.”

“Когда будет прогресс в упражнении, начинайте выполнять его в ванной, так вы услышите резонирование вашего голоса. Затем попытайтесь добиться того же эффекта в большой комнате. Когда вибрации вашего голоса усилятся, это послужит причиной увеличения скорости вращения других вихрей, в особенности первого, шестого и седьмого.”

“У старых женщин, голос также может стать высоким и визгливым, и он должен также снижаться как описано выше. Конечно, женский голос от природы выше мужского и женщина не должна понижать голос до мужского звучания. Также, если у женщины ненормально-мужской голос, то она должны выполнять то же упражнение, но повышая свой голос.”

“Ламы напевают в унисон, в низком диапазоне, иногда часами. Смысл этого заключается не в пении или словах, а в вибрациях их голосов и значение этих вибраций для седьмого вихря. Сотни лет назад Ламы открыли, что частота вибраций звука ‘Ом’ особенно мощна и эффективна. Женщины и мужчины найдут чрезвычайно полезным повторение этого звука несколько раз каждым утром. Еще более полезным будет повторение этого звука в течение дня, когда выдается возможность.”

“Наполните легкие воздухом и медленно выдыхая, произносите звук ‘Ом’. ‘О’ и ‘М’ произносите примерно равное количество времени. Чувствуйте вибрации в груди при произнесении ‘О’ и ‘М’ вибрирует через носовую полость. Это простое упражнение поможет правильно выстроить все семь вихрей, и вы почувствуете эффект сразу после начала. Не забудьте, что именно вибрации голоса оказывают влияние, а монотонное пение или смысл звуков.”

“Сейчас”, сказал полковник после паузы, “все, чему я учил вас до сих пор имело отношение к семи вихрям. Но я хочу обсудить несколько вещей, которые делают нас всех моложе, хотя они и не зависят напрямую от вихрей.”

“Если бы имели возможность неожиданно взять ворчливого мужчину или женщину из их дряхлого старого тела в молодое, лет 25. Можно быть уверенным, что он или она будут продолжать быть стариками и придерживаться тех привычек и манер поведения, которые они имели в старом теле.”

“Если старый человек действительно хочет стать моложе, он или она должны думать, чувствовать и поступать как молодой человек, отбросив свое мнение о себе как о старом человеке.”

“Первая вещь которая заслуживает внимания – это осанка. Распрямитесь! Когда вы только начали эти занятия, некоторые из вас были настолько изогнуты, что напоминали знаки вопроса. Но как стала возвращаться энергичность, ваше настроение улучшилось, ваша осанка улучшилась тоже. Это хорошо, но не нужно останавливаться. Выпрямите спину, выпятив грудную клетку, вытяните подбородок и держите свою голову высоко. Сразу же отнимется 20 лет от вашего текущего внешнего вида и 40 лет из ваших манер поведения.”

“Также освободитесь от привычек старости. Когда вы ходите, определитесь, куда вы идете. Соберитесь и идите прямо туда. Не шаркайте в время ходьбы, поднимайте ноги.”

“В Гималайском монастыре был человек, которому я ни за что не дал бы более 35 лет по его внешнему виду, и не более 25 лет по его активности. Но, на самом деле, ему было более ста лет. Если я скажу вам на сколько более, то вы мне все равно не поверите.”

“Вы можете достигнуть многого, но для начала вы должны захотеть этого. Вы должны принять идею не только возможности сделаться моложе, а непременно хотеть достичь этого. До тех пор пока цель стать молодым является невозможной для вас, вы будете продолжать стареть. Однако, если вы полностью приняли прекрасную реальность, что вы в действительности будете моложе внешне и здоровее и будете действовать сфокусировавшись на этой цели, тогда вы уже сделали первый глоток целебной воды из “Источника молодости”.

“Пять ритуалов, о которых я рассказал вам, это инструмент, который может дать вам возможность достигнуть своего собственного чуда. Эти простые ритуалы являются очень мощными и эффективными. Если вы будете продолжать выполнять эти ритуалы и дальше, то будете хорошо вознаграждены.”

“Для меня является большой благодарностью, когда я вижу каждое ваше улучшение день ото дня”, заключил полковник. “Я научил вас всему, что знаю.”

Сказав это полковник попрощался со всеми. Этот выдающийся человек заслуживает особого места в наших сердцах и конечно, нам грустно прощаться с ним. Но мы также рады тому, что в скором времени распространим эту бесценную информацию, которую которой так щедро поделился с нами полковник. И мы конечно считаем себя счастливыми, ведь на протяжении всей истории человечества, только избранные знали секрет “Источника молодости”.

