

О К О В О З Р О Ж Д Е Н И Я

ПИТЕР КЭЛДЕР
БЕРНИ СИДЖЕЛ



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ
ИСТОЧНИКА
МОЛОДОСТИ



Книга вторая

СОФРИЯ

ПИТЕР КЭЛДЕР
БЕРНИ СИДЖЕЛ



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ
ИСТОЧНИКА
МОЛОДОСТИ



Книга вторая



«СОФИЯ»

2 0 0 9

УДК 615.825

ББК 75.6

К98

Перевод с английского под редакцией И. Старых

К98 Кэлдер Питер, Сиджел Берни С.

Древний секрет источника молодости. Книга 2 / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 288 с.

ISBN 978-5-91250-794-6

В этой книге представлены идеи и техники, которые помогут вам выглядеть и чувствовать себя моложе на 10–15 лет, наделят вас силой, улучшат здоровье, продлят вашу жизнь и научат вас получать от нее удовольствие.

«Источник молодости» откроет вам удивительные серии простых упражнений, которые называются «Пять Ритуалов». Вы также обнаружите в ней множество сопутствующей информации о диетах, дыхании, энергетике голоса и многое другое. Вы узнаете о воодушевляющем опыте людей, практикующих «Пять ритуальных действий». И кроме того, вы познакомитесь с советами и указаниями врачей, разделивших с нами это знание.

Пожалуйста, не ждите встречи лицом к лицу со смертью, чтобы активировать этот процесс омоложения. Начните прямо сейчас.

УДК 615.825

ББК 75.6

Copyright © 1999 by Harbor Press, Inc.

Все права защищены.

Опубликовано с согласия Harbor Press, Inc.

© «София», 2008

ISBN 978-5-91250-794-6

© ООО Издательство «София», 2008

Содержание

От издателя	7
Предисловие	13
Глава 1. Поиск источника молодости	17
Глава 2. Запад в поисках магии и тайн Тибета	25
Глава 3. Подлинные истории об исцелении и омоложении	45
Часть первая. Читатели сообщают о поразительных результатах	52
Часть вторая. С точки зрения медицины	63
Глава 4. Секреты энергии Пяти Ритуалов . . .	81
Глава 5. Пять Ритуалов и йога: техника для восстановления здоровья и продления жизни	115
Пять Ритуалов	125
Использование разминочных упражнений вместо пяти ритуальных действий	150
Первый Ритуал	152
Второй Ритуал	157
Третий Ритуал	162

Четвертый Ритуал	165
Пятый Ритуал	170
Шестой Ритуал	174
Глава 6. Совместимость продуктов и правильная диета	183
Глава 7. Энергетика голоса, звука и медитация	217
Глава 8. «Беседа с доктором Робертом Торменом»	241
От издателя	251
Приложение 1. Как организовать Гималайский Клуб	255
Приложение 2. Опыт выполнения разными людьми пяти ритуальных действий	257
Приложение 3. Традиции хатха-йоги: как отыскать подходящую группу	268
Приложение 4. Как найти хорошего учителя	283
От редактора русского издания	286

От издателя

Когда последняя клавиша оставила свой отпечаток, он откинулся от своей пишущей машинки, сложил написанные странички аккуратным столбиком и бросил взгляд, в котором смешивались удовлетворение и неуверенность, на титульный лист, гласивший: «Око возрождения. Питер Кэлдер».

Рукопись, которую Кэлдер держал в руках, не являлась великим литературным трудом. Но она была короткая, простая, точная и умело составленная. И, кроме того, она несла послание, которое многим покажется значительным и даже необходимым. Но Кэлдер и в самых смелых мечтах не мог представить, что, начиная с 1939 года, эта маленькая книжка будет переведена на десятки языков, даже на язык слепых, и послужит нескольким поколениям, миллионам людей по всему миру.

В его книге описываются пять древних тибетских упражнений, принесенных на Запад офицером Британской армии в отставке, который упоминается в книге под именем полковник Брэдфорд. *Пять Ритуалов*, как они были названы, предназначены раскрыть секрет сказочного источника вечной молодости.

Книга Кэлдера вскоре была опубликована, и хотя не стала бестселлером, но пользовалась достаточной популярностью и была переиздана восемью годами позже в 1947 году. Даже когда она перестала издаваться, она передавалась из рук в руки и со временем приобрела статус культовой или классической.

Позже в 1985 году Кэлдер дал новую редакцию своей книги, и она была издана издательством «Харбор Пресс» под названием «Древний секрет источника молодости». К тому времени прошло более полувека с тех пор, как книга появилась впервые, и за это время мир совершенно изменился. Западная

культура находилась под влиянием технологий нового поколения и бросилась искать ответы в древней мудрости Востока. Восточный мистицизм, концепция тонкой энергии, практика йоги и вера в то, что эти вещи оказывают влияние на здоровье и физическое омоложение, больше не казались эксцентричными идеями отдельных чудаков. Напротив, они надолго заняли прочные позиции в западной культуре.

Судьба наконец улыбнулась маленькой книжке Питера Кэлдера. Весть о ней передавалась из уст в уста, и сначала медленно, а затем все стремительнее росла ее популярность. В последующие десять лет «Древний секрет источника молодости» превратился в международный издательский феномен. В Соединенных Штатах он обошел многие бестселлеры «Нью-Йорк таймс». В Германии, Австрии и Швейцарии эту книгу поистине можно назвать национальным открытием. В Германии она по сегодняшний день остается в списке бестселлеров, и это через десять лет после своего первого издания. Книга Кэлдера была издана на двух десятках иностранных языков, и ее послание облетело весь мир.

