

ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

Питър Келдър

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

Peter Kelder

Идеите в тази книга може да се окажат в противоречие с утвърдени становища в медицинската практика. Упражненията, диетичните препоръки и други здравни съвети в книгата могат да бъдат неподходящи при определени обстоятелства и да доведат до неблагоприятни последици. Всяко самолечение без медицинска консултация и наблюдение е рисковано и не се препоръчва. Авторът и издателите не носят отговорност за злополуки, травми или други нежелани последици, причинени пряко или косвено от неправилното прилагане на идеите на книгата.

За автора

Питър Келдър е отгледан от осиновители в Средния Запад на Съединените щати и още в юношеска възраст напуска дома си, за да се впусне в приключения, отвели го до много далечни и екзотични места по света. Той е образован, изтънчен и красноречив, владее много езици и през целия си живот храни любов към книгите, библиотеките, мъдрите думи и поезията.

Келдър твърди, че полковник Брадфорд - псевдоним на главния герой на тази книга - е действителна личност, че наистина е пътувал в Тибет и наистина двамата са се срещнали през 30-те години в Южна Калифорния, където е написана книгата.

Но Келдър е много дискретен човек и не иска да разкрие повече от тези кратки подробности. Той смята, че книгата говори сама за себе си и че въпросите за автора и за полковник Брадфорд само биха отклонили вниманието от истинността на простото и директно послание, което предлага на света.

Макар и да крие рождената си дата, г-н Келдър е много жизнен, здрав и продуктивен сега, почти шестдесет години след първото издание на книгата.

Първа книга

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мъдростта идва от древността и всъщност не е тайна. Когато си мислите, че сте открили нещо ново и непознато преди, то навярно е съществувало от векове. Не сте го знаели просто защото не сте положили усилие да го откриете.

А и, в края на краищата, защо да го правите? Защо да търсите мъдростта на древните учители, щом съвременната наука и модерните технологии задоволяват всичките ви потребности и желания? Установил съм, че повечето хора разсъждават по този начин, докато не ги връхлети смъртоносна болест. Тогава са принудени да си спомнят, че са смъртни, и се налага да възприемат друга гледна точка. Осъзнавайки, че науката и технологиите нямат решение за кризата, пред която са изправени, ценностите и приоритетите им започват да се променят. Пробуждат се за живота. Започват да търсят мъдрост, която да им помогне да го изживяват пълноценно и смислено. Откриват радостта от него.

След дълги години лекарска практика съм установил, че има три характерни личностни особености, присъщи на хората, изправени пред неизлечима болест, които успяват да оцелеят по-дълго от очакваното. Те са борбени, имат желание да се учат и променят и притежават изобретателен дух.

Неотдавна прочетох думите на един махатма: че здравият човек проявява три качества - действеност, мъдрост и всеотдайност. Значи той е написал онова, което на мен ми отне години, за да го открия самостоятелно. Ако преди много време бях потърсил думите му, можех да използвам тяхната мъдрост и да помогна на повече хора, а можех да си спестя и немалко време и енергия.

По същия начин тази книга може да ви спести време и енергия. Тя съдържа приложима информация и много мъдрост, с чиято помощ можете да започнете да се *подмладявате*. Тя ще ви помогне да бъдете по-здрави и по-щастливи. Когато се зачетете в нея и започнете да прилагате мъдростта ѝ на практика, моля ви да запомните следния съвет:

Първо, следвайки указанията в книгата, бъдете търпеливи към себе си. Ако изисквате прекалено много, само ще се обречете на неуспех. Напредвайте със свое темпо и ритъм. Наслаждавайте се на напредъка си, дори когато е бавен. Не забравяйте, подмладяването е процес и

може да продължава само докато му се радвате.

Второ, чувствайте се такива, каквито искате да бъдете. Проучванията показват, че химията на тялото се променя от ролята, която актьорът играе. Истината е, че всички сме актьори на сцената на живота и животът ни се оформя от това какво избираме да играем. За да се превъплътите в друга роля, променете своето отношение към себе си и светът ще промени начина, по който ви възприема.

И както актьорите и спортистите репетират и тренират, така и вие трябва да правите същото. Нека тази книга бъде ваш треньор. Използвайте я не за да избягате от смъртта, а за да направите живота си по-хубав. За да откриете в него повече радост. А после да се изненадате приятно колко дълго ще живеете. Дълголетието не е цел, а страничен продукт на здравия и щастлив живот.

И накрая, никога не забравяйте, че изворот на младостта е *във вас*. Отговорността е ваша. Вие можете да задвижите механизмите на живота и смъртта в тялото си. Казвам го не за да ви виня, а за да ви вдъхна сили.

Не чакайте смъртта да се приближи, за да се пробудите за живота. Започнете още сега да живеете пълноценно, задвижете процеса на подмладяването.

Пожелавам ви радост и мир,

Д-р Бърни С. Сийгъл¹

ПЪРВА Ч А С Т

„Всеки иска да живее дълго, но на никого не му се остарява.“ - **ДЖОНАТАН СУИФТ**

Един следобед преди години, докато седях в парка и четях вечерния вестник, един възрастен господин се приближи и се настани до мен. Изглеждаше към края на шестдесетте, побелял и оплешивяващ, раменете му бяха отпуснати, подпираше се на бастун. Не допусках, че от този момент нататък целият ми живот ще се промени.

Не след дълго двамата завързахме много приятен разговор. Оказа се, че възрастният господин е пенсиониран британски офицер, служил на короната и като дипломат. Така беше пропътувал практически всяко кътче на земното кълбо. Полковник Брадфорд, както ще го наричам - макар това да не е истинското му име - ме плени с безкрайно забавните истории за приключенията си. На раздяла се уговорихме да се срещнем отново и не след дълго станяхме близки приятели. Често си гостувахме взаимно и разговаряхме до късно през нощта.

Една такава вечер ми стана ясно, че има нещо важно, за което полковник Брадфорд иска да говори, но поради някаква причина се въздържа да го стори. Опитах се тактично да го предразположа, като го уверих, че ако иска да ми разкрие какво му е на душата, ще го запазя в най-дълбока тайна. Отначало бавно, после все по-доверчиво, той заговори.

Докато служел в Индия преди години, полковник Брадфорд понякога се срещал с пътуващи местни жители от райони далеч навътре в страната и чувал много увлекателни истории за живота и обичаите там. Един странен разказ възбудил силно интереса му, защото се повтарял често и винаги от жителите на един определен район. Идващите от другаде сякаш никога не били чували за него.

Ставало въпрос за група ламы или тибетски монаси, които, според разказа, били открили тайната на вечната младост. От хилядолетия това необикновено знание се предавало в специална секта. И макар че не се опитвали да крият нищо, ламите били напълно откъснати от света заради огромните безлюдни планини, сред които живеели. Знанието им оставало тайна, известна само на тях.

Манастирът с неговия извор на младостта се бил превърнал в нещо като легенда за местните жители. Те разказвали за старци, които по загадъчен начин си възвръщали здравето, силата и жизнеността, след като откриели манастира и постъпили в него. Но като че ли никой не знаел точното местонахождение на това удивително, прекрасно място.

Като много други хора, полковник Брадфорд остарял на четиридесет години и оттогава вече не се подмладявал. Колкото повече слушал за този чудотворен извор на младостта, толкова повече се убеждавал, че такова място действително съществува. Започнал да събира информация за посоката, за особеностите на местността, климата и други данни, които биха му помогнали да го намери. Веднъж започнал проучването си, полковникът бил обзет от все по-неустоимо желание да открие извора на младостта.

Това желание, каза ми той, станало така непреодолимо, че решил да се върне в Индия и наистина да се заеме да търси този манастир и неговата тайна на вечната младост. Полковник Брадфорд искаше да знае дали ще тръгна с него.

¹ В серия „Здраве“ на ИК „Кибееа“ излиза прочутата книга на д-р Бърни Сийгъл „Любов, медицина и чудеса“

Обикновено се отнасям много скептично към подобни невероятни истории. Но полковникът говореше съвсем искрено. Колкото повече ми разказваше за този извор на младостта, толкова повече се убеждавах, че може би всичко това е истина. Известно време се изкушавах да тръгна с него. Но като обмислих практическата страна на начинанието, накрая избрах по-разумното и се отказах.

Още щом полковник Брандфорд замина, започнах да се чудя дали съм взел правилното решение. За свое успокоение си казвах, че е глупаво човек да се бори с остаряването. Може би трябва да се примирим и да остаряваме с достойнство, а не да искаме от живота повече от другите.

Но някъде дълбоко в мен мисълта за извора на младостта не ми даваше мира. Каква вълнуваща идея! Надявах се полковникът да го намери.

Минаха години и под натиска на ежедневието полковник Брандфорд и неговият Шангри-ла избледняха в паметта ми. Една вечер, когато се прибрах у дома, намерих писмо, написано собственоръчно от полковника. Отворих го бързо и прочетох послание, изпълнено с радостно нетърпение. Полковникът пишеше как въпреки неприятните забавяния и трудности смята, че е на път да открие извора на младостта. Нямаше обратен адрес, но за мен беше облекчение да науча поне, че все още е жив.

Изминаха много месеци преди отново да получа вест от него. Когато най-сетне дойде второ писмо, ръцете ми почти трепереха, докато го отварях. В първия момент не можех да повярвам на очите си. Новините бяха по-добри, отколкото можех да се надявам. Полковникът не само беше намерил извора на младостта, но и щеше да го „донесе“ в Щатите някъде до два месеца.

Бяха изминали четири години от последната ми среща с моя стар приятел, затова се чудех дали се е променил междувременно. Дали този извор на младостта му е позволил да спре часовника на напредващата възраст? Дали ще изглежда както последния път, когато го видях, или само с една година по-стар вместо с четири?

Най-сетне имах възможността да си отговоря на всички тези въпроси. Една вечер бях сам вкъщи и домофонът неочаквано иззвъня. Вдигнах го и портиерът ми съобщи:

- Дошъл е да ви види полковник Брандфорд. - Обзе ме неудържимо вълнение и отворнах:
- Поканете го веднага горе.

Не след дълго се позвъни на вратата и аз се хвърлих да отворя. За мое разочарование обаче, пред мен стоеше не полковник Брандфорд, а друг, много по-млад човек.

Отбелязвайки изненадата ми, непознатият каза:

- Не ме ли очаквахте? - После добави дружелюбно:
- Очаквах по-възторжено посрещане. Вгледайте се добре в лицето ми. Трябва ли да се представям?

Объркването ми се превърна в удивление и после в смаяно неверие, докато се взирах в човека срещу мен. Бавно проумях, че чертите на лицето му наистина напомнят на тези на полковник Брандфорд. Но този човек изглеждаше такъв, какъвто той трябва да е бил в разцвета на силите си. Вместо бледия старец с бастуна пред мен стоеше висок и изправен мъж. Лицето му беше здраво, косата му - гъста и почти без следа от побеляване.

- Наистина съм аз - каза полковникът. - И ако не ме поканите вътре, ще сметна това за проява на крайно лошо възпитание.

В радостно облекчение, аз го прегърнах и неспособен да сдържа вълнението си, го поканих да влезе, засипвайки го с въпроси.

- Почакайте, почакайте - спря ме той добродушно. - Поемете си дъх и ще ви разкажа всичко.

После започна разказа си.

Още щом пристигнал в Северна Индия, полковникът се отправил направо към тибетската граница и района, където разказвали, че се намира прочутият извор на младостта. За щастие, знаел малко местния език и дълги месеци общувал и се сприятелявал с местните хора. После още месеци събирал и подреждал късметата от картината. Процесът бил бавен и продължителен, но упорството в крайна сметка му донесло жадуваната награда. След дълга и тежка експедиция през непознати места на високите Хималаи най-сетне открил манастира, който, според легендата, пазел тайната на вечната младост и подмладяването.

Ще ми се да имах време и възможност да опиша всичко преживяно от полковник Брандфорд след приемането му в манастира. Може би е по-добре да не го правя, защото по-голямата част от него звучи по-скоро като измислица, отколкото като истина. Интересните обичаи на ламите, тяхната култура и пълното им безразличие към външния свят са трудно разбираеми за западняка.

Никъде в манастира не се виждали стари хора. Ламите добродушно наричали полковника

Древния, защото много отдавна не били виждали човек, който да изглежда толкова стар. За тях гледката била крайно необичайна. - Първите две седмици след пристигането ми - разказваше полковникът, - се чувствах като риба на сухо. Удивлявах се на всичко, което виждах, и понякога просто не можех да повярвам на очите си. Скоро здравето ми започна да укрепва. Спях добре нощем, а всяка сутрин се събуждах все по-бодър и енергичен. Не след дълго имах нужда от бастун само когато се катерех из планината.

Една сутрин, около три месеца след пристигането ми преживях най-голямата изненада в живота си. За първи път бях влязъл в една голяма, добре подредена стая в манастира, използвана като библиотека за древни ръкописи. В единия и край имаше голямо огледало. През последните две години бях обикалял пущинаците и през цялото това време не бях виждал отражението си. Обзет от любопитство, се изправих пред огледалото.