## Потерянная Глава

Оригинальное издание 1939г книги Питера Келдера «Око Возрождения» заканчивается с завершением Четвёртой главы. Тем не менее восемь лет спустя в 1947 году текст книги был пересмотрен и расширен с дополнением пятой главы названной «Мантрам- Магия Сознания». Но в силу неведомых обстоятельств ни одной копии издания 1947 года не сохранилось и только в 1994 году одна книга была найдена в личных бумагах автора.

В данном издании впервые приведены все изменения вошедшие в издание 1947 года включая Пятую главу которая для тех кто однажды узнал о её существовании стала «Потерянной Главой».

## Глава Пятая

### Мантрам- Магия Сознания

*Всё что рождается в голове  
Основывается на Сознании  
А так же моделируется Сознанием.*

Пали Канон  
500-250 до н.э.

Время от времени мы получали короткие но интересные сообщения от Полковника Брэдфорда. Он давал групповые лекции там и здесь по всему миру и нигде подолгу не задерживался. Однажды Мы получили довольно длинное письмо. Оно содержало новую информацию и было предназначено для нас.

Название письма «Мантрам- Магия Сознания» вызвало некоторое любопытство так как слово *Мантрам* было незнакомо многим из нас хотя некоторые припоминали, что видели уже это слово в печати. Письмо Полковника повествовало:

«Есть различие между словами *Мантра* и *Мантрам*. Оба взяты из Санскрита от слова обозначающего *Инструмент Мысли*. Разница в том что Мантрам инструмент мысли, когда Мантра беззвучна.

Дело в том, что осознаёте вы это или нет, вы создаёте и формируете вашу жизнь вашими мыслями. Все вещи, которые становятся частью вашей физической реальности, сначала создаются в вашем сознании из так называемого первичного материала под названием *мысль*. В силу того, что это является *Инструментом Мысли*, вы можете использовать Мантрам формируя вашу жизнь такой какой бы вы хотели её видеть.

«Теперь, что бы использовать Мантрам с пользой для себя, Вы должны вначале понять своё сознание и выяснить как оно работает. В наши дни понятие *Подсознания* употребляют очень часто, но редко понимают что же это такое. Вместо подсознания Ламы употребляют слово, которое может быть переведено как *Сверхсознание* - сознание высшего порядка. Работа *Сверхсознания* заключается в том что бы взять мысль (или мыслеформу), которая является первичной энергией, и придать ей физическую форму в материальном мире.

Об этом можно написать массу книг, но пока нужно запомнить важную вещь:

Ваше *Сверхсознание* это слуга горящий желанием выполнить любую вашу команду в виде мыслеформ. Когда вы производите мысль, вы выдаёте команду. Ваш слуга выполняет её в виде материализации в физическом мире, где мысли становятся вещами и событиями в вашей жизни. Физическая реальность это зеркало ваших мыслей. Измените ваши мысли и вы измените отражение в зеркале. Другими словами вы измените свою жизнь.

Эта очень простая вещь для многих людей является камнем преткновения.

Они указывают на несчастные или даже трагические случаи из своей жизни и отказываются верить, что они могли создать их своими собственными мыслями. Но если бы они внимательно проследили за своими мыслями то увидели бы, что негативные мысли противостоят позитивным. Один момент вы скажете себе «Я хочу быть счастливым!» Но в следующий момент вы приведёте тысячу причин быть несчастным: работа полна стресса, плохая погода, платежи замучили, у вас большой вес, шумные соседи, вы опаздываете на встречу и так далее и так далее. Так что когда вы даёте себе установку быть счастливым, ваши мысли работают сверх нормы на создание прямо противоположной ситуации.

А Мантрам это то, что вы можете использовать для объединения ваших мыслей и приведения их к уровню ваших наивысших и наилучших желаний. Для того что бы начать использовать этот мощный инструмент вы должны сначала выяснить то, что жизнь должна «доставить к вашим дверям». Вот очень простое упражнение которое поможет вам это сделать. Это занимает всего лишь несколько минут, так что я советую вам повторять это в среднем каждый месяц. Сядьте и составьте список вещей, о которых вы больше всего мечтаете (хотите).

В списке не должно быть вещей которых вам бы следовало желать. Перечислите ваши желания (мечты), включая всё, что придёт в голову в этот момент.