Конечно, книга Кэлдера не могла бы пользоваться таким громадным успехом, если бы не выполняла своего главного обещания: помочь читателю достичь омоложения, здоровья и жизненной силы. Естественно, это заключение подтверждается лавиной читательских писем, полученных редакцией за последние десять лет. В самых разных читательских отзывах, от самых скромных до наиболее чудесных, рассказывается о том, как помогли людям *Пять Ритуалов*.

Кроме описания своих историй достижения успеха, читатели часто задают в своих письмах два вопроса. Во-первых, они желают получить более детальную информацию на различные темы, мимоходом упомянутые в коротком оригинале Кэлдера. Во-вторых, они хотят больше узнать о таинственном авторе книги, не говоря уже о его главном герое, неуловимом полковнике Брэдфорде.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, была написана в ответ на первый из этих вопросов. «Древний секрет источника молодости. Книга 2» содержит изобилие информации,

затронутой, но не развитой в оригинале Кэлдера (теперь переименованного в «Древний секрет источника молодости. Книга 1»). Каждая глава этой книги написана экспертом в данной области.

В главе первой кратко излагается история полковника Брэдфорда и его тибетской экспедиции для тех, кто не знаком с Книгой 1.

Глава вторая обращается к историческим записям в поисках ответа на вопрос, является ли рассказанная полковником Брэдфордом повесть правдой или выдумкой. И здесь мы приходим к выводу, что история Брэдфорда вполне может быть достоверной, поскольку записи первых путешественников в Тибет повествуют о магии и тайнах не менее невероятных, чем то, чему стал свидетелем Брэдфорд.

Глава третья подтверждает действенность *Пяти Ритуалов* замечательными рассказами из реальной жизни, присланными людьми, практиковавшими их.

Глава четвертая проникает в секреты *Пяти Ритуалов*, ища ответ на вопрос, откуда берется магия этих простых упражнений.

В пятой главе *Пять Ритуалов* рассматриваются с точки зрения врача-медика, который также является экспертом в йоге. Он детально описывает упражнения и сопровождает их множеством полезных советов.

В шестой и седьмой главах обсуждаются два вопроса, лишь кратко затронутые в Книге 1: влияние на здоровье соответствующих диет и сочетаемость продуктов, а также энергетика голоса, звука и медитации.

В главе восьмой приведены соображения одного всемирно известного ученого — исследователя Тибета. Доктор Роберт Турмэн дает беглый исторический обзор роли *Пяти Ритуалов* в тибетской культуре.

Остается еще второй вопрос, интересующий наших читателей: личности Кэлдера и полковника Брэдфорда. Годами читатели забрасывали издателя вопросами об этих двоих, кто, как все предполагали, уже покинули этот мир. **Это предположение чрезвычайно развлекает Кэлдера, который жив и здо-**

ров и сегодня, по прошествии полувека с момента публикации его книги. Мне приятно сообщить, что я лично встречался с ним и считаю его своим близким и доверенным другом, несмотря на то что я многого о нем не знаю. Но этот живущий в уединении моложавый и сильный человек, к которому совершенно не подходит, несмотря на его возраст, слово «старик», дал много ценных советов по составлению этой книги.

К сожалению, Кэлдер принял решение оставить все как есть и не приподнимать покрывало над тайной, которая интригует меня и многих других. Это одинокий и непритязательный человек, который считает, что написанные им слова говорят сами за себя. И он утверждает, что дополнительные сведения о нем самом и полковнике Брэдфорде будут только отвлекать от того простого послания, которое он передал миру.

Уверю вас, что я не имею ни малейшего желания нарушать уединение Кэлдера. Однако я также понимаю и желание читателей познакомиться ближе с человеком, чьи слова оказали такое огромное влияние на их жизни и изменили их. Поэтому я надеюсь, что он простит мне, если я впервые поведаю читателям о некоторых деталях его жизни.

Кэлдер был приемным сыном в любящей голландской семье на Среднем Западе Соединенных Штатов. Будучи еще подростком, покинул дом и с благословения родителей отправился навстречу жизненным испытаниям. Позже Кэлдер, как и полковник Брэдфорд, «побывал в самых дальних уголках земли» в качестве офицера торгового судна. Он превратился в утонченного, образованного человека, владеющего многими языками, и через всю свою жизнь пронес любовь к книгам и библиотекам, словам и поэзии.

Не так давно одним памятным весенним утром Кэлдер составил мне компанию в поездке в Южную Калифорнию. Именно на севере голливудских холмов в конце 1930-х годов он написал свое «Око возрождения». Нет, Кэлдер не был сценаристом, хотя и работал одно время в одной из крупнейших студий Голливуда в качестве исследователя. К его удивлению, многое, о чем он помнил, сохранилось до сих пор, например

дом, где он жил, расположенный высоко на голливудских холмах, недалеко от дома легенды кино Эррола Флинна, с видом на Лос-Анджелес и Тихий океан. Сегодня это скромное строение окружено вилами самых богатых и знаменитых кинозвезд.

Кэлдер утверждает, что полковник Брэдфорд был списан с абсолютно реального человека, с которым он случайно встретился в одном из районов Лос-Анджелеса в тот период своей жизни, хотя «Брэдфорд» — это псевдоним. Таким образом мы пролили немного света на эту тайну.

Но не менее интригующим, чем Кэлдер или Брэдфорд, является другой человек, о котором немногим что-либо известно. Это Гарри Дж. Гарднер, человек, опубликовавший «Око возрождения» в 1939 году, действуя через маленькое издательство «Midday Press». Вероятно, Гарднер был тем человеком, который первым встретил Брэдфорда, представил его Кэлдеру и попросил Питера написать книгу о тибетских приключениях Брэдфорда.