Вторачих се невярващо в образа си. Видът ми се беше променил толкова, че изглеждах с петнадесет години по-млад от възрастта си. Години наред имах дързостта да се надявам, че изворът на младостта наистина съществува. Сега пред очите ми стоеше доказателството за неговата реалност.

Не мога да опиша с думи радостта и възторга, които изпитах. През следващите седмици и месеци видът ми продължаваше да се подобрява и промяната ставаше все по-явна за всички, които ме познаваха. Не след дълго почетната титла Древния беше забравена.

Тук почукване на вратата прекъсна думите на полковника. Отворих и видях двама добри приятели, които обаче бяха избрали неподходящ момент за посещението си. Прикривайки доколкото можех разочарованието си, ги представих на полковника и всички заедно побъбрихме известно време. После той стана и каза:

- Съжалявам че трябва да си тръгна толкова рано, но имам друг ангажимент за тази вечер. Надявам се скоро да се видим отново. - Но на вратата се обърна и добави меко:

- Ще обядвате ли утре с мен? Обещавам да научите всичко за извора на младостта.

Уговорихме се и полковникът си тръгна. Когато се върнах при приятелите си, единият от тях отбеляза:

- Той несъмнено е очарователен човек, но изглежда прекалено млад, за да се е пенсионира от армията.

- На колко години смятате, че е? - попитах аз.

- Ами, изглежда сякаш няма четиридесет, - отвърна моят гост. - Но от думите му заключавам, че е най-малко на толкова.

- Да, не по-малко, - отвърнах уклончиво. После насочих разговора към друга тема. Не исках да повтарям невероятната история, разказана от полковника, поне не преди да ми е обяснил всичко.

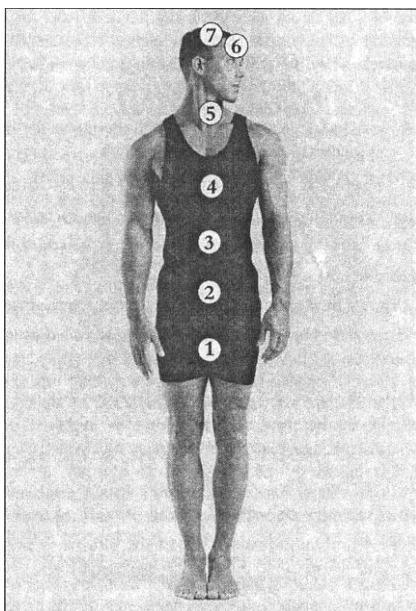
На другия ден, след като обядвахме заедно, с полковника се качихме в стаята му в близкия хотел. Там най-сетне той ми разказа докрай всички подробности за извора на младостта.

Първото важно нещо, което научих след влизането си в манастира - разказа полковникът, - беше следното. Тялото има седем енергийни центъра, които на английски могат да бъдат наречени *вихри*. Индийците ги наричат *чакри*. Те са мощни енергийни полета, невидими за погледа, но въпреки това съвсем реални. Тези седем чакри управляват седемте жлези с вътрешна секреция, съставляващи ендокринната система на организма, а те от своя страна управляват всичките му функции, включително и процеса на стареенето.

Първата чакра, наречена *коренна*, се намира в основата на гръбначния стълб. Втората - *поясната чакра* (или *сакралната*) - се намира в долната част на корема, под пъпа. Третата, *чакрата на слънчевия сплит*, се намира над пъпа и под гръдния кош. Четвъртата, *чакрата на сърцето*, се намира в центъра на гръдния кош. Петата чакра се намира в областта на *гърлото*. Шестата е разположена в *центъра на челото*, между веждите. Седмата, най-висока чакра - *теменната* - се намира на върха на главата.

В здравия организъм всички тези вихри се въртят с голяма скорост и позволяват на жизнената сила, наричана още *прана* или *етерна* енергия, да тече нагоре по ендокринната система. Но ако един или повече от тези вихри се забавят, потокът на жизнената енергия се потиска или блокира - а това е просто друго название на стареенето и болестите.

Въртящите се чакри струят като лъчи от здравето тяло, но при старото, отслабеното и болното едва стигат до повърхността му. Най-бързият начин да си върнем младостта, здравето и жизнеността е да възстановим



Седемте енергийни вихъра управляват седемте жлези с вътрешна секреция в тялото. Те са подредени във вертикална линия по следния начин:

- (1) в основата на гръбначния стълб;*
- (2) в долната част на корема, под пъпа;*
- (3) в горната част на корема, над пъпа и под гръдния кош;*
- (4) в центъра на гръдния кош;*
- (5) в гърлото;*
- (6) в центъра на челото, между веждите;*
- (7) на темето;*

Когато всички седем чакри се въртят с еднаква висока скорост, тялото е в съвършено здраве. Когато една или повече се забавят, започва стареене и физически упадък.

нормалното въртене на тези центрове. Това се постига чрез пет прости упражнения. Всяко от тях е полезно само по себе си, но за най-добри резултати трябва да се изпълняват и петте. Петте упражнения всъщност изобщо не са упражнения. Ламите ги наричат *ритуали* и аз ще ги назовавам по същия начин.

Предупреждение от издателя: Преди да се опитате да изпълнявате някое от следващите упражнения, прочетете **Приложението** в края на книгата.

ПЪРВИ РИТУАЛ

- Първият ритуал - продължи полковникът - е прост. Изпълнява се с цел да се ускори въртенето на чакрите. Децата правят това през цялото време, докато играят.

Трябва просто да застанете изправени с вдигнати настрани ръце, успоредно на земята. Завъртете се бавно около оста си, докато не ви се завие леко свят. Нещо важно: трябва да се въртите отляво надясно. С други думи, ако сложите на пода часовник с циферблата нагоре, трябва да се въртите по посока на часовниковата стрелка.

Възрастните отначало успяват да се завъртят само пет-шест пъти и силно им се завива свят. Като начинаещи не се опитвайте да направите повече. Ако ви се иска да седнете или да легнете, за да ви мине световъртежът, непременно го сторете. И аз така направих първия път. За начало изпълнявайте ритуала само до леко завиване на свят. С времето обаче, като изпълнявате всичките ритуали, ще можете да се завъртате повече пъти и с по-слаб световъртеж.

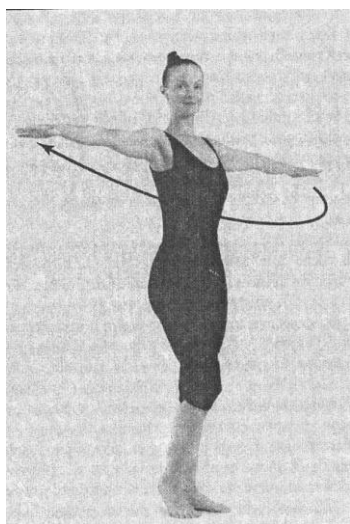
За намаляване на световъртежа можете да постъпите като танцьорите и фигуристите. Преди да започнете да се въртите, съсредоточете погледа си върху една точка точно пред вас. Докато се въртите, дръжте погледа си прикован в нея възможно най-дълго. След това ще трябва да я изпуснете, защото главата ви се върти заедно с тялото ви. Веднага след това завъртете бързо глава и възможно най-скоро приковете погледа си отново в същата точка. Това ще ви помогне да преодолеете донякъде загубата на ориентация и световъртежа.

Докато бях в Индия, с удивление наблюдавах малавия или както са по-известни, въртящите се

дервиши, да се въртят неспирно в религиозен транс. След като се запознах с Първия ритуал, си спомних две неща за тях. Първо, дервишите винаги се въртят в една посока - отляво надясно, т.е. по посока на часовниковата стрелка. Второ, възрастните дервиши са жизнени, силни и яки. Далеч повече от мнозинството техни връстници.

Когато говорих за това с един от ламите, той ми обясни, че въртенето на дервишите наистина има много благотворно въздействие, но същевременно и разрушително. Каза ми, че прекаленото въртене стимулира прекомерно някои от чакрите и те накрая се изтощават. Така въздействието е първоначално ускоряване на потока на жизнената сила, последвано от блокиране. Това редуване на повишаване и прекъсване причинява нещо като психически срыв, който те погрешно смятат за духовно или религиозно изживяване.

Но ламите не прекаляват с въртенето. Докато дервишите могат да се въртят стотици пъти, ламите го правят само около дузина пъти - колкото да стимулират чакрите.



Първи ритуал

Застанете с разтворени настрани ръце с обърнати надолу длани. Завъртете се в посока на часовниковата стрелка.

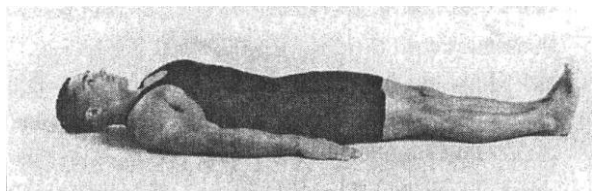
ВТОРИ РИТУАЛ

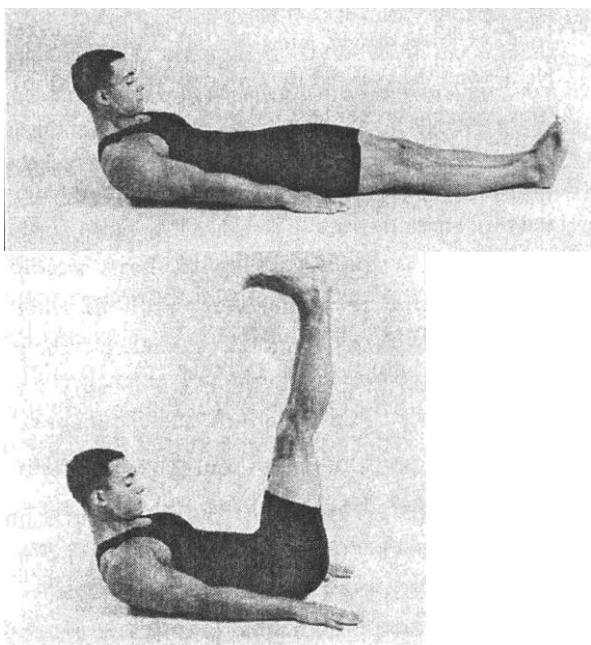
- След Първия ритуал - продължи полковникът - идва втори, който стимулира още повече седемте чакри. Той е дори още по-прост за изпълнение. Първо трябва да легнете по гръб на пода. Най-добре е да го направите върху дебел килим или тапицирана повърхност. Ламите изпълняват ритуалите върху нещо, което западнякът би нарекъл молитвено килимче - широко около шестдесет и дълго около сто и осемдесет сантиметра. Доста е дебело и е направено от вълна и някакво растително влакно. Предназначението му е само да изолира тялото от студения под. И понеже на всичко, което правят ламите, се приписва религиозна значимост, затова наричат килимчето молитвено.

След като легнете по гръб, изпънете ръцете до тялото с обърнати към пода длани, пръстите са събрани. Вдигнете глава от пода, притискайте брадичката към гърдите. Едновременно с това повдигнете краката с изправени колена до вертикално положение. Ако е възможно, пуснете ги назад над тялото към главата, но не свивайте коленете.

После спуснете бавно главата и краката с изпънати колена на пода. Дайте отдых на всички мускули и повторете ритуала.

При всяко повторение дишайте ритмично - вдишвайте дълбоко при повдигането на краката и главата, издишвайте докрай при спускането им. Между повторенията, докато отпускате мускулите, продължавайте да дишате със същия ритъм. Колкото по-дълбоко, толкова по-добре.





Втори ритуал

1. Легнете по гръб с ръце от страни на тялото.
2. Притиснете брадичката към гърдите.
3. Повдигнете краката до вертикално положение, без да сгъвате коленете.

Ако не можете да изправите докрай краката си, прегънете ги само толкова, колкото е наложително. Но с времето се постарайте да ги изправите възможно най-много.

Един от ламите ми разказа, че когато за първи път се опитал да изпълни този прост ритуал, бил толкова стар и слаб, такава развалина, че не можел да си вдигне краката изпънати. Затова започнал да изпълнява ритуала със сгънати колене - коленете право нагоре, а стъпалата - отпуснати надолу. Малко по малко успял да изпъне краката си и в края на третия месец ги повдигал със съвършена лекота.

Възхищавах се от този лама. Когато ми разказа това, беше същинско олицетворение на здраве и младост, макар да знаех, че е много по-стар от мен. Заради самото удоволствие от натоварването пренасяше на гръб чувал, пълен със зеленчуци, тежащ не по-малко от петдесет килограма, от градината до манастира, намиращ се доста по-нависоко. При пристигането си не изглеждаше ни най-малко изтощен. Първия път, когато се опитах да го последвам нагоре по хълма, ми се наложи да спра поне десет пъти, за да си поема дъх. По-късно се научих да се качвам със същата лекота като него и без бастун. Но това е друга история.