Теперь проверьте список внимательно и спросите себя - **ЧТО** может обеспечить вам свершение ваших перечисленных мечтаний (желаний). Именно **ЭТО** и должно быть вашей целью. Запишите эти достижения или свершения там же.

Например, если вы написали, «Я хочу хорошую работу», это значит, что возможно, на самом деле, вы хотите всё что может дать хорошая работа. Может вы хотите получить творческое наслаждение поставив свой талант или навыки на службу обществу. Возможно вы бы хотели работать в теплой дружественной обстановке.

То, что вы хотите получить, должно быть выражено в чувствах. Чувства это и горькие и сладкие плоды ваших жизненных переживаний. Они то и есть награда которую мы стараемся заполучить в этой жизни. Когда вы покинете этот мир, вы оставите все ваши материальные ценности, но ваши чувства будут с вами всегда. Так что выбирайте внимательно то, что бы вы хотели иметь постоянным спутником.

Теперь просмотрите ваш список желаний и достижений, которые вы хотели бы получить. Прочтите всё сверху вниз и, пока вы делаете это, подыщите два три слова или фразы объединяющих всё вместе. Сначала это может показаться невозможным. Но, как только вы внимательно посмотрите, вы увидите группы на первый взгляд не похожих друг на друга желаний и достижений направленных на общую цель. Разделите ваши желания на две или три такие группы и найдите слово или фразу заключающую в себе всё. К примеру, если вы хотите лучший дом, дорогой автомобиль и новый гардероб общая цель за всем этим будет *Достаток* или *Преуспевание*.

Теперь вы должны иметь ясную картину ваших фундаментальных желаний, так что соберите их вместе и сформулируйте их в короткой команде. Сделайте команду позитивной, короткой и конкретной. Например, «Я требую Счастья, Силу и Преуспевание прямо сейчас!» И нате получите. Когда команда произнесена громко, она становится Мантрам, или ясно изъясняясь, инструментом, который вы можете использовать для приведения вашего Сверхсознания в действие.

«Желать Силы это хорошее желание, это поможет придать здоровье, выносливость и энергичность вашему физическому телу. А на ментальном уровне это придаст вам силы в становлении мастером своей судьбы. *Прямо сейчас*, ваша команда говорит вашему *Сверхсознанию*, когда вы хотите что бы это случилось: **СЕЙЧАС**. Она приказывает вашему *Сверхсознанию* действовать незамедлительно, претворяя ваши желания в жизнь.

Теперь вы имеете Мантрам и применить его на практике нет ничего проще. Всё что нужно сделать, это произнести Мантрам вслух с твёрдой уверенностью без робости. Чувствуйте силу своего голоса и говорите так, будто вы отдаёте команду волшебному джинну, который сделает всё что вы пожелаете. Как только вы произнесли Мантрам громко, с непоколебимым убеждением в то что это случиться - всё что нужно сделано.

Произносите свой Мантрам перед сном, ночью и утром когда проснётесь. Постарайтесь что бы повторение Мантрама с одинаковыми интервалами в течение



всего дня вошло в привычку. Сила Мантрама увеличивается, если вы будете произносить его с твёрдым убеждением перед зеркалом глядя в отражение собственных глаз. В течение всего дня следите внимательно за тем, о чем вы думаете и говорите. Будьте начеку, не допускайте негативных мыслей или слов которые могут конфликтовать с командами отданными вашему *Сверхсознанию*. Эти мысли могут нейтрализовать положительную силу Мантрама. Когда вы это замечаете - остановитесь, глубоко вдохните и отмените свои негативные мысли или слова - снова произнеся Мантрам с непоколебимой решимостью. Конечно вы можете находиться в присутствии других людей вы не можете внезапно выдать «Я желаю Счастья, Силы и Преуспевания сию минуту!». В таком случае я бы посоветовал вам использовать Мантру. Нужно всего лишь повторить Мантру про себя создавая образы слов у себя в сознании. Мантра не подпитана силой голоса и она не так эффективна как произнесённый Мантрам но, тем не менее, она тоже принесёт хороший результат. Не зависимо от того используете ли вы Мантрам или Мантру важно запомнить следующую вещь: когда вы приказываете своему *Сверхсознанию* вы должны фокусироваться только на конечный результат. Никогда не пытайтесь диктовать *Сверхсознанию* каким образом оно должно совершить свои чудеса. *Сверхсознание* намного умнее и находчивее, чем вы можете себе представить. Если оно к чему то приступило, то оно никогда не отступает и никогда не бросает начатого, оно знает что есть десятки тысяч других путей добиться желаемого результата. Если своими мыслями и предвзятостями вы попытаетесь указать *Сверхсознанию* как ему выполнить работу, вы только ограничите его возможности и спеленаете силу Магии которая может быть полностью развёрнута. Наша сфера *Сверхсознания* великолепная вещь, она получает огромное удовольствие работая на достижение практически всего чего бы вы не пожелали. Мечты, желания - это очень большая сила и когда вы их используете для приведения *Сверхсознание* в действие, то оно будет трепетать от наслаждения воплощая ваши сердечные мечты в самом неожиданном для вас виде.