Кэлдер мало упоминает об отношениях между ними. Придется удовлетвориться его словами, что он и Гарднер стали друзьями на всю жизнь и поддерживали контакт друг с другом до самой смерти Гарднера в 1970-х годах. Брэдфорд, с другой стороны, пришел в их жизни, а затем исчез, и они никогда больше не видели его, как это и описывается в книге Кэлдера.

И, хотя это всего лишь догадка с моей стороны, я подозреваю, что, хотя Питер Кэлдер писал «Око возрождения» от первого лица, он не был тем человеком, который сдружился с полковником до его экспедиции в Тибет и из первых рук узнал о *Пяти Ритуалах* после возвращения полковника. Я предполагаю, что эта честь принадлежала Гарри Гарднеру, который, вероятно, попросил Кэлдера, как талантливого писателя, написать для него историю, где Гарднер остался безымянным, а Кэлдер сыграл его роль. Сегодня, когда прошло более 60 лет после этих событий, даже Кэлдеру было бы затруднительно припомнить, какую информацию он получил в результате прямых контактов с полковником Брэдфордом,

а что он узнал от Гарри Гарднера. Точно так же неясно, насколько Кэлдер приукрасил свою историю.

На все эти вопросы уже невозможно дать однозначный ответ. Но разве это имеет хоть какое-нибудь значение? Как утверждает Кэлдер, эти вопросы касаются лишь некоторой свободы сюжета, оставляя нетронутой искренность повествования. В конечном счете важен только один вопрос — какую ценность представляет книга для читателей и способна ли она действительно изменить их жизнь?

Я надеюсь, что последующие главы помогут вам ответить на этот вопрос положительно.

Именно вы должны дать окончательный ответ.

*Гарри Р. Линн,
издатель*

Предисловие

В этой книге на ваше рассмотрение будут представлены Идеи, упражнения и системы питания, которые могут наделять вас силой, улучшить здоровье, значительно продлить вашу жизнь и научить вас получать от нее удовольствие. Однако не волнуйтесь, жизнь не покажется вам слишком долгой. Вы будете слишком заняты, живя полноценно и наслаждаясь этим.

Я часто встречаю людей, которые начинают жить полноценной жизнью только тогда, когда обнаруживают у себя неизлечимую болезнь и вплотную сталкиваются с осознанием своей смертности. Когда это происходит, они переживают настолько полное духовное и физическое возрождение, что, случается, их болезнь проходит полностью. Когда такой процесс обновления вступает в силу, старение прекращается и начинается омоложение. Пожалуйста, не ждите, когда смерть встретится с вами лицом к лицу, чтобы лишь тогда заняться своим омоложением. Начните прямо сейчас.

Данная книга призвана помочь вам в этом. Она откроет вам удивительные серии простых упражнений, которые называются *Пять Ритуалов*. Вы также обнаружите в ней большое количество сопутствующей информации о диетах, дыхании, энергетике голоса — и по множеству других тем. Вы узнаете о воодушевляющем опыте людей, практикующих *Пять Ритуалов*. И, кроме того, вы познакомитесь с советами и указаниями врачей, разделивших с нами это знание.

Но, когда вы будете читать последующие страницы, помните, что на самом деле эта книга не о ритуалах, упражнениях или техниках. По существу, эта книга о вас — о вашей уникальности, ваших верованиях и представлениях, желаниях и

надеждах, вашем потенциале, вашей способности наслаждаться полнотой жизни.

Уже доказано наукой, что наши действия и мысли могут оказывать физическое влияние на наше тело и мозг. Исходя из этого мы можем намеренно изменять свои действия и мысли, чтобы добиться нужных нам эффектов. И упражнения, и техники из этой книги преследуют именно такую цель. Я сам выполнял *Пять Ритуалов*, и они вызвали во мне множество переживаний. Я убежден, что, если вы будете выполнять их регулярно и если вы наполните свою жизнь радостью, вы улучшите как физическое, так и психическое здоровье, а также начнете процесс омоложения.

Кроме того, вы получите доступ к энергии жизненной силы, которая является сущностью каждой вещи, и научитесь пользоваться ею. Современная наука уже умеет обнаруживать присутствие этой энергии и начинает исследовать ее. Я экспериментировал с мантрами, предложенными в этой книге, и смог почувствовать изменения энергии, которые они вызывают. Разрешите мне поделиться с вами этой историей:

Однажды ночью я медитировал и работал с мантрами, лежа в кровати. Рядом со мной свернулись калачиком и дремали кошки. Моя жена, которая находилась в другой комнате, внезапно ощутила необычную энергию и зашла ко мне посмотреть, что происходит. Когда она вошла, я открыл глаза и обнаружил, что мои кошки тоже ощущали что-то необычное. Они сидели прямо и настороженно, и я никогда не видел их такими бодрыми в 11 часов вечера. Я думаю, что этот случай продемонстрировал, насколько реальна и ощутима эта энергия и каким образом она может заставить случаться в вашей жизни изменения, которые будут восприниматься также и окружающими.

И поэтому я хочу дать вам совет: примите ту ценную информацию, которую вы здесь встретите. Воспользуйтесь ею для собственных озарений и вдохновения. А потом создайте

свою собственную трансформацию. Помните, что невозможно найти источник молодости, глядя по сторонам. Начало всех перемен находится внутри нас.

Итак, начните прямо сейчас!

Мир вам!
Берни С. Сиджел,
доктор медицины

Однажды вечером полковник сказал Питеру, что недавно принял необычное решение. Несколько годами ранее он служил в Индии, где услышал любопытную и незабываемую историю. Ему рассказали о ламах одного таинственного монастыря, затерянного где-то в тибетских Гималаях. В этом монастыре древняя мудрость, на протяжении тысячелетий передававшаяся по наследству, проливала свет на одну из величайших тайн мира. Легенда гласит, что ламы монастыря унаследовали не что иное, как секрет источника молодости.