ТРЕТИ РИТУАЛ

- Третият ритуал трябва да се изпълнява веднага след втория. Той също е много прост. Трябва само да коленичите на пода със свити колене и изправено тяло. Ръцете са отпуснати край бедрата.

Наведете главата и шията напред, притискайки брадичката към гърдите. После внимателно ги извийте възможно най-назад и едновременно с това се наклонете назад, огъвайки гръбнака. Опрете се с длани на бедрата. След извиването назад се върнете към изходното положение и повторете ритуала отначало.

Както и при втория ритуал, трябва да дишате ритмично. Вдишвайте дълбоко при извиването на гръбнака. Издишвайте при връщането в изправено положение. Дълбокото дишане е много благотворно, затова поемайте възможно най-много въздух в дробовите си.

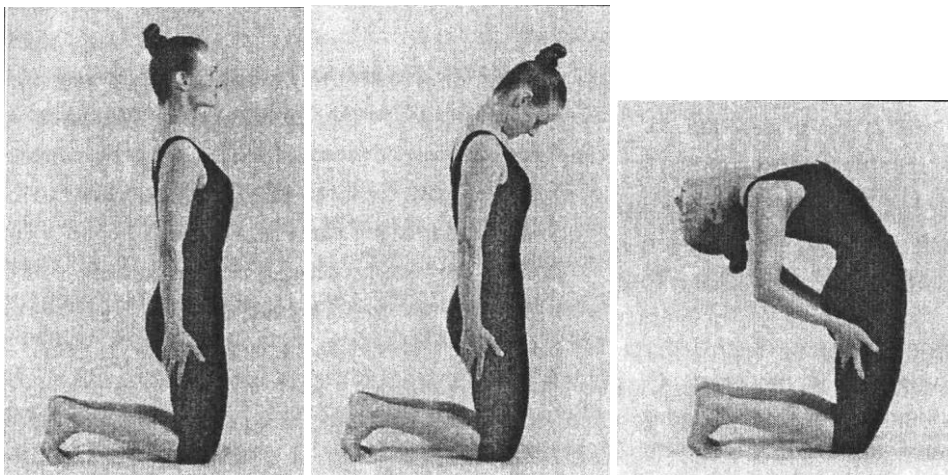
Виждал съм повече от двеста ламы да изпълняват този ритуал едновременно. За да се съсредоточат вътре в себе си, затварят очи. Така нищо не ги разсейва и те успяват да фокусират вниманието си.

Преди хиляда години ламите открили, че всички отговори на непонятните загадки на живота се намират вътре в нас. Установили, че всичко, което определя живота ни, идва отвътре. Хората от Западния свят никога не са успявали да проумеят тази идея. Те мислят, както и аз някога, че животът ни се определя от неконтролируемите сили на материалния свят. Така например повечето западнци смятат, че остаряваме и рухваме по силата на природен закон. Вглеждайки се в себе си, ламите знаят,

че това е самоосъществяваща се илюзия.

Ламите, особено в този манастир, правят много за света. Но то се случва на астрално равнище. От там те помагат на човечеството, защото то се намира високо над вибрациите на материалния свят и е могъщ фокус, където може да се постигне много с малко усилие.

Един ден целият свят ще се пробуди удивен от резултата на големите дела на тези ламы и други невидими сили.



Трети ритуал

1. Коленичете на пода и изправете тялото. Поставете ръце на бедрата.
2. Придърпайте брадичката към гърдите.
3. Извийте гръбнака като внимателно изнасяте главата възможно най-назад.

Бързо приближава моментът, когато ще започне нов век и ще се роди нов свят. Тогава хората ще се научат да освобождават могъщи сили в себе си, за да преодолеят войната и епидемиите, омразата и огорчението.

Наричаме себе си цивилизовани, но всъщност живеем в най-мрачния от мрачните векове. Но се подготвяме за по-добри и по-славни неща. Всеки от нас, който се стреми да извиси съзнанието си до по-високо равнище, помага за издигането на съзнанието на човечеството като цяло. Затова изпълнението на Петте Ритуала има въздействие, далеч надхвърлящо физическата полза от практикуването им.

ЧЕТВЪРТИ РИТУАЛ

- Първия път, когато изпълних четвъртия ритуал - каза полковникът, - той ми се стори много труден. Но след една седмица вече ми се удаваше лесно като другите.

Първо седнете на пода с изпънати напред крака и стъпала, раздалечени на ширината на раменете. С изправена горна част на тялото, поставете дланите на пода до хълбоците, пръстите да сочат към пръстите на краката. Притиснете брадичката към гърдите.

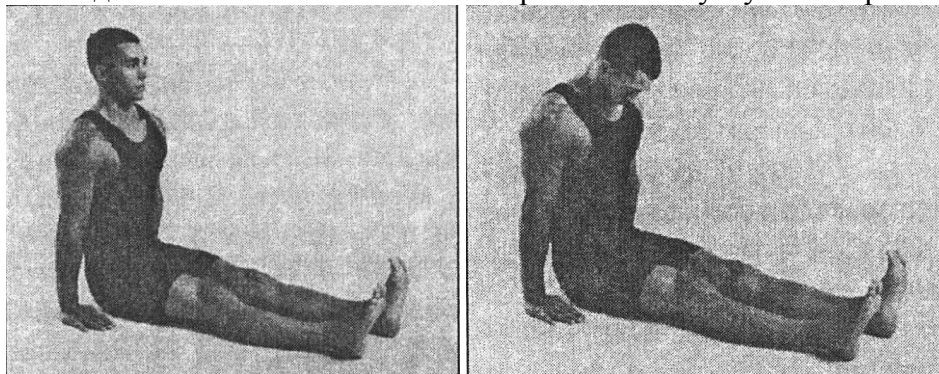
Отпуснете главата колкото се може повече назад. Едновременно с това повдигнете тялото така, че коленете ви да се свият, а ръцете да останат изпънати. Горната част на тялото трябва да образува хоризонтална линия, успоредна на пода, а ръцете и прасците да са перпендикулярни на пода. Стегнете всеки мускул в тялото си. После ги отпуснете, връщайки се към първоначалния седеж. Почивайте, преди да повторите ритуала.

И тук дишането е важно. Вдишвайте дълбоко при повдигането на тялото. Задържайте дъха, докато напрягате мускулите. Издишвайте напълно при връщането в изходно положение. Докато почивате между повторенията, продължавайте да дишате със същия ритъм.

- След като напуснах манастира - продължи полковник Брайфорд, - ходих в много от големите градове в Индия и като експеримент провеждах отделни занятия на английски език и на индустани. Установих, че по-възрастните членове и на двете групи смятаха, че ако не могат да изпълнят съвършено този ритуал от самото начало, нищо добро няма да излезе от него. Много ми беше трудно да ги убедя, че грешат. Накрая ги убедих да правят максималното, което им е по силите, просто за да видят какво ще се случи след месец. След като ги накарах просто да се стараят максимално в изпълнението на ритуалите, резултатите след месец бяха повече от задоволителни.

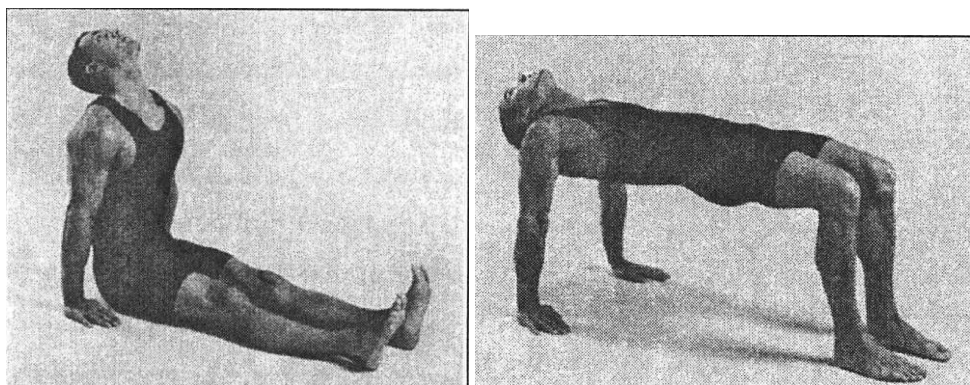
Спомням си, че в един град имах доста голям брой възрастни хора в една от групите. Докато се

опитваха да изпълнят точно този четвърти ритуал, едва успяваха да се отделят от пода и не можеха дори да се доближат до хоризонталното положение. В същата група имаше и значително по-млади хора, които без затруднение изпълниха ритуала идеално от първия път. Това дотолкова обезсърчи възрастните, че се наложи да разделя групата на две. Обясних на по-възрастните, че когато за първи път съм опитал този ритуал, не съм се справил по-добре от тях. „Но - казах им, - сега мога да го направя петдесет пъти без ни най-малка нервност или мускулно напрежение“.



Четвърти ритуал

1. Седнете на пода с изпънати крака, раздалечени стъпала и опрени на пода ръце.
2. Притиснете брадичката към гърдите.



3. Отпуснете главата максимално назад.
4. Без да прегъвате ръцете и да отмествате тях или краката, свийте коленете и вдигнете горната част на тялото до хоризонтално положение. Напрегнете мускулите, после се отпуснете.

За да им докажа, го направих пред очите им. От този момент нататък групата на възрастните строши всички рекорди по скоростен напредък.

Единствената разлика между младостта с нейната жизненост и старостта с лошото здраве е просто в скоростта, с която се въртят чакрите. Ако тя се нормализира, старецът става като нов.

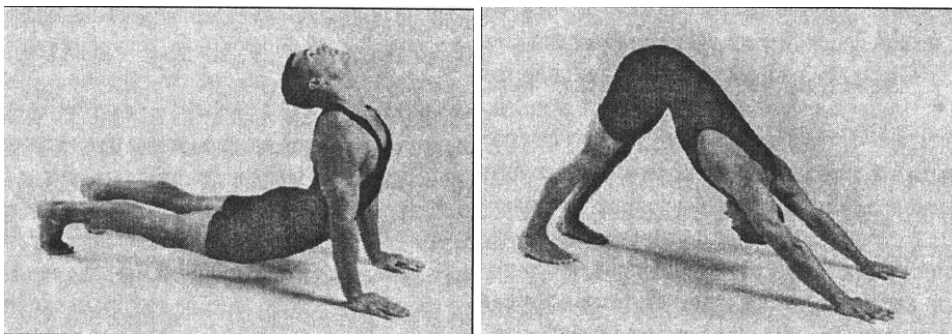
ПЕТИ РИТУАЛ

Полковникът продължи:

- За да изпълните петия ритуал, легнете с лице към пода. През цялото време ръцете ви трябва да останат с длани към пода, а стъпалата - извити, пръстите да са стъпили на пода. И стъпалата, и дланите трябва да бъдат раздалечени приблизително на ширината на раменете, а ръцете и краката - да бъдат изпънати.

Започнете с изпънати ръце, перпендикулярни на пода, гърбът е огънат и тялото е извито като дъга. Внимателно отпуснете главата възможно най-назад. После вдигнете ханша нагоре, докато позата ви стане като обърнато „V“. Едновременно с това наведете брадичката напред и я притиснете към гърдите. Това е всичко. Върнете се към изходното положение и започнете отначало.

Към края на първата седмица средностатистическият човек намира този ритуал за един от най-лесните за изпълнение. Усвоите ли го добре, оставайте тялото да се спуска от издигнатото положение, докато почти докосне пода - но не съвсем. За миг напрегай мускулите и в най-горната, и в най-долната точка.



Петти ритуал

1. Застанете в тази поза с извито тяло, ръцете са изпънати, дланите лежат на пода, пръстите на краката са извити и стъпват на земята. Внимателно наклонете главата възможно най-назад.

2. Без да отмествате дланите и стъпалата, свийте тялото в ханша и го вдигнете в поза като обърнато „V“. Притиснете брадичката към гърдите.

Следвайте ритъма на дълбокото дишане от предишните ритуали. Вдишвайте дълбоко при движението нагоре и издишвайте напълно при спускането.

- Където и да отида - продължи полковникът, – хората отначало наричат тези ритуали изометрични упражнения. Вярно е, че Петте Ритуала помагат за разтягането на скованите мускули и стави и подобряват мускулния тонус. Но това не е първостепенната им задача. Истинската полза от тях е нормализирането на въртенето на чакрите. Благодарение на упражненията чакрите започват да се въртят със скоростта, характерна, да речем, за здрав двадесет и пет годишен човек.

При такъв човек всички чакри се въртят с еднаква скорост. От друга страна, ако можете да видите седемте чакри на човек на средна възраст, веднага ще забележите, че въртенето на някои от тях се е забавило значително. Всички се въртят с различна скорост и нямат хармония помежду си. По-бавните причиняват нарушения в съответната част на тялото, а по-бързите - нервност, тревожност и изтощение. Именно ненормалното състояние на чакрите води до нарушения на здравето, влошаване на състоянието и старост.