Ещё одна вещь которую вы должны знать – сфера *Сверхсознания* не оценивает ваши мысли до того как приступает к их исполнению. Оно не делает различий между болью и наслаждением, скорбью и счастьем, печалью и радостью. Вернее сказать, что для *Сверхсознания* нет чувств или эмоций приятных или не приятных. Его работа превращать мысли, а так же мысленный настрой в материю. Все мысли и настроения и хорошие и плохие. *Сверхсознание* не смогло бы выполнять положенную работу, если бы ему надо было бы сначала оценивать ваши мысли как хорошие или плохие весёлые или грустные, стоящие или бесполезные.

Короче удивительно простой секрет который может помочь каждому достичь всего, о чём он мечтает это: Измените свои мысли (свой мысленный настрой) и вы измените свою жизнь. Если вы думаете о чём то удивительном, волнующем вас, то ваше *Сверхсознание* наводнит вашу жизнь всеми этими вещами, вместо удручающих вещей и событий в вашей жизни.

*Сверхсознание* это необычная вещь, но оно не может использовать мысли не подпитанные образами. Так что для эффективности ваш Мантрам должен звучать ясно для вас самих с полным значения смыслом. Что бы быть убежденным, что это так, вы должны иметь ввиду две вещи:

Во первых, важно что бы вместе с вашим эволюционным ростом ваш Мантрам делал то же самое. Так что когда вы чувствуете что в результате персонального роста ваши цели изменились, внесите поправки в ваш Мантрам, отображающие эти изменения.

Во вторых, ваш Мантрам должен быть произнесён на языке которым вы владеете в совершенстве (или на родном языке). Я привожу это потому, что некоторые восточные учителя пропагандируют Мантрамы которые очень хороши для тех людей кто говорит на восточных языках. Но эти Мантрамы бесполезны для людей которые эти языки не понимает. Даже если вам скажут значение слов, они являются всего лишь тарабарщиной для вашего *Сверхсознания* и, в результате, цель не будет достигнута.

Тем не менее есть одно исключение. Одно особенное слово пришедшее с востока, производит магический эффект на *Сверхсознание* а так же на мозг и центральную нервную систему. Слово **ОМ**. Вообще то, это не слово в смысле звука делает его особенным и не то что оно обозначает. Вся его ценность в тональной вибрации. Все те кто будут использовать **ОМ** в вибрационном контексте получают от этого пользу вне зависимости от того на каком языке они говорят. Успех будет зависеть лишь от готовности человека принять вибрации такой высоты и силы. Использование **ОМ** – я назову это Седьмым Ритуалом – может привести людей, готовых к этому, к исключительным результатам. При правильной интонации вибрационная частота даёт очень сильный стимулирующий эффект на Шишковидную железу – Эпифиз, которая связана с седьмым наивысшим центром (Сахасрара). Тем не менее, если ваша жизнь не сфокусирована на высший план, вы не должны начинать стимуляцию Эпифиза.

Так же как семя не может прорасти на бесплодной почве, так же вибрации высшего порядка не могут развиваться в сознании, не готовом принять их. Не пытайтесь практиковать Седьмой ритуал до тех пор, пока первые пять не привели в порядок вашу физическую и ментальные составляющие. Ваши вибрации должны быть достаточно высоки, в том плане, что вы уже не употребляете наркотики, спиртное и табак. При подготовке к Седьмому ритуалу следите за своей диетой. Она должна быть не жирной, а так же, вы должны избегать веществ содержащих сахар так как сахар двоюродный брат алкоголя. Крахмалы тоже могут быть вредны, если они не пережеваны тщательно. Если крахмалы хорошо прошли первую часть пищеварительного процесса в полости рта, то в небольших количествах они не вредны. Особенно важно увеличить количество употребляемой вами воды. Средний здоровый человек должен выпивать 3 кварты чистой воды (12 стаканов по 8 унций, 8 унций – 226 мл). Если вы больше или меньше среднего человека, то пейте соответственно больше или меньше. Не начинайте пить всё это количество воды сразу. Увеличивайте потребление воды постепенно в течение 60 дней. Вода не только помогает очистить ваше тело от шлаков и нечистот она так же прекрасный проводник электрического тока и звуковых вибраций. Употребление вами повышенного количества воды должно иметь место как минимум месяц, только после этого вы можете практиковать Седьмой ритуал ожидая хороших результатов. Для практики ритуала встаньте на полу или сядьте в удобное кресло. Расслабьтесь окончательно, но не сутультесь. Выпрямитесь и держите высоко ваш подбородок