Как и многие другие люди, полковник Брэдфорд к 40 годам почувствовал, что его молодость безвозвратно уходит. Чем больше он слышал об этом чудесном источнике молодости, тем больше убеждался, что такое место действительно существует. Он стал собирать информацию: интересовался характером местности, климатом и всем, что могло помочь ему в поисках этого места. И, когда полковник начал свои расследования, им овладело желание найти этот источник молодости.

Это желание, как он сказал своему новому другу, стало столь непреодолимым, что он решил вернуться в Индию и всерьез заняться поисками этого уединенного прибежища и секрета долгой молодости. И полковник Брэдфорд спросил Питера, не присоединится ли тот к нему в его путешествии.

Должен ли он идти с полковником Брэдфордом? Кэлдер отчаянно бился над этим вопросом, но в конце концов скептицизм победил, и он неохотно сдался.

Но где-то в глубине сознания его преследовала навязчивая мысль о том, что источник молодости может существовать в действительности. Какая захватывающая идея! И Кэлдер от души пожелал полковнику найти его.

Полковник Брэдфорд отправился один навстречу своей судьбе. Прошли годы, но от него не было слышно ни слова. Кэлдер почти забыл своего давнего компаньона и его поиски тибетс-

кого Шангри-Ла, когда однажды получил письмо, в котором сообщалось, что полковник достиг своей цели и вскоре возвращается.

Когда через некоторое время они снова встретились, Кэлдер стал свидетелем удивительного превращения. К его изумлению, Брэдфорд выглядел «так, как он, наверное, выглядел много лет назад в расцвете своей жизни. Вместо сутулого, болезненного пожилого человека передо мной стоял высокий стройный мужчина. Его лицо сияло здоровьем, а густая шапка темных волос была едва тронута сединой».

Полковник Брэдфорд рассказал своему чрезвычайно взволнованному другу обо всем, что произошло с ним во время его продолжительного отсутствия. Он рассказал о годах борьбы и усилий, которые в конце концов увенчались успехом — открытием отдаленного тибетского монастыря, чьи обитатели никогда не стареют.

В этом монастыре не было видно пожилых мужчин или женщин. Ламы добродушно обращались к полковнику «Старейший», поскольку они уже очень долгое время не видели никого, кто бы выглядел таким старым, как он. Он представлял для них невиданное доселе зрелище.

«Первые две недели после прибытия, — рассказывал полковник, — я чувствовал себя как рыба, выброшенная из воды. Я поражался всему, что видел, и иногда с трудом верил своим глазам. Вскоре мое здоровье пошло на поправку. Я стал спокойно спать по ночам и каждое утро вставал все более освеженным и энергичным. Вскоре я обнаружил, что трость мне нужна только для прогулок по горам».

Однажды утром полковник случайно взглянул в зеркало и впервые за последние два года увидел свое отражение. К его крайнему недоверию и удивлению, перед его глазами возник образ намного более молодого мужчины. Полковник понял, что он пережил физическую трансформацию: он стал по крайней мере на 15 лет моложе, чем в день своего прибытия.

«Невозможно описать словами тот восторг и энтузиазм, который я испытывал. В последующие недели и месяцы моя внешность продолжала изменяться к лучшему. Всякий, кто видел меня, тоже отмечал эти изменения. Прошло совсем немного времени, и мой почетный титул, «Старейший», уже совсем не подходил мне».

Затем полковник Брэдфорд в точности объяснил, как ему удалось достичь такого чудесного омоложения.

«Самое важное, что я узнал после вступления в монастырь, — говорит полковник, — заключается в следующем: в теле находятся семь энергетических центров, которые по-английски могут быть названы вихрями. Индусы называют их *чакрами*. Это мощные электрические поля, невидимые для глаза, но тем не менее абсолютно реальные. Эти семь вихрей управляют семью железами внутренней секреции эндокринной системы, а эндокринные железы, в свою очередь, регулируют все телесные функции, включая процесс старения...

В здоровом теле каждый из вихрей вращается с большой скоростью, позволяя жизненной энергии, называемой также *праной*, или эфирной энергией, протекать вверх с помощью эндокринной системы. Но если один или несколько вихрей замедляют свое движение, поток жизненной энергии замедляется или блокируется, и именно это приводит к старению и различным болезням.

Самый быстрый способ вернуть себе молодость, здоровье и жизненную силу заключается в том, чтобы заставить эти энергетические центры снова нормально вращаться. Для этого существует пять простых упражнений. Каждое из них полезно и само по себе, но для достижения наилучших результатов требуются все пять. Ламы называют их «ритуалами», и я тоже буду пользоваться этим названием».

После этого полковник описал и продемонстрировал Кэлдеру пять йогических упражнений, которые он назвал «пятью ритуалами». Он посоветовал Кэлдеру сначала выполнять каж-

дый ритуал три раза в день, а затем постепенно увеличивать количество повторений, пока он не достигнет 21 повторения каждого ритуала в день.

Позже полковник объяснил, что польза от ритуалов будет значительно больше для тех, кто практикует целибат. Однако понимая, что для большинства людей это невыполнимо, он предложил шестой ритуал, который будет полезен принявшим вызов.

В пятой главе этой книги описаны и детально рассмотрены все *Шесть Ритуалов*. Эта глава также содержит советы, которые будут полезны тем, кто испытывает трудности с каким-то из ритуалов, и указания, которые помогут выполнять упражнения эффективно и безопасно.