Докато полковникът описваше Петте Ритуала, в ума ми напиряха въпроси. След като той свърши своя разказ, започнах да ги задавам.

- По колко пъти се изпълнява всеки ритуал? - това беше първият.

Полковникът отвърна:

- За начало ви съветвам да изпълнявате всеки ритуал по три пъти на ден цялата първа седмица. После всяка следваща седмица увеличавайте броя на изпълнения с две, докато стигнете до двадесет и един пъти на ден за всеки ритуал. Иначе казано, втората седмица изпълнявайте всеки ритуал пет пъти, третата седмица - седем пъти, четвъртата - девет пъти дневно и т.н. След десет седмици ще можете да правите пълния брой от двадесет и едно изпълнения на всеки ритуал дневно.

Ако ви затруднява да изпълните първия, с въртенето, толкова пъти, колкото и другите, просто го правете колкото можете пъти, без да ви се завие прекалено много свят. Постепенно ще се научите да се завъртате двадесет и един пъти.

Познавам един човек, който изпълняваше ритуалите повече от година, преди да успее да се завърти толкова пъти. Другите четири ритуала правеше без затруднение, затова увеличаваше завъртанията бавно и постепенно, докато достигна пълния брой – 21 пъти. И резултатите му бяха чудесни.

За някои хора е трудно изобщо да се завъртят. Обикновено, ако пропуснат въртенето и изпълняват другите четири ритуала в продължение на 4-6 месеца, се научават да се справят и с него.

- По кое време на деня трябва да се изпълняват ритуалите? - беше следващият ми въпрос към полковника.

- Могат да се изпълняват сутрин или вечер - отвърна ми той. - Както ви е по-удобно. Аз ги правя и сутрин, и вечер, но не бих препоръчал толкова силно стимулиране за начинаещия. След като упражнявате ритуалите около четири месеца, можете да започнете да изпълнявате пълния брой сутрин, а вечер само по три повторения от всеки. Постепенно увеличете бройката им, докато не достигнете пълните 21 повторения. Но не е наложително да изпълнявате ритуалите повече от 21 пъти сутрин или вечер. Опитайте да увеличите броя само ако наистина сте много силно мотивирани.

- Всички ритуали ли са еднакво важни? - зададох аз следващия си въпрос.

- Петте Ритуала вървят ръка за ръка и са еднакво важни - каза полковникът. - След като ги изпълнявате известно време, ако забележите, че не можете да ги направите нужния брой пъти, опитайте да ги разделите на два сеанса - един сутрин и един вечер. Ако изобщо не ви е по силите да изпълните някой от ритуалите, пропуснете го и правете останалите четири. След няколко месеца опитайте отново онзи, който ви е създавал трудности. Така резултатите може и да се позабавят, но все пак ще бъдат постигнати.

В никакъв случай не бива да се пренапрягате. Това има обратен ефект. Просто правете толкова, колкото ви е по силите, и постепенно увеличавайте броя. И никога не си позволявайте да се обезсърчавате. Ако бъдат вложени достатъчно време и търпение, много малко са хората, които в крайна сметка не успяват да изпълняват всичките ритуали по двадесет и един пъти на ден.

Опитвайки се да преодолеят трудности с някой от ритуалите, някои хора проявяват изключителна изобретателност. Един старец в Индия установи, че не може да изпълни дори и веднъж четвъртия ритуал както трябва. Не го задоволяваше просто да се отлепи от пода. Беше решил, че тялото му трябва да заеме съвсем хоризонтално положение. Затова взе един сандък, висок към двайсет и пет сантиметра, и облицова с мек плат горната му част. Лягаше на него, стъпваше на пода в единия му край и спускаше ръце в другия. От това положение успяваше доста добре да повдигне тялото си до хоризонтално положение.

Е, този трик едва ли щеше да му помогне да изпълни ритуала 21 пъти. Но пък така стана възможно да се повдига толкова, колкото и много по-силни от него мъже. Това имаше положителен психологически ефект, който сам по себе си беше много благотворен. Аз лично не препоръчвам неговата техника, но тя може и да помогне на хора, които си мислят, че не могат да напреднат по никакъв друг начин. Ако сте изобретателни, ще измислите и други начини и средства да изпълнявате някой от ритуалите, който особено ви затруднява.

После попитах полковника:

- Ами ако човек изпусне напълно един от ритуалите?

- Тези ритуали са толкова могъщи, че дори единият да бъде изпуснат, ако останалите четири се изпълняват редовно необходимия брой пъти, все пак ще се получат отлични резултати. Дори и само първият ще направи чудеса, както при въртящите се дервиши, за които вече споменах. По-възрастните дервиши, които не се въртят толкова много като младите, бяха силни и жизнени - ясен признак, че и само един от ритуалите може да има силно действие. Дори да установите, че не можете да изпълнявате всичките ритуали, можете да сте сигурни, че каквото успеете, ще ви донесе добри резултати."

След това попитах:

- Ритуалите могат ли да се изпълняват паралелно с други физически упражнения, или ще влязат в конфликт?

Полковникът отвърна:

- При всяко положение, ако вече изпълнявате някаква програма от упражнения, продължете с нея. Ако ли не, помислете дали да не започнете. Всяко движение - но особено много упражнения, които тренират сърцето и белите дробове - помага на организма да поддържа младостта и равновесието си. Освен това Петте Ритуала помагат за нормализирането на въртенето на чакрите, така че тялото става още по-възприемчиво за ползата от упражненията.

- Имате ли още някакви съвети? - попитах аз.

- Има още две неща, които оказват благотворно въздействие. Вече споменах дълбокото ритмично дишане в почивките между повторенията на ритуалите. Освен това между два ритуала е добре да застанете изправени с ръце на хълбоците и да вдишате и издишате дълбоко и ритмично няколко пъти. При издишването си представяйте, че каквото и напрежение да е имало в тялото ви, то изтича от него и се чувствате отпуснати и спокойни. При вдишването си представяйте, че се изпълвате с чувство на щастие и благополучие.

Другият ми съвет е след изпълнението на ритуалите да си направите баня с хладка вода, но не със студена. Избършете бързо тялото си с влажна кърпа, а още по-добре веднага след това и със суха. Има нещо, за което трябва да ви предупредя. Никога не бива да вземате душ или вана или да се бършете с кърпа, които да са толкова студени, че да охладят вътрешността на тялото. Така ще унищожите цялата полза от изпълнението на ритуалите.

Бях силно развълнуван от това, което ми разказа полковникът, но дълбоко в мен изглежда все още имаше някакъв скептицизъм.

- Възможно ли е изворът на младостта да е наистина нещо толкова просто, колкото ми го

описахте? - попитах.

Полковникът отговори:

- Всичко, което се иска, е да изпълнявате Петте Ритуала по три пъти на ден в началото и постепенно да увеличавате броя, докато започнете да правите всеки по 21 пъти. Това е удивително простата тайна, която може да бъде полезна на целия свят, ако стане достатъчно известна.

- Разбира се - добави той, - трябва да изпълнявате ритуалите всеки ден, за да се облагодетелствате истински от тях. Може да пропуснете един ден в седмицата, но никога повече. Ако допуснете служебно пътуване или някакъв друг ангажимент да наруши режима ви, цялостният ви напредък ще пострада.

За щастие, повечето хора, които се заемат с изпълнението на Петте Ритуала, ги смятат не само за лесни, но и приятни за ежедневно изпълнение, особено след като започнат да забелязват ползата от тях. В края на краищата, петте заедно отнемат не повече от двадесетина минути. Ако ви е трудно да намерите дори и толкова свободно време, просто ставайте мъничко по-рано сутрин, или си лягайте малко по-късно вечер.

Петте Ритуала имат за цел да възстановят здравето и младежката жизненост на тялото. Други фактори също допринасят за това да промените коренно вида си, както направих аз. Два от тях са психическата нагласа и желанието.

Забелязали сте, че някои хора изглеждат стари на четиридесет години, а други - млади на шестдесет. Разликата се дължи на психическата нагласа. Ако можете да се видите млади, въпреки възрастта си, и другите ще ви виждат така. След като започнах да изпълнявам ритуалите, положих усилие да изтрия от съзнанието си представата за себе си като немощен старец. После съсредоточих мисълта си върху това, което бях в разцвета на силите си. В този образ вложих енергия под формата на много силно желание. Резултатът е пред очите ви.

За мнозина това би било равносилно на подвиг, защото смятат за невъзможно да променят начина, по който възприемат себе си. Те вярват, че организъмът е програмиран рано или късно да стане стар и немощен и нищо не може да разклати това тяхно убеждение. Въпреки това, ако започнат да изпълняват Петте Ритуала, те ще се почувстват по-млади и по-енергични. Това ще им помогне да променят начина, по който гледат на себе си. Малко по малко те ще започнат да се възприемат като по-млади. И не след дълго и другите ще започнат да им казват, че изглеждат подмладени.

Има още един изключително важен фактор за онези, които искат да изглеждат много по-млади. Има един допълнителен ритуал, който съзнателно премълчах. Но **Шестият Ритуал** е тема, която ще оставя за по-нататък.

ВТОРА ЧАСТ

„Не може да бъде свободен този, който е роб на плътта.“

ЛУЦИЙ АНЕЙ СЕНЕКА

Изминаха почти три месеца от завръщането на полковник Бранфорд от Тибет и Индия. През това време се случиха много неща. Аз веднага започнах да изпълнявам Петте Ритуала и бях предоволен от отличните резултати. Полковникът отсъстваше, защото имаше да урежда някои лични въпроси, и от известно време не го бях виждал. Когато най-сетне ми се обади отново, му разказах възторжено за напредъка си и го уверих, че за голямо свое задоволство вече сам съм доказал полезността на ритуалите.

Истината е, че аз дотолкова се бях изпълнил с ентузиазъм, че нямаш търпение да споделя това знание с други хора, на които то също да донесе полза. Затова попитах полковника дали би се съгласил да води курс. Той призна, че идеята е добра, и прие, но само при три условия.

Първото беше в групата да има мъже и жени с най-различни занятия: специалисти, работници, домакини и т.н. Второто условие беше всички да бъдат над петдесетгодишни, но можеха да са и столетници, ако намерех желаещи да участват. Полковникът настоя на това, макар че Петте Ритуала са също толкова благотворни и за по-млади хора. Третото условие беше групата да се състои от не повече от петнадесет души.

Това много ме разочарова, защото си я бях представял значително по-голяма. След безуспешен опит да разубедя полковника приех и трите условия.

Не след дълго събрах група, отговаряща на всички изисквания, и още от самото начало занятията имаха огромен успех. Събирахме се веднъж седмично и още на втората седмица ми се стори, че забелязвам признаци на подобрение у някои участници. Полковникът обаче поиска да не

говорим помежду си за постигнатия напредък и нямаше как да знам дали другите са на същото мнение. В края на първия месец любопитството ми беше удовлетворено. Направихме обсъждане, на което всеки бе поканен да сподели резултатите си. Всички заявиха, че имат някакво подобрение. Някои бяха постигнали блестящ напредък, малцина дори невероятен. Един мъж на почти седемдесет и пет години бе получил по-добри резултати от всички.

Ежеседмичните събирания на Хималайския клуб, както го нарекохме, продължиха. Най-сетне дойде десетата седмица и практически всички в групата изпълняваха Петте ритуала по двадесет и един пъти на ден. Всички твърдяха, че не само се чувстват по-добре, но и мислят, че изглеждат по-млади, а някои дори се пошегуваха, че вече не разкриват истинската си възраст.

Това ми напомни, че когато няколко седмици по-рано бяхме попитали полковника за неговата възраст, той беше казал, че ще запази това в тайна до края на десетата седмица. Е, моментът беше дошъл, но полковникът още не я беше разкрил. Някой предложи всеки от нас да направи предположение за годините му и да го напише на листче. После, при съобщаването на истинската му възраст, щяхме да видим чие предположение се приближава най-много до истината. Всички бяха съгласни и листчетата вече бяха събрани, когато пристигна полковникът.

Когато му обяснихме какво сме намислили, полковник Брадфорд каза:

- Дайте ми ги, за да видя колко добре сте се справили. После ще ви кажа на колко години съм всъщност.

- Много развеселен, той прочете на глас всички листчета подред. Всички смятаха, че е на четиридесетина години.

- Дами и господа - каза той, - благодаря ви за щедрите комплименти. И понеже вие сте искрени с мен, и аз ще бъда искрен с вас. На следващия си рожден ден ще навърша седемдесет и три години.

Отначало всички се вторачиха неразбиращо в него. Възможно ли е мъж на седемдесет и три години да изглежда на кажи-речи половината от тях? После се сетиха да го попитат защо е постигнал толкова по-драматични от техните резултати.

- Първо - обясни полковникът, - вие се отдавате на това чудесно занимание само от десет седмици. След две години ще констатираме много по-отчетливи промени. Но не е само това. Не съм ви казал всичко.