так, что бы голосовые связки ничем не были стеснены. Вы даже можете лечь на спину на жесткую кровать или на пол, если желаете, но не подкладываете ничего под голову. Это подаст голову вперед и зажмет голосовые связки.

Звук **ОМ** произносится так же как в слове ДОМ. Для того что бы добиться правильной интонации при произношении этого магического звука начните с глубокого вдоха но не заполняйте лёгкие до предела. Затем глубоким полным голосом произнесите звук О-О-О..... ваша челюсть должна быть наполовину открыта. Губы должны быть закруглены, язык втянут и находиться в нижней части рта, но приподнят у основания. Удержите звук О-О-О... в течение 5 секунд. Затем продолжая звук закройте и расслабьте челюсть и губы, расслабьте язык приведя его в плоское положение при этом формируя звук М-М-М.... удержите его в течении 10 секунд. При звуке О-О-О вы должны чувствовать резонанцию голоса в груди, при звуке М-М-М резонанция голоса должна чувствоваться в носу. Если всё сделано правильно, то два звука образуют созвучие в одном продолжительном звуке О-О-О-М-М-М-М..... . По завершении расслабьтесь, сделайте 1-2 глубоких вдоха прежде чем повторить снова. Трёх четырёх раз подряд будет вполне достаточно. Не переусердствуйте, если почувствуете лёгкое головокружение или слабость - остановитесь. После часового перерыва повторите ещё несколько раз. По началу не повторяйте ритуал больше 10 раз в день даже если не испытываете слабости или головокружения. Усиленная стимуляция Эпифиза начинающим не рекомендована. Будет лучше если вы не будете произносить Мантрам во время выполнения Седьмого ритуала. Ритуал должен выполняться когда сознание спокойно и свободно от мыслей. Тем не менее вы можете комбинировать Седьмой ритуал с мантрой с великолепным успехом. Когда вы произносите О-О-О.... в течение 5 секунд держите своё сознание в тишине и покое, затем когда вы переходите на звук М-М-М.... в течение 10 секунд, повторяйте свою мантру в мыслях несколько раз. Мантра должна быть приготовлена заблаговременно и может быть одинаковой с вашим Мантрамом. Мантра произносится мысленно в виде команды призывая к выполнению ваших главных целей. Удостоверьтесь в том что мантра не содержит негативных мыслей или слов которые отменяют положительную силу вашей мантры.

Это очень сильный ритуал рассчитанный на людей зрелого возраста. Людям моложе 21 года практиковать Седьмой ритуал не рекомендуется. Эта практика имеет наибольший эффект у людей достигших возраста когда мудрость начинает зреть в сердце. (Очевидно речь идёт о возрасте после 45 лет)

Вообще-то, у пожилых людей прогресс в повышении вибраций наблюдается более ярко, чем у молодых. Это происходит частично от того, что они не отвлекаются на иллюзии материального мира, где наслаждения пролетают так же быстро как сухие листья на ветру. Они знают, что настоящие дары жизни находятся не где-то снаружи, а в мире который лежит внутри нас.

Мудрые люди древности – Люди Света (Лучащиеся - по всей видимости, речь идёт о какой то древней цивилизации) использовали Седьмой ритуал для поднятия вибраций сознания и физического тела. Так же эта техника использовалась ими при путешествиях в других мирах. Делая то же самое вы продвинетесь вперёд к достижению юности сознания, юности тела вместе с даром мудрости. В заключение, я призываю вас принять вызов и начать всё сначала прямо сейчас. Если даже вы

добились большого прогресса и многого добились, все блага достигнутые вами ничто, по сравнению с тем что ждёт вас когда вы начнёте путешествие внутрь себя (Познание себя). Начав это, вы ни за что не повернёте назад, увидев те удивительные вещи лежащие от вас всего лишь на расстоянии вытянутой руки.

С удовольствием  
Полковник Брэдфорд.