Когда Брэдфорд показал *Пять Ритуалов*, Кэлдер с энтузиазмом начал экспериментировать с ними. Через три месяца он получил впечатляющие результаты. Он загорелся желанием поделиться открытиями полковника Брэдфорда с другими и попросил его начать вести курсы. Полковник согласился, и так появилась маленькая учебная группа, получившая название Гималайский клуб. Группа регулярно встречалась, практиковала *Пять Ритуалов* и обсуждала сопутствующие вопросы, такие, как диета и питание (см. главы 1 и 6). И действительно, члены этого клуба — возраст которых перешел за отметку 50 — за короткое время убедились в омолаживающих свойствах *Пяти Ритуалов*.

После скромного открытия первого Гималайского клуба полковника Брэдфорда читатели книги Кэлдера приняли эстафету и начали организовывать свои собственные группы и курсы, часто заимствуя название у Гималайского клуба. Таким образом, великое множество людей по всему миру ознакомились с открытием Брэдфорда и приняли в нем участие. Если вы хотите организовать ваш собственный Гималайский клуб, обратитесь за информацией к «Приложению А» в конце этой книги.

На последних страницах книги Кэлдера полковник Брэдфорд рассказывает о встречах первого Гималайского клуба,

посвященных двум вопросам, относящимся к здоровью и *Пяти Ритуалам*:

- Первым из них является диета. Брэдфорд рассуждает о важности ограничения количества продуктов, съедаемых за один прием, и их сочетаемости.
- Вторым вопросом является голос. Полковник обсуждает энергетику человеческого голоса с точки зрения *Пяти Ритуалов*.

В шестой главе этой книги, «Сочетаемость продуктов и другие диетические советы», и в главе седьмой, «Энергетика голоса, звука и медитации», детально исследуются оба эти предмета. Каждая глава содержит особые указания и представляет интерес и ценность для тех, кто заинтригован краткими комментариями полковника Брэдфорда на эти темы.

В конце книги полковник Брэдфорд прощается с членами Гималайского клуба и возлагает на других миссию распространения вести о *Пяти Ритуалах*.

«Самой большой наградой для меня было наблюдать улучшения в каждом из вас, — заканчивает полковник. — Я научил вас всему, что сейчас умею сам. Но поскольку *Пять Ритуалов* продолжают выполнять свою работу, то перед вами распахнуты двери в будущее для дальнейшего изучения и прогресса. Есть еще много людей, нуждающихся в той информации, которой я обладаю, и для меня настало время отправиться навстречу им».

На этом полковник попрощался с нами. Этот выдающийся человек завоевал особое место в наших сердцах, и поэтому нам было жаль расставаться с ним. Но нас радовала мысль, что в скором времени и другие смогут получить бесценную информацию, которой он так благородно поделился с нами. Конечно, мы считаем, что нам очень повезло. За всю историю лишь немногие получили привилегию узнать древний секрет источника молодости.

Питер Кэлдер признался, что имя главного героя его книги — это псевдоним. Но чем же закончилась его история? Можем

ли мы верить ей? Что это — правда или вымысел? Возвращались ли другие западные путешественники из Тибета с такими удивительными рассказами?

Было ли возможно в 20–30-х годах XX века преодолеть физические препятствия, скрывающие «Запретный Тибет» от всего мира, и приподнять завесу тайны? Отправлялись ли до написания Кэлдером книги другие энтузиасты в «Страну Снегов» в поиске затерявшихся поселений и сокровенных мистических тайн? Действительно ли существует Шангри-Ла, где нестареющие мужчины и женщины живут в утопическом великолепии?

В этой книге мы и займемся этими вопросами.

*Гарри Линн,
издатель Harbor Press*

Поддержка эмоционального и психического здоровья

Для большинства людей, которые практикуют *Пять Ритуалов*, физические изменения сопровождаются сдвигом в психическом настрое. Они говорят о более спокойном, ясном и расслабленном состоянии ума. Такие разные люди, как 32-летняя мать шести детей из Юты и 85-летний пенсионер из Флориды, сообщают, что благодаря *ритуальным действиям* они чувствуют себя хорошо не только в физическом смысле, но и в эмоциональном. У многих возникло впечатление, что практика *Ритуалов* сделала их взгляд на мир более ясным, темперамент более стабильным, а мышление — более четким.

«Я замечаю, что за последнее время я достигла такого уровня интеллектуального развития, который никогда раньше не считала для себя возможным, — говорит Ли Вудол, 53 лет, из Сан-Франциско. — Как будто в мое тело вселился ум какого-то выдающегося, талантливого человека. Если всего лишь три месяца занятий могут дать такие результаты, я смотрю на будущее с оптимизмом».

Комментарии респондентов всех возрастов в основном сводились к тому, что практика *Пяти Ритуалов* дала им прочное ощущение здоровья, чувство счастья и удовлетворения собой, своей жизнью и своим здоровьем. Респонденты описывали это чувство как «жажду жизни», «живость», «энергичность», «равновесие» и «радость». Один мужчина назвал *ритуальные действия* «эффективным тоником», а другой сказал, что он стал «чувствовать себя новым человеком». Несомненно, когда люди чувствуют себя лучше физически и эмоционально, ощущение молодости и интереса к жизни не заставляет себя ждать.

«Книга дает вам надежду, — говорит Сара Лури, медсестра, — а потом — и веру, когда вы начинаете чувствовать результаты пяти тибетских *ритуальных действий*. Я начала практиковать их весной 1991 года. Сегодня я наслаждаюсь плодами своих занятий: мое здоровье значительно улучшилось, я стала более активной, теперь я больше ценю свою

жизнь и имею возможность больше помогать другим. Моей целью было снова почувствовать себя юной, и я достигла ее».