ШЕСТИ РИТУАЛ

- Дадох ви Петте Ритуала, които имат за цел да възстановят младежкото здраве и жизненост. Те ще ви помогнат да изглеждате по-млади. Но ако наистина искате да възстановите напълно здравето и младежката си външност, има един шести ритуал, който трябва да изпълнявате. Досега не съм ви споменавал за него, защото нямаше да ви бъде полезен, преди да сте получили добри резултати от другите пет.

Полковникът ги предупреди, че за да им бъде от полза този шести ритуал, ще трябва да приемат едно много тежко самоограничение. предложи всички да обмислят дали са готови да спазват това ограничение до края на живота си и покани желаещите да изпълняват Шестия ритуал да дойдат следващата седмица. След като размислиха, дойдоха само петима от групата, но полковникът каза, че това е повече, отколкото в курсовете му в Индия.

Когато им разказа за допълнителния ритуал, той даде да се разбере, че той повишава репродуктивната енергия на тялото. Този процес обновявал не само ума, но и цялото тяло. Но предупреди, че е свързан с ограничение, което повечето хора не са готови да приемат. Ето какво обясни:

- При повечето хора една - често значителна - част от жизнената сила, подхранваща седемте чакри, се канализира като репродуктивна енергия. Така много от нея се разпилява в долните чакри и въобще не стига до по-високите.

За да станете свръхчовек, тази могъща жизнена сила трябва да се запази и насочи нагоре, за да може да се оползотвори от всички чакри, особено от седмата. С други думи, нужно е човек да се обрече на безбрачие, за да може репродуктивната енергия да бъде употребена в името на висша цел.

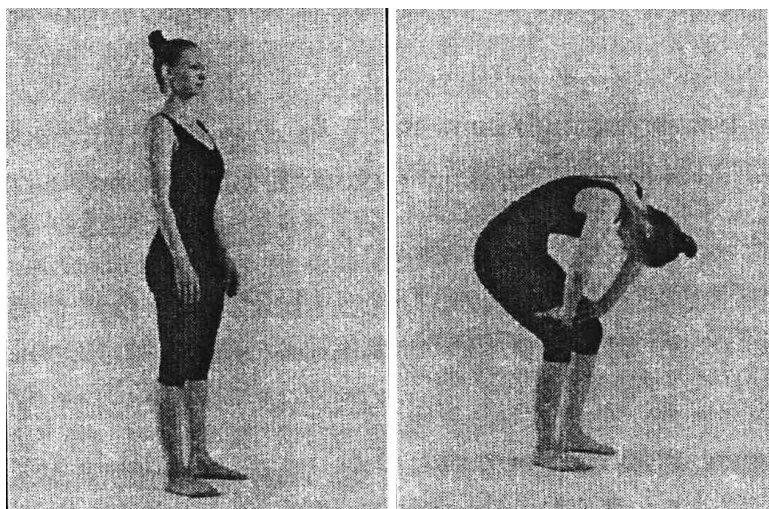
Насочването на тази жизнена сила нагоре е много просто, но векове наред опитите за това обикновено са се проваляли. На Запад цели религиозни ордени са се опитвали да го постигнат и не са успявали, защото са се стремели да овладеят репродуктивната енергия, като са я потискали. Има само един начин да бъде овладян този мощен импулс и той не е чрез разпръскването или потискането му, а чрез *преобразуването* и насочването му нагоре. Така не само ще откриете *еликсира на живота*, както го наричат древните, но и ще го използвате, което те рядко са успявали да постигнат.

И така, на света няма нищо по-лесно за изпълнение от шестия ритуал. Той трябва да се прави само когато усещате излишък на сексуална енергия и изпитвате естествено желание за изявата ѝ. За щастие, ритуалът е толкова прост, че можете да го изпълнявате навсякъде, по всяко време, когато почувствате, че е необходимо. Ето какво трябва да направите:

Застанете изправени и бавно издишайте всичкият въздух от дробовите си. Едновременно с това се наведете напред и опрете длани на коленете си. Издишайте последните остатъци от въздух и с вече празни дробове се изправете обратно. Сложете длани на хълбоците и притиснете. Това ще изтласка раменете ви нагоре. Едновременно с това приберете максимално корема и повдигнете гръдния кош.

Задръжте в това положение максимално дълго. Когато бъдете принудени да вдишате въздух в празните си дробове, вдишайте през носа. Когато дробовите се напълнят, издишайте през устата и отпуснете ръцете естествено от страни на тялото. После вдишайте и издишайте дълбоко няколко пъти през носа или устата. Това е целият шести ритуал. На повечето хора са им нужни около три изпълнения, за да пренасочат сексуалната енергия и да обърнат нагоре могъщата ѝ сила.

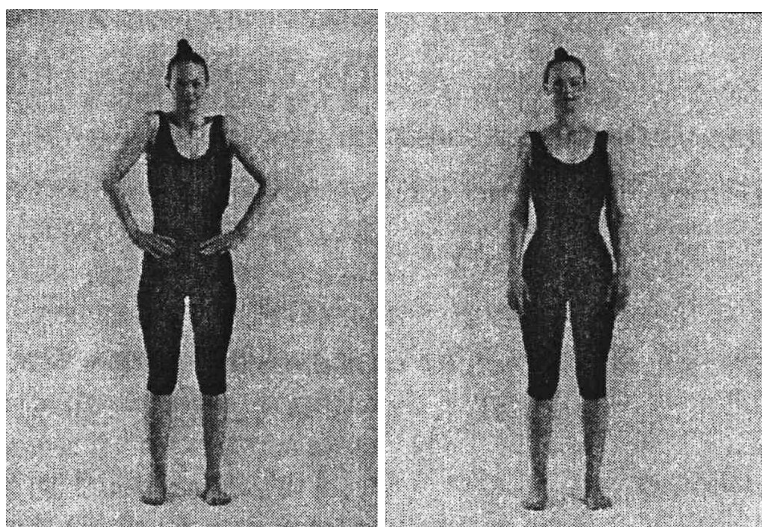
Само една е разликата между здравия, жизнен човек и свръхчовека. Първият канализира жизнената си сила като сексуална енергия, а вторият я насочва нагоре, за да създаде равновесие и хармония във всичките седем чакри.



Шести ритуал

1. В изправен стоеж издишайте пълно.

2. Наведете се и опрете длани на коленете. Издишайте последните остатъци от въздух.



3. Върнете се в изправен стоеж. Сложете ръце на хълбоците и натиснете, повдигайки раменете нагоре. Приберете корема и повдигнете гръдния кош. Задръжте така колкото дълго можете.

4. Вдишайте дълбоко през носа. Издишайте през устата и отпуснете ръцете. Няколко пъти вдишвайте и издишвайте дълбоко.

Затова свръхчовекът се подмладява с всеки ден и час. Той създава в себе си истинския еликсир на живота.

Сега разбирате, че изворът на младостта през цялото време е вътре в нас. Петте Ритуала - или, за да сме по-точни, шестте - са само ключът, който отваря вратата. Когато се сетя за Понс дьо Леон и безплодното му търсене на извора на младостта, мисля си колко е жалко, че е стигнал толкова далеч и се е върнал с празни ръце. Можел е да постигне своята цел без дори да напуска дома си. Но и той като мен е вярвал, че изворът на младостта трябва да е в някакво далечно кътче на света. Въобще не е подозирал, че той през цялото време е бил в него самия.

Моля ви да разберете, че за да изпълните шестия ритуал, е абсолютно необходимо наличието на сексуално желание. Човек не може да преобразува репродуктивна енергия, ако тя е малко или изобщо я няма. Не бива дори и да се опитва, защото само ще се обезсърчи и ще си нанесе повече вреда, отколкото полза. Вместо това такъв човек, независимо от възрастта си, трябва първо да упражнява другите пет ритуала, докато се върне нормалното му сексуално желание. След това може да се заеме да стане свръхчовек.

Освен това човек не бива да се опитва да изпълнява шестия ритуал, без да е истински мотивиран. Ако се чувства неосъществен сексуално и трябва да се бори с привлекателността на секса, такъв човек не е истински способен да преобразува репродуктивната си енергия и да я насочи нагоре. Тя ще бъде насочена погрешно към борба и вътрешен конфликт. Шестият ритуал е само за хора, които са сексуално осъществени и истински желаят да продължат нататък с преследването на други цели.

За повечето хора животът в безбрачие просто не е приемлив, затова те трябва да изпълняват само първите пет ритуала. С времето обаче е възможно Петте ритуала да доведат до промяна в приоритетите на тези хора и да породят у тях истинско желание да се превърнат в свръхчовеци. Тогава трябва да вземат твърдо решение да започнат нов начин на живот. Такъв човек трябва да бъде готов да продължи напред без да се поколебае и без да поглежда назад. Способните да го сторят поемат по пътя, който ще ги направи истински господари, способни да използват жизнената енергия, за да постигнат всичко желано от тях.

Повтарям, никой не бива да мисли за насочването на сексуалния поток нагоре, докато не бъде готов да остави зад гърба си плътските потребности и да получи в замяна наградата на истинската власт. Тогава нека тръгне напред и всяко негово усилие ще бъде увенчано с успех.

ТРЕТА ЧАСТ

„За да живееш дълго, храни се малко.“

БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН

След десетата седмица полковник Бранфорд вече не идваше на всички събирания, но продължаваше да се интересува от Хималайския клуб. От време на време говореше пред групата по различни полезни теми, а понякога нейни членове търсеха от него съвет по конкретна въпроси. Неколцина от нас например се интересувахме особено от хранителния режим и изключително важната роля на храната в живота ни. Имаше различни становища по въпроса, затова решихме да помолим полковник Бранфорд да ни разкаже за храната на ламите и за навиците им в това отношение.

- В хималайския манастир, където бях послушник - зарадва полковникът следващата седмица, - нямаше никакви проблеми по отношение на избора на храната, нито пък в набавянето ѝ в достатъчно количество. Всеки от ламите помагаше да се произвежда необходимото. Цялата работа се вършеше по най-примитивен начин. Дори и почвата се прекопаваше на ръка. Разбира се, ламите можеха да използват волове и рала, ако искаха, но те предпочитаха прекия допир със земята. Те чувстват, че обработването на почвата с ръце допринася нещо в човешкия живот. Аз самият открих, че заниманието е много приятно. То ми даваше усещане за единение с природата.

Вярно е, че ламите са вегетарианци, но не стигат до крайност. Те ядат яйца, масло и сирене в достатъчно количество, за да задоволят определени функции на мозъка, тялото и нервната система. Но не ядат месо, защото силните и здрави ламы, упражняващи шестия ритуал, нямат нужда от месо, риба или птици.

Също като мен самия, повечето от хората от външния свят, встъпили в редиците на ламите, не знаеха много за правилната храна и режим на хранене. Но скоро след постъпването си в манастира неизменно проявяваха чудесни признаци на физическо подобрене. Поне отчасти това се дължеше на храната.

Ламите не са капризни по отношение на храната. И не могат да бъдат, защото изборът не е голям. Диетата на ламите се състои от добра, питателна храна, но по правило на едно ядене се сервира само един вид храна. Това само по себе си е важна тайна на здравето.

Различните типове храни - например въглехидратите и белтъчините - изискват различен вид разграждане в стомаха. Затова ако въглехидратна храна, като например хляб, се поема едновременно с белтъчинна като например месо, храносмилането на едното пречи на храносмилането на другото. В крайна сметка нито хлябът, нито месото се смилат изцяло и голяма част от хранителната им стойност се губи. Получава се натежаване и физически дискомфорт, пропилява се ценна енергия, която би могла да се използва по-добре. Ако се допусне това да продължи години наред, храносмилателната система започва да запада, здравето страда и животът се съкращава.²

Когато човек поема само един вид храна на ядене, няма конфликт между храните в стомаха. Разграждането им е успешно и не е съпроводено от голяма загуба на енергия. Така тялото се храни по-добре с по-малко храна. Много пъти в трапезарията на манастира сядах на масата с ламите и ядяхме само хляб. Друг път - само пресни плодове и зеленчуци. В други случаи пък - само сготвени плодове и зеленчуци.

Отначало се чувствах гладен поради обичайния си хранителен режим и хранителното разнообразие, към което бях привикнал. Но не след дълго ми се услаждаше и само черен хляб или само един вид плод. Понякога ястие от един единствен зеленчук ми се струваше истинско пиршество.

Е, не ви предлагам да сведете храната си до един вид на ядене, или да изключите месото от диетата си. Но ви препоръчвам да не поемате въглехидрати, плодове и зеленчуци на едно и също ядене с месо, риба или пиле. Спокойно можете да приемате само месо на едно ядене. Дори, ако искате, няколко вида месо на едно и също ядене. Можете също да ядете масло, яйца и сирене заедно с месо или с черен хляб, и да пиете умерено кафе или чай. Но не бива да завършвате с нищо сладко или тестено - никакви баници, торти и пудинги.

Маслото е неутрално. То може да се яде както с въглехидрати, така и с белтъчини. Но мазнините като цяло е добре да се избягват, макар и да не се изключват изцяло от диетата. Вредни са мазнините от животински произход, а полезни - съдържащите се в семената, зърнените храни, плодовете и зеленчуците. По малко масло е позволено, в ограничени количества се яде и крехко месо. Но най-добре е да се откажете от свинското под каквато и да е форма.

Рафинираната захар, както и съдържащите я храни, трябва да се консумират съвсем малко. Могат да се заменят с мед и естествено сладки храни, но дори и към тях трябва да се прилага умереност.

По време на престоя ми в манастира другото интересно и полезно нещо, което научих, беше правилното използване на яйцата. Ламите не изяждаха цялото яйце, освен след тежък физически труд. В такъв случай го изяждаха полусварено. Но често ядяха сурови яйчни жълтъци, изхвърляйки белтъците. Отначало това ми се струваше пилеене на напълно годна храна - с белтъците хранеха кокошките. Но после научих, че белтъците се използват само от мускулите и не бива да се ядат, ако няма мускулно усилие.

Винаги съм знаел, че жълтъците са хранителни, но научих истинските им достойнства едва след като разговарях с един друг западняк в манастира, биохимик по образование. Той ми обясни, че обикновените кокоши яйца съдържат половината от всички елементи, нужни на мозъка, нервната система и органите на тялото. Вярно е, че тези елементи са необходими само в малки количества, но те трябва да присъстват в диетата ви, ако искате да бъдете изключително силни и здрави, и психически, и физически.

От ламите научих нещо много важно. Те ми показаха колко е важно да се яде бавно, не заради добрите маниери на масата, а за да се сдъвче по-добре храната. Сдъвкването е първата важна стъпка в разграждането на храната, за да може да бъде усвоена от организма. Всичко, което човек яде, трябва да се смели първо в устата, преди да се смели в стомаха. Ако гълтате храната несдъвкана, прескачайки тази важна стъпка, когато стигне до стомаха, тя буквално е равностойна на динамит.

Белтъчинните храни като месото, рибата и пилешкото изискват по-малко дъвкане от сложните въглехидрати. Но все пак добре е да ги сдъвквате хубаво. Колкото по-добре е сдъвкана храната, толкова по-хранителна е тя. Това означава, че ако я сдъвквате напълно, количеството, което поемате, може да се намали, често наполовина.

Много от нещата, които приемах за разбиращи се от само себе си преди да вляза в манастира,

² За разделното хранене виж 3-те книги за системата „Сила за живот“, серия „Здраве“ на МК „Кибеа“

ми се сториха потресаващи две години по-късно, когато го напуснах. Едно от първите неща, които забелязах при пристигането си в един от големите индийски градове беше голямото количество храна, което изяждаха всички, които можеха да си го позволят. Видях един човек да поглъща на едно единствено ядене толкова храна, че с нея спокойно можеха да се нахранят четирима усилено трудещи се ламы. Но, разбира се, на ламите и през ум не би им минало да слагат в стомасите си съчетани по този начин храни.

Многообразието от храни на едно и също ядене също ме отврати. След като бях привикнал да ям една-две на ядене, с удивление изброих една вечер на масата на домакина си двадесет и три вида храна. Нищо чудно, че западняците са с такова лошо здраве. Те като че ли не знаят нищо или почти нищо за връзката между храненето и здравето и силата.

Правилните храни, правилното им съчетание, правилното количество, правилният начин за поемането им заедно дават удивителни резултати. Ако имате наднормено тегло, така ще го намалите. Ако сте много слаби, ще наддадете. Има още няколко неща по отношение на храненето, които бих искал да спомена, но времето не го позволява. Запомнете само следните пет неща:

1. Никога не яжте на едно и също ядене въглехидрати и месо, макар че ако сте силни и здрави, сега това едва ли ви създава големи грижи.

2. Ако кафето ви причинява проблеми, пийте го черно, без мляко или сметана. Ако и така ви притеснява, изключете го от диетата си.

3. Сдвквайте храната до течно състояние и намалете поеманото количество.

4. Яжте сурови яйчни жълтъци по веднъж дневно, всеки ден. Вземайте ги непосредствено преди или след, но не по време на ядене.³

5. Сведете до минимум разнообразието от храни, които поемате на едно и също ядене.

- Да се живее в нашия сложен свят е много просто нещо - продължи полковник Брайфорд. - Това, че светът е сложен, не означава, че не трябва да влизате в играта. По-добре се придържайте към простотата във всичко, касаещо диетата, психическото и физическо благополучие.

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

„Слабото тяло отслабва ума.“

ЖАН-ЖАК РУСО

1 Полковник Брайфорд щеше да говори пред Хималайския клуб за последен път преди заминаване за друга част на Съединените щати и после за родната си Англия. Възнамеряваше да разясни някои различни от Петте Ритуала неща, подпомагащи процеса на подмладяване. Когато се изправи пред групата, изглеждаше по-стегнат, по-буден и по-жизнен от всякога. Веднага след завръщането си от Индия изглеждаше като въплъщение на съвършенството, но оттогава насетне бе продължил да напредва и дори и сега постигаше нови успехи.

- Първо - каза полковникът, - трябва да се извиня на жените в групата, защото много от това, което искам да ви кажа тази вечер, се отнася за мъжете. Разбира се, Петте Ритуала, на които ви научих, са еднакво благотворни за мъжете и жените. Но тъй като аз самият съм мъж, бих искал да говоря по един важен за другите мъже въпрос.

Да започнем най-напред с мъжкия глас. Знаете ли, че някои специалисти могат да познаят каква е сексуалната жизненост на даден мъж само като го чуят как говори? Всички познаваме острия, пронизителен глас на възрастните мъже. За съжаление, когато той зазвучи по този начин, това е сигурен знак, че е в ход процес на физически упадък. Позволете да ви обясня.

Петата чакра в областта на гърлото управлява гласните струни, а тя е свързана пряко с втората чакра, управляваща сексуалността. Разбира се, всички чакри са свързани, но тези двете са, така да се каже, скачени една за друга. Каквото въздейства върху едната, въздейства и върху другата. Затова, когато гласът на мъжа е висок и писклив, това е признак, че неговата сексуална жизненост е занижена. А ако енергията във втората чакра е занижена, можете да се обзаложите, че и в останалите шест е недостатъчна.

Всичко, което е необходимо, за да ускорите втората и петата чакра заедно с всички останали, е да изпълнявате Петте Ритуала. Но има и друг метод, който можете да използвате за ускоряване на процеса. Много е лесен за изпълнение. Необходима е само воля. Трябва да направите съзнателно усилие да понижите гласа си. Слушайте се как говорите и ако доловите, че гласът ви става висок или по-писклив, свалете го в по-долен регистър. Заслушайте се в мъже с хубави, твърди гласове и

³ Здравните власти съветват да не се ядат сурови яйца, които могат да бъдат заразени със салмонела и да причинят хранително отравяне. - Бел. авт.

забележете какъв е звукът. После, когато говорите, задържайте гласа си ниско в мъжествения регистър, доколкото ви е възможно.

За много мъже това не е никак лесно, но се възнаграждава, защото дава отлични резултати. Не след дълго снижената вибрация на гласа ви ще ускори чакрата в гърлото. Това от своя страна ще ускори въртенето на чакрата в сексуалния център, който е в близост до мястото, откъдето жизнената енергия навлиза в тялото. С увеличаването на нейния поток нагоре чакрата в гърлото ще се ускори още повече, помагайки за понижаването на гласа, и т.н.

Има млади хора, които сега изглеждат яки и жизнени, но за съжаление това няма да продължи дълго. Причината се крие във факта, че гласовете им така и не са узрели докрай и са си останали доста високи. Такива младежи, както и по-възрастните, за които споменах, могат да получат чудесни резултати, ако приложат съзнателно усилие да понижат гласовете си. При по-младите хора това помага за запазване на жизнеността, а при по-възрастните - за възстановяването ѝ.

Преди известно време открих едно чудесно упражнение за гласа. Като повечето резултатни неща, то е доста просто. Когато сте сами или околният шум е достатъчен, за да ви заглуши, така че да не притеснявате другите, упражнявайте се да повтаряте ниско, отчасти през носа: „Миммм-миммм-миммм-миммм“. Повтаряйте това, снижавайки постепенно гласа си, докато достигнете най-ниската му възможна точка. Хубаво е да правите това сутрин веднага след ставане, когато гласът и без това е по-нисък. После през целия ден се старайте да задържате гласа си в ниския регистър.

Когато започнете да напредвате, упражнявайте се в банята, за да чуete как отеква гласът ви. После се опитайте да постигнете същия ефект в по-голяма стая. Когато вибрацията на гласа ви се засили, другите чакри в тялото ви ще се ускорят, особено втората в сексуалния център и шестата и седмата в главата.

При по-възрастните жени гласът също може да стане висок и писклив и трябва да се понижи по същия начин. Разбира се, женският глас е естествено по-висок от мъжкия и жените не бива да се опитват да го снижат дотам, че да звучи по мъжки. Всъщност за жена, чийто глас е необичайно мъжки, би било полезно да се опита да повиши регистъра си с помощта на вече описания метод.

Ламите припаяват в хор, понякога в продължение на часове, в ниския регистър. Значението на това не е в самото пеене или в думите, а във вибрациите на гласовете им и тяхното въздействие върху седемте чакри.

- И така - каза полковникът след кратка пауза, - всичко, което ви научих дотук засягаше седемте чакри. Но сега бих искал да обсъдим няколко неща, които могат да ви направят много по-млади, макар че не засягат пряко чакрите.

Ако беше възможно някой възрастен човек, независимо дали е мъж или жена, да бъде изваден от разнебитеното старо тяло и да бъде поставен в ново, младо, около двадесет и пет годишно, готов съм да се обзаложа, че той ще продължи да се държи като старец и ще се придържа към убежденията, които са го докарвали до старостта.

Макар че повечето хора се оплакват от напредването на годините, истината е, че извличат някакво съмнително удоволствие от остаряването и от всички неудобства, които го съпровождат. Излишно е да казвам, че от тази нагласа те не стават по-млади. Ако един възрастен човек наистина желае да се подмлади, той трябва да мисли, да действа и да се държи като по-млад и да изостави нагласата и маниерите на старостта.

Първото, на което трябва да обърнете внимание, е стойката. Изправете се! Когато се включихте в този курс, някои от вас бяха толкова приведени, че приличаха на въпросителни. Но когато жизнеността ви започна да се завръща и духът ви се повиши, стойката ви също се подобри. Това е хубаво, но не спирайте дотук. Мислете за стойката си, докато се занимавате с различните делнични задачи. Изправете гърба, изпъчете гърдите, приберете брадичката, дръжте главата високо. Ето че вече свалихте двадесет години от външността си и четиридесет от поведението.

Освен това, освободете се от маниерите на старостта. Когато вървите, първо решете къде отивате и се отправете право натам. Не си влачете краката, а крачете енергично. С едно око гледайте към целта, към която сте се отправили, а с другото оглеждайте всичко, край което минавате.

В манастира в Хималаите имаше един човек, западняк като мен, който се държеше като двадесет и пет годишен и не изглеждаше нито ден по стар от 35 години. Всъщност беше на повече от сто. Ако ви кажа колко повече, няма да ми повярвате.

За да направите и вие такова чудо, трябва първо да имате силно желание. После трябва да приемете мисълта, че то е не само вероятно, но и абсолютно сигурно. Докато целта да се подмладите ви изглежда невъзможна мечта, такава и ще си остане. Но когато напълно повярвате в прекрасния

факт, че наистина можете да подмладите своя вид, здраве и нагласа, изпълните ли с енергия тази идея чрез съсредоточеното си желание, вече ще сте отпили първата глътка от целебните води на извора на младостта.

Петте прости ритуала, на които ви научих, са средство, инструмент, който може да ви помогне да направите чудо за себе си. В края на краищата, нали простите неща в живота са най-силни и най-резултатни. Ако продължите да ги изпълнявате възможно най-добре, ще бъдете богато възнаградени.

- Голяма радост изпитвах, когато ви виждах как напредвате с всеки изминал ден - заключи полковникът. - Научих ви на всичко, което знам в момента. Но тъй като Петте Ритуала ще продължат да ви въздействат, те ще отворят за вас врати за ново знание и напредък в бъдеще. Междувременно има и други хора, които се нуждаят от онова, на което ви научих, и е време да поема към тях.

Така полковникът се сбогува с нас. Този необикновен човек бе спечелил много специално място в сърцата ни и, разбира се, ни беше мъчно, че заминава. Но и се радвахме, че не след дълго и други ще получат безценната информация, която той така щедро ни беше предоставил. Смятахме се за истински щастливци. Защото в цялата човешка история малцина са имали привилегията да узнаят древната тайна за извора на младостта.