Среди сотен полученных нами ответов, похожих на письмо Сары, мы считаем отклики профессиональных медиков и целителей наиболее интересными. Во второй части этой главы вы познакомитесь с некоторыми из этих людей и с их удивительными историями. То, что они скажут нам, еще больше вдохновит нас и даст нам еще больше надежды на выздоровление, восстановление здоровья и возвращение той жизненной силы и радости, которые обычно есть только у молодых.

(Если вы хотите узнать больше о личном опыте людей, практикующих *Око Возрождения*, прочитайте Приложение 2, стр. 257)

Часть вторая



С точки зрения медицины

Утверждения полковника Брэдфорда в первой книге «Ока Возрождения» могут вызвать удивление и скептицизм. Прогрессирование болезней, ухудшение физических способностей и дряхление с течением времени кажутся неизбежными. Современная медицина не предлагает нам ни одной модели энергетического строения организма, сравнимой с тибетской концепцией вращающихся вихрей, и лишь неохотно признает существование зависимости между психическим настроением, эмоциональной стабильностью и физическим состоянием. Однако некоторые медики начинают по-новому смотреть на древние учения и альтернативные практики оздоровления.

Одними из самых волнующих и вдохновляющих свидетельств о благотворном воздействии *Пяти Ритуалов* являются сообщения от людей медицинской профессии, которые не только сами выполняют *Ритуалы*, но и рекомендуют их своим пациентам. Их личный и профессиональный опыт убедил их, что *ритуальные действия* могут значительно улучшить общее состояние здоровья пациентов.

Роберт Коуп, доктор медицины, исследует альтернативные способы лечения более 20 лет, и он убежден, что в основе *Пяти Ритуалов* лежат древние и более полные знания, чем те, которыми мы обладаем сейчас. «Западная медицина рассматривает тело человека как автомобиль, просто как машину с заменяемыми частями, и по-прежнему считает причинами всех

наших болезней только физические факторы. Но эти упражнения улучшают не только физическое здоровье.

Я полагаю, что между эмоциональной и физической болью есть связь, что нарушения физического здоровья имеют много уровней и их можно соотносить с чувством гнева, горечи или негативного отношения к чему-либо, — объясняет доктор Коуп. — *Пять Ритуалов* работают на обоих уровнях. Ведь они также являются частью духовной традиции. Возможно, поэтому они не надоедают, как многие другие системы упражнений. Я чувствую, что *ритуальные действия* влияют на меня не только в физическом смысле».

Доктор Коуп, которому сейчас 51 год, начал практиковать *Око Возрождения* в 1993 году. Это было своего рода решение начать в новом году новую жизнь. Сегодня, опираясь на свой собственный опыт, он настолько убежден в полезности *ритуальных действий*, что не пропускает ни одного дня занятий. «Мои мышцы стали сильнее, плечи прямее и пресс тверже. После шести месяцев занятий седые волосы на затылке стали обретать свой естественный темно-каштановый цвет. Я убедил своего сына, который учится в медицинском колледже, тоже выполнять *Пять Ритуалов*», — говорит доктор Коуп.

Доктор Коуп начинал как специалист-отоларинголог, но со временем отказался от методов традиционной медицины, поскольку считал неправильным делать так много операций, как ему приходилось, и выписывать огромное количество лекарств, которые он сам не хотел бы принимать. Сегодня методы его лечения не соответствуют тому, чему его учили в медицинском колледже на его родине, в Голландии. В работе с пациентами в Скоттсдейле, штат Аризона, доктор Коуп использует разнообразные техники, направленные на то, чтобы объединить ум и тело в процессе исцеления и воздействовать как на физические, так и на эмоциональные аспекты болезни.

«*Пять Ритуалов* — это не просто упражнения для тела. После их выполнения у меня появляется глубокое, целостное ощущение благополучия, которого мне не хватает, если я пропускаю хотя бы один день занятий, — говорит доктор Коуп. — Я верю, что их предназначение — установить равнове-

сие между умом и телом». Именно поэтому многим своим пациентам доктор рекомендует выполнять *ритуальные действия*.

Древние истины и современная наука

Медики, с которыми я беседовала, соглашаются, что *ритуальные действия* являются частью очень древней и эффективной традиции лечения. «Мое мнение таково, — говорит доктор Чарльз Боуэн, хиропрактик-невролог из Биллингса, штат Монтана, — что эти *Ритуалы* были созданы за тысячи лет на основе интуитивного понимания принципов устройства и функционирования человеческого тела, подкрепленного внимательными и точными наблюдениями».

«Я купил «Око Возрождения» несколько лет назад, — говорит доктор Боуэн, — так как издательство гарантировало вернуть деньги, если я не буду удовлетворен результатами практики. Я подумал, что любая компания, предлагающая такое, должна быть совершенно уверена в своем продукте. Я почувствовал положительные эффекты *ритуальных действий* после первого же раза. Я вдруг стал намного четче осознавать, что происходит в моем теле и вокруг меня, и ощутил прилив энергии, которую я бы описал как очень стабильную».

Доктор Боуэн, один из 119 хиропрактиков-неврологов в мире, получивших официальный сертификат, поощряет своих пациентов выполнять *Пять Ритуалов* ежедневно. Он имеет степень доктора в неврологии (науке о нервной системе, которая управляет всеми функциональными системами организма), и его необычные методы лечения исключают хирургическое вмешательство и применение лекарственных препаратов. «Все, что происходит в нервной системе, — объясняет доктор Боуэн, — оказывает глубокое влияние на тело. Мой собственный опыт, а также опыт моих пациентов показывает, что *пять ритуальных действий* пробуждают всю нервную систему. Мне нетрудно поверить в то, что могут сделать *Пять Ритуалов*, зная все то, что я знаю о функциониро-

вании человеческого тела. В них нет ничего мистического или магического».