БЕЛЕЖКА НА ИЗДАТЕЛЯ - ИЗГУБЕНАТА ГЛАВА

Първоначалното издание на тази книга от 1939 г. завършва с Четвърта част. Но осем години по-късно, през 1947 г., текстът е преработен и е добавена Пета част, озаглавена „Мантрам - магията на ума“. Не ни беше известно да е запазен екземпляр от изданието от 1947 г., докато през 1994 г. не бе открито едно копие сред личните документи на автора.

Това издание е първото, което възстановява редакциите на автора от 1947 г. и тайнствената Пета част, позната на онези, на които е било известно, че някога е съществувала, като „изгубената глава“.

ПЕТА ЧАСТ

„Всичко съществуващо идва от ума, основава се на ума, оформя се от ума.“

КАНОН НА ПАЛИ, ОК. 500-250 Г.ПР.Н.Е

От време на време Хималайският клуб получаваше кратки, но интересни послания от полковник Брайфорд. Той изнасяше лекции на различни места по целия свят и никъде не се задържаше дълго.

Един ден получихме доста дълго писмо. В него се съдържаше нова информация, доста интересна и предназначена за всички членове на клуба.

Заглавието на писмото на полковника - „Мантрам - магията на ума“ - предизвика любопитството ни, тъй като думата „мантра“ бе непозната на повечето членове на групата, макар някои да си спомняха смътно, че са я срещали и преди. Писмото на полковник Брайфорд обясняваше следното:

„Съществува известна разлика между думите „мантра“ и „мантрам“. И двете идват от дума на санскрит, означаваща „средство на мисълта“. Разликата е в това, че докато мантрам е вокализиран инструмент на мисълта, мантрата е безмълвна.

Независимо дали го създавате или не, вие създавате и оформяте живота си посредством своите мисли. Всичко, което става част от физическата ви действителност, първо се създава в ума от суровина, наречена мисъл. Но тъй като е *инструмент на мисълта*, мантрата е средство, с чиято помощ можете да формирате живота си такъв, какъвто искате да бъде.

За да използвате мантрам в своя полза, трябва първо да проумеее същността на съзнанието и начина, по който то действа. В днешно време често се чува терминът *подсъзнание*, но той рядко се разбира правилно. Вместо *подсъзнание* ламите използват *свръхсъзнание* - съзнание от по-висш порядък. Задачата на свръхсъзнанието е да поеме мисълта, която е чиста енергия, и да ѝ придаде физическа форма в материалния свят.

По темата могат да се напишат цели томове, но засега важното, което трябва да запомните, е следното: вашето свръхсъзнание е усърден и покорен слуга, когото управлявате посредством мисловните си навици. Когато помислите нещо, вие издавате команда. Слугата се подчинява и осъществява мисълта във физическия свят, където тя се превръща в предмети и събития от живота ви. Ето защо физическата ви действителност е огледало на мисловните ви модели. Променете тях и ще промените отражението в огледалото. Иначе казано, ще промените живота си.

Тази идея, макар и проста, е препъни камък за мнозина. Те посочват някое тъжно или дори

трагично събитие в живота си и отказват да повярват, че е възможно да са го причинили със собствените си мисли.

Но ако се вгледате отблизо в мислите си, вероятно ще откриете, че с положителните мисловни модели си съперничат отрицателни. Ако изречете на един дъх: „Искам да бъда щастлив“, то в следващия ще посочите хиляда и една причини да бъдете нещастни - работата ви е изпълнена със стрес, времето е лошо, натрупват се сметки, имате наднормено тегло, съседите са шумни, закъснявате за среща и прочие. Затова, макар да заявявате, че целта ви е щастието, вие полагате немалко усилия да предизвикате точно обратното.

Мантрам е нещо, което можете да използвате, за да обедините мисловните си модели и да ги синхронизирате с най-висшите си и добри желания. За да започнете да използвате това могъщо средство, трябва първо да определите ясно наградата, която животът трябва да ви поднесе.

Има едно просто умствено упражнение, което ще ви помогне да го постигнете. Отнема само няколко минути, затова ви съветвам да го правите поне веднъж месечно. Седнете и направете писмен списък на нещата, които най-силно желаете. Не мислете какво *би трябвало* да желаете. Нахвърляйте бързо желанията си, включвайки всичко, което ви дойде на ума.

После огледайте внимателно списъка и се запитайте каква награда би ви донесло всяко от изявените желания. Наградата е това, което всъщност преследвате, затова запишете и нея. Например, ако сте написали: „Искам по-хубава работа“, това, което всъщност искате, е възнаграждението от по-хубавата работа. Може би се стремите към реализацията на вашите неповторими способности и знания. Или искате по-голяма заплата и усещането за сигурност, което върви с нея. Или пък търсите удоволствието от работа в дружелюбна и приятна среда.

Наградата, към която се стремите, трябва винаги да има емоционално изражение. Чувствата - и добрите, и лошите - са плод на цялостния ви опит. Те са наградата. Когато си тръгнете от този свят, ще оставите след себе си материалните си богатства. Но чувствата ви винаги ще останат с вас. Затова избирайте внимателно онези, които искате да имате за постоянни спътници.

А сега разгледайте списъка на желанията и наградите, към които се стремите. Прочетете го от горе до долу и същеременно потърсете две-три думи или изречения, които да обобщят всичко. Отначало това може да ви се стори невъзможно. Но ако се вгледате по-добре, ще забележите групи от привидно различни желания и награди, насочени към обща цел. Разделете желанията си на две-три такива групи и намерете дума или фраза, обобщаваща всяка от тях. Ето един прост пример: ако искате по-хубав дом, скъпа кола или нов гардероб, основната цел зад всички тях е *изобилието* или *просперитетът*.

Вече би трябвало да имате ясна картина на основните си цели, затова ги съберете заедно и ги обобщете в една кратка заповед. Направете я позитивна, кратка и по същество. Например: „Искам щастие, сила и просперитет - още сега“. Това е. Когато изречете командата на глас, тя се превръща в мантрам или, просто казано, средство, което можете да използвате, за да стимулирате свръхсъзнанието за действие.

Думата „сила“ е полезна, защото допринася за здравето, силата и жизнеността на тялото ви. На умствено ниво тя ви помага да станете господари на съдбата си. „Още сега“ в края на командата казва на свръхсъзнанието кога желаете да се случи това - ВЕДНАГА. Казва му да се заеме незабавно с изпълнението на желанията ви.

След като вече имате мантрам, използването ѝ е възможно най-просто. Трябва само да я изричате убедено на глас. Не бъдете стеснителни. Почувствайте силата на гласа си и говорете така, сякаш заповядвате на магически дух да изпълни желанията ви. Изречете мантрам на глас с непоклата убеденост и решителност. Вече сте сторили всичко необходимо.

Казвайте мантрам непосредствено преди заспиване вечер или сутрин след събуждане. Създайте си навика да я повтаряте на равномерни интервали през целия ден. Ако се озовете пред огледало, вгледайте се право в очите си и повторете своята мантрам с твърда убеденост.

Докато се занимавате с делничните си задължения, обръщайте внимание какво мислите и какво казвате. Бъдете нащрек за негативни мисли или думи, които изпращат противоречиви команди към свръхсъзнанието ви. Те уронват позитивната сила на вашата мантрам, затова, когато ги откриете, спрете, поемете дълбоко въздух и отменете негативните мисли или думи, повтаряйки мантрам с твърда решителност.

Разбира се, ако сте сред хора, не можете изведнъж да изтърсите: „Желая щастие, сила и просперитет - веднага!“ В този случай ви съветвам да използвате мантра. Достатъчно е да я повтаряте наум и да мислите върху значението на думите. Тъй като не е усилен от гласа, мантрамата не е толкова

резултатна като изречената мантрам, но въпреки това дава чудесни резултати.

Независимо дали използвате мантрам или мантра, важното, което трябва да помните, е следното: когато нареждате на свръхсъзнанието, трябва да се съсредоточите само върху желаниния краен резултат. Никога не се опитвайте да казвате на свръхсъзнанието *как* да постигне тези чудеса.

Свръхсъзнанието е далеч по-умно и находчиво, отколкото можете да си представите. То се насочва в една посока, не се обезсърчава и не се отказва, защото знае, че има хиляди начини за постигането на желаната цел. Ако според собствените си мисли и предразсъдъци се опитвате да му кажете как да действа, само ще намалите възможностите му и ще ограничите проявите на неговото вълшебство.

Царството на свръхсъзнанието е нещо прекрасно. На него му доставя голямо удоволствие да работи за постигането буквално на всичко, което желаете. Желанието е могъща сила, затова когато го използвате, за да тласнете свръхсъзнанието си към действие, то с радост ще изпълни копнежите на сърцето ви по начини, които никога не сте си представяли като възможни.

Още нещо, което си струва да знаете, е следното: свръхсъзнанието не съди мислите ви, преди да ги осъществи. То не прави разлика между болка и удоволствие, тъга и щастие, скръб и радост. Казано другояче, чувствата не са нито приятни, нито неприятни за свръхсъзнанието. Неговата работа е да превръща мисловните модели в реалност - *всички мисловни модели*. То просто не може да си свърши работата, ако трябва първо да съди дали мислите ви са добри или лоши, щастливи или нещастни, достойни или недостойни.

Накратко казано, удивително простата тайна, която може да помогне всекиму да постигне желаното, е следната: променете мисловните си модели и ще промените живота си. Ако мислите ви са вълнуващи, свръхсъзнанието ще ви засипе с вълнуващи преживявания, а не с нещастия.

И така, свръхсъзнанието е нещо изключително, но то не може да използва празните мисли. Затова, за да бъде резултатна, вашата мантрам трябва да говори ясно, лично и значимо. За да си осигурите това, трябва да помните две неща.

Първо, докато израствате и се развивате, важно е същото да става и с вашата мантрам. Затова, когато почувствате, че израстването ви е довело до промяна на целите, преразгледайте своята мантрам и направете така, че тя да отрази промените.

Второ, вашата мантрам трябва да звучи на език, който ви е *напълно понятен*. Споменавам това, защото някои източни учители държат на мантрам, които са много добри и полезни за владеещите езика на Изтока, но са безполезни за хората, които не го разбират. Дори и да ви бъде обяснено значението на думите, за свръхсъзнанието ви тези думи си остават врели-некипели и нищо добро няма да излезе.

Има обаче едно изключение. Една конкретна дума, идваща от Изтока, има магическо въздействие върху свръхсъзнанието, а също и върху мозъка и централната нервна система. Тази дума е ОМ. Всъщност тя е не толкова дума, колкото звук, защото стойността и е в тона, във вибрацията, а не в смисъла. Затова всеки, който използва ОМ заради вибрацията, ще бъде възнаграден, независимо на какъв език говори - тоест всеки, който е готов за високите и мощни вибрации.

Използването на ОМ - аз бих го нарекъл **Седми ритуал** - може да донесе изключителни резултати при подходящите хора. Когато настройката е правилна, честотата на вибрацията има много силен стимулиращ ефект върху епифизата, която е свързана със седмата, най-висока чакра. Но епифизата не бива да се стимулира прекалено, ако животът ви не е съсредоточен в по-висока равнина. Както семето не може да покълне в неплодородна почва, така и висшите вибрации не могат да процъфтяват в съзнание, което още не е готово да ги приеме. Не се опитвайте да изпълнявате седмия ритуал, докато първите пет не са ви помогнали да извисите и настроите физическото и психическото си битие. Вибрацията ви трябва да бъде достатъчно висока, така че да сте преодолели нуждата от всякакви пристрастяващи вещества, включително алкохол и никотин под всякаква форма.

За да се подготвите, обърнете внимание на храненето си. Храната ви трябва да бъде бедна на мазнини. Избягвайте всякакви сладкиши, защото те съдържат захар, а тя е първа братовчедка на алкохола. Въглехидратите също са губелни, ако не са много добре сдъвкани. Но ако са сдъвкани добре в устата, не са вредни, стига да ги приемате в разумно количество.

Особено важно е да увеличите количеството на поеманата вода. Здравият човек трябва да изпива около три литра и половина чиста вода на ден. Ако сте по-едри или по-дребни от средния ръст, пийте съответно повече или по-малко. Но не започвайте изведнъж с цялото това количество. По-добре увеличавайте постепенно приема си на вода в продължение на шестдесет дни. Водата не само помага за прочистването на организма ви от отпадъци и нечистотии, но и е отличен проводник

на електричеството и на звуковите вибрации. Повишената употреба на вода трябва да продължи поне един месец, след което можете да започнете да изпълнявате седмия ритуал с добри резултати.

За да изпълните този ритуал, застанете прави или седнете в удобно кресло. Отпуснете се напълно, но не се свличайте. Запазете стойката си изправена и брадичката - вирната, така че нищо да не ограничава гласните струни. Можете дори да легнете по гръб на твърдо легло или, ако искате, на пода, но не слагайте възглавница под главата. Това би привдигнало главата напред и би притиснало гласните струни.