Чтобы разъяснить, что он имеет в виду, доктор Боуэн в качестве примера доказывает, что *ритуальные действия* могут помочь человеку выглядеть моложе. «Улучшение кровообращения стимулирует лучший приток крови к органам, особенно к лицу; кровь приносит в кожу свежий кислород и питательные вещества и уносит отработанные продукты. Ежедневное выполнение *ритуальных действий* стимулирует нервную систему, которая, в свою очередь, контролирует систему кровообращения, и это способствует тому, что человек начинает выглядеть лучше и моложе».

Доктор Боуэн, более 15 лет занимающийся неврологией, сформулировал очень точное объяснение того, как и почему *Пять Ритуалов* приносят такую большую пользу: «Вся сумма входящих и исходящих нервных импульсов тела в любой данный момент называется общим интегративным состоянием нервной системы. Представьте, что это ваш счет в банке. «Вклады» приходят от рецепторов движения, специализированных нервных окончаний, расположенных в суставах. Больше всего таких нервных окончаний находится в районе головы и верхней части шеи, а почти во всех *Ритуалах* необходимо сгибать или растягивать шею.

Нервные окончания обеспечивают постоянный приток сенсорной информации к мозгу. Движения суставов стимулируют рецепторы движения, что повышает активность мозжечка и таламуса. Эти части мозга собирают всю поступающую информацию и регулируют деятельность симпатической и парасимпатической нервной системы, которые контролируют произвольные, автоматические функции тела — такие, как работа сердца, легких, кишечника и желез внутренней секреции. Чем больше «вкладов» вы делаете, тем лучше ваш «баланс» и тем больше у вас возможностей. Недостаточная стимуляция нервной системы, когда человек, скажем, болен и прикован к постели на длительное время, приводит к уменьшению «остатка на счету»».

По мнению доктора Боуэна, одним из самых главных факторов, способствующих нашему преждевременному старению и развитию хронических заболеваний, является наш малоподвижный образ жизни. Недостаток движения приводит к торможению нервной активности, что влияет на все системы тела. Когда чувствительные нервные окончания не получают сигналов, они начинают атрофироваться, а это приводит к сбоям в функционировании органов.

«*Ритуальные действия* стимулируют рецепторы движения и повышают общее интегративное состояние, что, в свою очередь, воздействует на иммунную и сердечно-сосудистые системы, на органы пищеварения, дыхания и выделения. Вот почему практика *Пяти Ритуалов* уменьшает риск заболеваний простудой или гриппом, отодвигает приход разрушительных болезней, ассоциируемых со старостью, и способствует излечению такого большого количества заболеваний, начиная с артрита и заканчивая гайморитом. Я видел пациентов с костными шпорами, это вид остеоартрита, при котором пораженные суставы срастаются. Если нервы таких суставов стимулировать, как это происходит при выполнении *ритуальных действий*, шпоры действительно рассасываются. Рентген пораженных суставов доказывает, что костные шпоры исчезают совершенно, и я полагаю, что это происходит в результате комбинации предложенного мной лечения и практики этих упражнений».

Доктору Боуэну сейчас 40 лет, он ежедневно выполняет *Око Возрождения* уже более 5 лет. По его словам, они заменили ему утреннюю чашку кофе, так как заряжают его гораздо большей энергией. «Выполняя *ритуальные действия*, я повышаю свою способность достичь всего, чего я хочу достичь, и максимально раскрываю свой человеческий потенциал», — говорит Боуэн.

Как и доктор Боуэн, доктор Рассел Льюис, который много лет изучает восточные оздоровительные традиции, считает, что *Пять Ритуалов* основаны на тонком понимании устройства человеческого тела и его функционирования — на знании, которое действительно доказало свою состоятель-

ность с течением времени. Он полагает, что эти упражнения хорошо продуманы и подтверждены опытом многих людей, которые их использовали. Льюис, который более 17 лет работает хиропрактиком в Чарльстоне, штат Южная Калифорния, приводит пример акупунктуры, очень эффективный метод лечения, который является таковым уже сотни лет, несмотря на то, что до сих пор никто не смог дать ему исчерпывающего научного объяснения.

«За три года практики *Ока Возрождения*, — говорит доктор Льюис, — я заметил, что *ритуальные действия* дают мне ощущение здоровья и гармонии. Я думаю, эти положительные эффекты являются результатом действия древних восточных физических и метафизических принципов. Последняя научная информация о связи между состоянием ума и тела подтверждает состоятельность этих принципов.

Задолго до того, как один из пациентов дал мне книгу «Око Возрождения», я был убежден, что ум должен принимать участие в реальных и долговременных изменениях физического состояния человека. Каждый человек должен играть активную роль в сохранении своего здоровья и брать на себя определенную ответственность...

Я считаю, что самая большая ценность этой книги в том, что она предлагает людям любого возраста технику, благодаря которой они могут восстановить и сохранить свое здоровье. Я не заинтересован в том, чтобы дожить до 120 лет. Для меня важно качество жизни, и я думаю, что в этом смысле *ритуальные действия* очень эффективны. Поэтому я выполняю их сам и предлагаю выполнять моим пациентам, среди которых бывают люди всех возрастов, страдающие от самых разных недугов, заболеваний и мышечно-скелетных нарушений. Я считаю, что *ритуальные действия* — совершенная практика для ума и тела».

История доктора Рассела Джойлетта — как раз подходящий пример. Доктор Джойлетт работал врачом в Хартфорде, штат Кентукки. Он вышел на пенсию в 1993 году, и в том же году начал выполнять *Пять Ритуалов*. Через семь месяцев он случайно встретил своего коллегу, который жил в другом го-

роде и которого он долго не видел. «Вы не можете уйти на пенсию. Вам ведь всего лишь около 47 лет, не так ли?» — спросил этот друг. Доктор Джойлетт ответил, что на самом деле ему 63 года, но, чтобы доказать это, ему пришлось показать свои водительские права.

До того, как доктор Джойлетт начал практиковать *Око Возрождения*, он ходил согнувшись и не мог поворачивать голову из-за старой травмы шеи. Его волосы были совершенно седыми, он страдал от избыточного веса и чувствовал себя глубоким стариком. «С 19 июня 1993 года я тщательно следую советам, которые даны в книге «Око Возрождения», — говорит доктор Джойлетт. — Я похудел на 20 фунтов*, стал более энергичным и активным. Мои волосы стали гуще, сейчас они темно-каштановые, осталось только несколько седых прядей на висках. Я могу стоять прямо и совершенно свободно и безболезненно поворачивать шею. Моя походка стала легкой и упругой. Сексуальные желания и способности вернулись в норму. Люди, которые не видели меня четыре года, поражены тем, как я «помолодел».

Как работают Пять Ритуалов

Каждый из врачей, с которыми я беседовала, объяснял с позиций своей специальности, как и почему «работают» *ритуальные действия*. Но все они разделяли мнение, что *Пять Ритуалов* при постоянной практике могут оказать положительное воздействие на все тело, а также на психику. Они единодушно утверждали, что *ритуальные действия* укрепляют мышечную силу, улучшают подвижность суставов, кровообращение и дыхательные функции, а также улучшают координацию, чувство равновесия, обеспечивают энергичность и ясность ума.

Некоторые врачи считают, что в результате улучшения кровообращения, которое происходит благодаря *Ритуалам*, из тела вымываются токсины и шлаки, которые накапливаются в жировой ткани, органах и суставах. Другие обращают основное внимание на тот факт, что *ритуальные действия* спо-

* Около 9 килограммов. — Прим. перев.

способствуют улучшению притока кислорода к мозгу, что улучшает его функционирование. Многие медики убеждены, что стимуляция чакр, или энергетических центров, описанная в книге «Око Возрождения», это на самом деле стимуляция эндокринной системы тела. (Обсуждение темы чакр вы найдете в главе 4.)

«Места расположения чакр на позвоночнике соответствуют основным железам внутренней секреции, — объясняет доктор Дэвид Селмэн. — Эти железы помогают поддерживать гомеостатический баланс биохимических элементов тела и обеспечивают выполнение автоматических функций организма. Щитовидная железа и гипофиз, которые связаны с производством гормона роста, ответственного за процесс взросления человека, — части эндокринной системы. Они расположены в области головы и шеи, а *ритуальные действия* особенно хорошо задействуют эти части тела и, соответственно, активизируют эти железы. В ходе научных исследований было установлено, что введение небольших доз гормона роста в организм замедляет процесс старения».

Доктор Селмэн — микробиолог, особый интерес он проявляет к связи между психикой, телом и иммунной системой. В настоящее время он ищет финансовые ресурсы для научного изучения влияния *Пяти Ритуалов* на способность человеческого организма производить гормон роста. Тот же научный подход исследователя он проявил и к практике. Когда он впервые прочитал книгу «Око Возрождения» четыре года назад, он подошел к изложенной в ней тибетской практике с позиций ученого-исследователя и начал выполнять *ритуальные действия* в качестве эксперимента.

К своему удивлению, доктор Селмэн, которому 63 года, вскоре обнаружил, что он чувствует себя моложе и становится здоровее и что, в частности, у него повысилась устойчивость к простуде и гриппу. После месяца занятий он уже мог сыграть три сета тенниса в полуденную жару, что раньше было для него решительно невозможно. Его партнеру в парной игре 43 года, но Селмэн говорит, что ему совершенно не трудно играть с ним. «Я чувствую себя лучше, чем тогда, когда мне было 28.

И выгляжу лучше. Мой рост — 6 футов*, и с тех пор, как я включил *ритуальные действия* в мой ежедневный режим, сколько бы я ни ел, мой вес стабилен — 133 фунта**», — с гордостью говорит доктор Селмэн.

Поскольку доктор Селмэн — ученый, он не готов утверждать, что одни только *ритуальные действия* стали причиной его замечательного улучшения здоровья. Он считает, что на примере одного человека невозможно провести объективный научный анализ. «Я не могу сказать наверняка, как бы я чувствовал себя, если бы не выполнял *Пять Ритуалов*, — говорит он. — Я только знаю, что я выполняю их, и у меня очень сильное ощущение, что они мне помогают. Вот почему я рассказываю о них на семинарах и занятиях».

Основное внимание — на улучшение здоровья

«Меня больше интересуют результаты, — объясняет Кэтлин Сортини, доктор медицины, — чем то, как или почему что-либо работает для моих пациентов. Я готова принять на вооружение все, что может им помочь. Когда лучшее из того, что предлагает медицинская наука, оказывается недействительным, я готова испытать что-то другое. Люди хотят быть здоровыми, и я разделяю их точку зрения». Благодаря такому отношению она прислушалась к словам одной из своих пациенток, Синтии, которая утверждала, что *Пять Ритуалов* полностью изменили ее самочувствие и жизнь.

Доктор Сортини в настоящее время является преподавателем на медицинском факультете университета Южной Флориды, а также координатором по вопросам акушерства и гинекологии в программе помощи семьям, которую проводит Галифакский медицинский центр в городе Дейтона-Бич. Она впервые встретила Синтию восемь с половиной лет назад. В то время Синтии было 27 лет, у нее было множество проблем со здоровьем, включая хроническую пониженную функ-

* Около 180 см.

** Около 60 кг.