За да произнесете правилно звука ОМ, първо поемете много дълбоко въздух, но не препълвайте дробовите си толкова, че сякаш ще се пръснат. После с дълбок и плътен глас произнесете гласната „О“. Челюстта трябва да бъде полуотворена, устните - закръглени, езикът - изтеглен назад и ниско в устата, но издигнат в задния ѝ край. Задръжте звука около пет секунди. После продължете, докато затваряте и отпускате челюстта, затваряте и стискате устни и отпускате езика в хоризонтално положение, образувайки звука „М-м-м-м“. Задръжте този звук около десет секунди.

Когато произнасяте „О“, трябва да усещате как гласът ви резонира в целия гръден кош. Когато произнасяте „М-м-м“, трябва да го усещате да резонира в носната кухина. Когато упражнението се изпълнява правилно, двата звука се смесват в едно продължително „О-М-м-м-м“.

След като свършите, отпуснете се и вдишайте и издишайте един-два пъти дълбоко, преди да повторите ОМ. Три-четири изпълнения са напълно достатъчни. Не прекалявайте с хубавите неща. И спрете, ако почувствате и най-малкото замайване или световъртеж. След около час изпълнете отново няколко пъти ритуала. Ако го правите от скоро, не надвишавайте десет пъти на ден, дори и да не чувствате замайване. Прекомерното стимулиране на епифизата не е полезно за начинаещия.

Най-добре е да не изричате своята мантра по време на седмия ритуал. Той трябва да се прави само когато умът е спокоен и свободен от мисли. Но можете да съчетавате седмия ритуал с мантра, за да засилите неговото благотворно въздействие. След като произнесете частта „О“ в продължение на пет секунди, оставете ума си напълно неподвижен и спокоен. После, произнасяйки „М-м-м-м-м“ в продължение на десет секунди, изречете неколkokратно мантрата си наум.

Мантрата трябва да бъде формулирана преди да започнете и може да бъде същата като мантрам. Тя трябва да има формата на заповед, нареждаща осъществяването на основните ви цели. И бъдете напълно сигурни, че тя не съдържа негативни мисли или думи, които биха унищожили ползата от усилията ви.

Тъй като този ритуал въздейства много мощно, той е предназначен само за възрастни. Той със сигурност не бива да се изпълнява от хора, ненавършили двадесет и една години. Най-полезен е за онези, които са достигнали разцвета на живота си и мъдростта им е започнала да узрява.

Всъщност след като се заемат да повишат вибрациите си, по-възрастните хора нерядко напредват по-добре от младите, отчасти защото са се научили да не се поддават на разсейващите влияния и илюзиите на материалния свят, където радостите са мимолетни като сухите листа на вятъра. Те знаят, че истинската награда в живота не е извън тях, а във вътрешния им свят.

В своето пътешествие навътре в себе си Просветлените - старите мъдреци - до един са използвали седмия ритуал за повишаване на вибрацията на ума, както и на физическото тяло. Ако сторите същото, ще тръгнете към младост на ума и тялото и ще придобиете съкровището на мъдростта.

В заключение, съветвам ви да приемете предизвикателството и да започнете оттам, където се намирате. Защото макар и да сте отбелязали отличен напредък, постигнатите успехи са нищо в сравнение с онова, което ви очаква, отправите ли се на пътешествието навътре в себе си. Когато го сторите, няма да се обърнете повече назад, защото пред себе си ще видите велики неща, на една ръка разстояние. Искрено ваш, полковник Брадфорд"

След това писмо членовете на Хималайския клуб не получиха повече вест от полковник Брадфорд. Местоположението му е неизвестно и усилията ми да го открия се оказаха безуспешни. Единственото, което може да се твърди със сигурност, е, че пътешествията му са го отвели в непознати места, където е преживял неописуеми приключения и чудеса, каквито човек може само да си представя.

ПОСЛЕСЛОВ ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Само десет години след първото издание на Питър Келдър Китай превзе Тибет и го обяви за част от китайската „родина“. През следващото десетилетие малкото планинско царство бе унищожено и беше съсипана култура, чието създаване е отнело хиляди години.

Вдъхновени от Културната революция, китайците започнаха систематично да рушат тибетския будизъм навсякъде из страната. Голям брой манастири бяха разрушени. Множество монаси и ламы бяха избити. Много древни манастири бяха буквално вдигнати във въздуха с динамит или артилерийски обстрел. Покривите на отшелническите убежища бяха махнати, за да бъдат разрушени бързо от стихии. Безценни духовни текстове бяха изгорени или употребени за тоалетна хартия. Библиотеките бяха ограбени. Религиозни предмети бяха превърнати в баласта. Някога почитани храмове бяха превърнати в кочини и скотобойни. Свещени глинени статуетки бяха стрити на прах или използвани като тухли. От около 600 000 монаси, живели в Тибет преди китайското нашествие, са оцелели само около 7 000. Цели 100 000 напуснаха страната. Три години след китайското нашествие Тибет бе в руини и приличаше на бомбардираните европейски градове след Втората световна война.

Може би още по-лошото е, че Китай засели в Тибет седем милиона китайци хан, превръщайки тибетците в малцинство в собствената им страна.

Някои описват това оскверняване на Тибет като Холокост за будизма. От нашествието насам са загинали около 1,2 милиона тибетци - жертви на насилие, екзекуции, затвори, изтезания, глад и самоубийства. Хиляди други са избягали от Тибет. Те се борят за оцеляването си в бежански лагери в условия на крайна бедност и оскъдица.

ТИБЕТ И ТИБЕТСКИЯТ БУДИЗЪМ ДНЕС

Днес стотици тибетци са държани като политически затворници в четирите затвора на Лхаса. Положението е като в Източна Европа през комунистическата епоха. В Тибет има безброй китайски шпиони и информатори, свободата на словото почти не съществува, много тибетци живеят в страх и отчаяние. В навечерието на 2000 година Тибет е най-дълго окупираната и (най-голяма) суверенна държава. За мнозина на Запад тибетският духовен и политически лидер - Тензин Гяцо, четиринадесетият Далай Лама, е лицето на тази разбита и бореща се нация. През 1959 г. го убеждават да избяга в Дхарамсала, Индия, където се установява и все още ръководи правителство в изгнание. Въпреки жестокостите, извършени от китайците, той вярва, че цивилизацията на състраданието и ненасилствената дипломатия е единственият път на света към мир, единственият път за тибетския народ. Удостоен с Нобелова награда за мир през 1989 г., той каза неотдавна пред репортер на „Ню Йорк таймс“, че „съпротивата на Тибет се радва на подкрепата на целия свят, защото в нея няма насилие“. Каза също, че се надява някога тибетската държава да бъде възстановена. В автобиографията си Тензин Гяцо пише: „Въпреки продължаващата трагедия на Тибет, виждам много добро в света“.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Към всяка нова програма от упражнения трябва да се подхожда внимателно. Посъветвайте се с лекар, преди да опитате описаните в тази книга упражнения.

Д-р Джеф Мигдау, който има богат практически опит с Петте Ритуала, дава долупосочените съвети. Но неговият списък в никакъв случай не е изчерпателен и не бива да замества съвета на вашия лекар.

ПЪРВИ РИТУАЛ. Въртенето може да причини гадене, главоболие и загуба на равновесие. В началото, когато започнете да изпълнявате този ритуал, въртете се бавно. Винаги в посока на часовниковата стрелка.

Тъй като въртенето може да доведе до влошаване на изброените заболявания, потърсете професионален съвет, ако страдате от множествена склероза, болестта на Паркинсон, болестта на Мениер, виене на свят и пристъпи, ако сте бременна и повръщате, или вземате лекарства, причиняващи замаяване. Ако имате уголемяване на сърцето, клапанно сърдечно заболяване или сте получавали инфаркт през последните три месеца, не се опитвайте да изпълнявате ритуала без изричното разрешение на лекар.

ВТОРИ РИТУАЛ. Ако имате язва, болки в кръста, болки в шията, високо кръвно налягане, за което вземате лекарства, слаби коремни мускули, прекомерна скованост в раменете или краката, множествена склероза, болест на Паркинсон, фибромиозит или синдром на хроничната умора, изпълнявайте ритуала много бавно и увеличавайте броя на изпълненията с едно-две на седмица. Жените в цикъл трябва да знаят, че ритуалът може да влоши спазмите или да прекъсне менструацията.

Ако имате херния, хипертиреозидизъм, болест на Мениер, световъртеж или пристъпи,

посъветвайте се с лекаря си дали упражнението е безопасно за вас. Възможно е да е противопоказано при бременност, коремна операция през изминалите шест месеца, неконтролируемо високо кръвно налягане или хипертиреоидизъм, остър артрит на гръбнака или дископатия. Първо поискайте разрешение от лекаря си. Ако имате уголемяване на сърцето, клапанно заболяване или сте преживели сърдечен удар през последните три месеца, не изпълнявайте ритуала без шричното разрешение на лекар.

ТРЕТИ РИТУАЛ. Ако вземате лекарства за високо кръвно налягане, не бива да допускате главата да се намира по-ниско от сърцето.

Ако имате болка в кръста или шията, слаби коремни мускули, чести главоболия, множествена склероза, болест на Паркинсон или подобни на нея, фибромиозит или синдром на хроничната умора, трябва да изпълнявате движението много бавно и да добавяте не повече от едно-две изпълнения на седмица.

Ако страдате от херния, хиатусова херния, неконтролируемо високо кръвно налягане, тежък артрит на гръбнака, дископатия, хипертиреоидизъм, болест на Мениер, световъртеж или гърчови състояния, посъветвайте се с лекаря си дали този ритуал е безопасен за вас. Бременните и преминалите коремна операция през последните шест месеца трябва да потърсят лекарски съвет. Ако имате уголемяване на сърцето, клапанно сърдечно заболяване или сте преживели инфаркт през последните три месеца, не правете този ритуал без изричното разрешение на лекар.

ЧЕТВЪРТИ РИТУАЛ. Изпълнявайте този ритуал бавно и прибавяйте само по едно-две изпълнения на седмица, ако имате високо кръвно налягане, контролирано с помощта на лекарства, язва, болки в кръста или шията, слаби коремни мускули, слабост или скованост на раменете или краката, множествена склероза, болест на Паркинсон, фибромиозит, синдром на карпалния канал или синдром на хроничната умора. Ритуалът може да влоши спазмите или да спре кръвенето по време на месечния цикъл.

Ако ви е поставена някоя от диагнозите, изброени по-долу, ритуалът трябва да се изпълнява с одобрението на лекар: херния, хиатусна херния, хипертиреоидизъм, болест на Мениер, световъртеж, гърчови състояния. Ритуалът може да бъде противопоказан при бременност, коремна операция през последните шест месеца, тежка или хиатусна херния, неконтролируемо високо кръвно налягане, остър артрит на гръбнака, дископатия. Потърсете съвет от лекаря си, преди да се опитате да изпълнявате този ритуал. Ако имате уголемяване на сърцето, клапанно сърдечно заболяване или сте преживели инфаркт през последните три месеца, не го правете без изричното разрешение на лекар.

ПЕТИ РИТУАЛ. Изпълнявайте движението бавно и прибавяйте само по едно-две изпълнения на седмица, ако страдате от язва, болка в кръста или шията, слаби коремни мускули, множествена склероза, болест на Паркинсон, фибромиозит, синдром на карпалния канал или синдром на хроничната умора.

Потърсете компетентен лекарски съвет, преди да започнете да правите този ритуал, ако имате високо кръвно налягане, хиатусна херния, херния, остър артрит на гръбнака, дископатия, хипертиреоидизъм, болест на Мениер, световъртеж или гърчови състояния. Той може да бъде противопоказан при бременност или коремна операция през последните шест месеца, ако лекарствата не успяват да овладеят кръвното ви налягане или имате тежка херния. Ако имате уголемяване на сърцето, клапанно сърдечно заболяване или сте преживели инфаркт през последните три месеца, не изпълнявайте ритуала без изричното разрешение на лекар.

ОБЩИ СЪВЕТИ. Изпълняването на Петте Ритуала може да задвижи много физически промени. Поради това, че стимулират кръвообращението, те могат да имат силен детоксификационен ефект в началото. Това е една от причините да се достига постепенно до пълните 21 изпълнения. След като започнете ритуалите, възможно е да установите, че урината ви е с по-тъмен цвят или силна миризма. Може да ви щипе или пари при уриниране. При жените може да се появи вагинална инфекция. Възможно е да забележите неприятна промяна в мириса на потта си, или лек обрив по кожата. Може да развиете леко възпаление на горните дихателни пътища или леки болки в ставите. Тези симптоми показват, че тялото започва да изхвърля отровите и замърсителите, натрупани в органите, ставите и лигавицата. Макар че са временни и нормални, посъветвайте се с лекар, за да проверите дали не изискват лечение.